



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

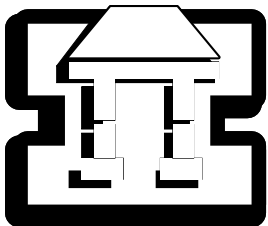
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

**EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA: UNA
ALTERNATIVA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO
PARA ESTUDIANTES DE LA FES IZTACALA**

TESIS EMPÍRICA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
D A L I A P A R E D E S M O N T E R O

**DIRECTOR DE TESIS:
MTRO. ANGEL CORCHADO VARGAS**

**DICTAMINADORAS:
DRA. MARÍA ANTONIETA DORANTES GÓMEZ
LIC. MARÍA CECILIA GUZMÁN RODRÍGUEZ**



TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO

2008



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.

*“No se puede enseñar nada a un Hombre.
Sólo se le puede ayudar a encontrar
la respuesta dentro de sí mismo”*

Galileo Galilei

*“La vida sólo puede ser comprendida
mirando para atrás;
mas sólo puede ser vivida
mirando para adelante”*

Soren Kierkegaard

Agradecimientos

A Dios, porque él me dio la fortaleza para terminar algo inconcluso.

A mis padres, quienes me apoyaron a lo largo de esta travesía y cuya ilusión ha sido convertirme en una persona de provecho.

A mi hermano, porque gracias a su apoyo y consejo, he llegado a realizar una de las metas grandes en mi vida.

A Ángel, porque me inyectó las ganas y me impulsó a concluir este trabajo.

Deseo de todo corazón que mi triunfo profesional lo sientan como suyo.

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO 1. PSICOLOGÍA COMO CIENCIA	7
1.1 Definición de Psicología.	
1.2 Ramas de la Psicología.	
1.3 Enfoques de la Psicología.	
CAPITULO 2. PSICOLOGÍA HUMANISTA	25
2.1 Fundamentos filosóficos y epistemológicos de la Psicología Humanista.	
2.2 Precursores de la Psicología Humanista.	
2.3 Terapia Centrada en la Persona.	
2.3.1 Componentes de la Terapia Centrada en la Persona.	
2.3.2 Metas de la Terapia Centrada en la Persona	
CAPITULO 3. ALGUNAS PROBLEMÁTICAS QUE REPORTAN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FES IZTACALA	54
3.1 Autoestima	
3.2 Asertividad	
3.3 Toma de decisiones	
CAPITULO 4. METODOLOGÍA	69
4.1 Método.	
4.1.2 Participantes.	
4.1.3 Escenario.	
4.1.4 Instrumentos.	

- 4.1.5 Aparatos.
- 4.2 Procedimiento.
 - 4.2.1. Propósito general
 - 4.2.2. Propósitos específicos.
 - 4.2.3. Supuestos básicos.
 - 4.2.4. Justificación metodológica
 - 4.2.5. Instrumentalización
- 4.3. Reporte del acompañamiento individual de 5 casos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, basados en la Terapia Centrada en la Persona

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES **150**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS **155**

ANEXO

RESUMEN

En el presente trabajo se ofrece una panorámica de la asistencia psicológica brindada en forma de atención personalizada, a tres estudiantes de la FES Iztacala, empleando los postulados propuestos por Carl Rogers, en el Enfoque Centrado en la Persona. Para ello, se llevaron a la práctica las tres actitudes básicas y suficientes para promover un clima de facilitación: aprecio positivo incondicional, congruencia o autenticidad y empatía, así como la instrumentalización que comprende dicho enfoque. Al finalizar el proceso de terapia, se observó la efectividad de la instrumentalización y del enfoque terapéutico para abordar diferentes problemáticas que reportaron los estudiantes; de manera particular, en lo concerniente al proceso de autonomía, toma de decisiones y cambio de actitud hacia la vida.

INTRODUCCIÓN

El estudio del ser humano puede ser realizado desde muy diferentes ángulos y perspectivas complementarios entre sí. Dentro de estas diferentes vertientes, se encuentra Newton, quien concibe al Hombre en esencia como una tabula rasa en el que no hay nada escrito, plasmada posteriormente, por fuerzas externas a sí misma. De igual forma, se encuentra John Lock, (s/f, en Gutiérrez, 1997) él concibe al Hombre como una realidad compuesta de partículas (ideas) que existen en un espacio y tiempo determinados y que se funden, amalgaman o cambian por la acción de fuerzas exteriores a ella mismas.

Otra concepción de la naturaleza humana es la de Darwin, quien veía al Hombre no como una masa inerte, sino como un organismo autopropulsado, con sus propias metas, implícitas o explícitamente establecidas, que se ajustan a un ambiente que también ha seleccionado de alguna manera él mismo. A partir de Darwin, fueron muchos los que escribieron acerca de la naturaleza del ser humano, sin embargo para fines del presente trabajo, se abordarán únicamente de las concepciones de Freud, Skinner y de algunos autores del enfoque Humanista.

Con relación en lo anterior, se comenzará por Sigmund Freud con su teoría psicoanalítica, la cual se basa en instintos primitivos como fuente primaria de la motivación humana. Éste entiende al ser humano como un ser conflictuado, agresivo y destructivo, estimulado por pulsiones, que a su vez tiende a una búsqueda incesante de placer, y dado que él desconoce el origen de dichas pulsiones, asume el acto como originado por su propia voluntad. Tal doctrina recibe el nombre de determinismo, pues su tesis central es que el Hombre ya está fijado o determinado en cierta dirección por causas ocultas.

Al igual que Freud, Skinner sostiene también que el Hombre está determinado por los estímulos que recibe de su propio ambiente, y que por lo tanto no existe ni culpa ni mérito en la conducta de la persona. El argumento básico de Skinner es la supuesta relación necesaria y científica que se ha establecido entre un estímulo externo y una respuesta también externa, esto es, ante un estímulo X recibido por un individuo la respuesta previa es Y. En este sentido podría decirse que ésta teoría es mecanicista, ya que concibe al Hombre como una máquina, despojándolo de impulsos, ideas, sentimientos, pensamientos, etc.; por lo que para este enfoque no es necesario de acudir a instancias internas, invisibles e inverificables para explicar su conducta.

Tomando en cuenta las dos visiones anteriores, los precursores de la Psicología Humanista rechazan ambas concepciones diciendo que degradan al ser humano; están en desacuerdo con Freud porque concede demasiada importancia a lo irracional y a los instintos destructivos; rechazan a Skinner porque pone de relieve las causas externas del comportamiento. Por el contrario, los humanistas destacan la libertad relativa respecto a presiones instintivas y la capacidad de crear y vivir conforme a normas personales. De ésta manera podría considerarse al enfoque Humanista como una rebelión en contra de la concepción negativa y pesimista de la naturaleza humana que dominó en la primera parte del siglo XX.

Uno de los más importantes impulsores del movimiento humanístico en la Psicología, fue Abraham Maslow, quien se propuso crear lo que llamó “una tercera fuerza en Psicología” como alternativa válida ante el psicoanálisis y el conductismo. Trató de basar su teoría en estudios de personas sanas, creativas y que se autorrealizan y no en individuos con perturbaciones psíquicas.

Otro personaje que destacó dentro del movimiento Humanista, fue Carl Rogers, quien considera que el ser humano es un ser cooperador, constructivo y digno de confianza, y cuando está libre de toda actitud defensiva, sus reacciones son positivas, progresistas y constructivas. Así como los personajes antes

mencionados, se pueden citar muchos otros, entre los que figuran: Kurt Goldstein, Fritz Perls, Karl Jaspers, Martin Buber, etc (Velásquez, 2000).

La Psicología Humanista, se funda en la idea de que todos los hombres luchan por alcanzar la autorrealización, es decir, alcanzar el máximo de sus potencialidades como seres humanos. La autorrealización es una apertura a una amplia gama de experiencias; aceptar las responsabilidades de la libertad y el compromiso personal; un deseo de ser más auténtico y congruente con uno mismo y la capacidad de crecer. Para los humanistas, éste es un instinto básico del Hombre y la esencia de la dignidad humana.

De ésta manera el ser humano, sobrepasa la suma de sus partes, ya que es considerado como algo más que un resultado de la adición de varias partes y funciones. En este sentido, el Hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano, por lo que su naturaleza se expresa en su relación con los otros seres humanos.

En las líneas escritas anteriormente, se manifiesta que la Psicología Humanista tiene una gran influencia de la filosofía existencialista, esto es porque el existencialismo centra su atención en el análisis y descripción rigurosa del modo de ser del Hombre en el mundo (existencia individual). Esta existencia se asigna únicamente a las personas no a las cosas, para ello dispone de la fenomenología como método, ya que permite estudiar, no “la realidad externa” que es igual para todos, sino otra realidad individual cuya esencia depende del modo en que es vivida por el sujeto, una realidad totalmente personal que le corresponde exclusivamente y de manera unitaria a la persona (Ávila, 2006).

Actualmente algunos universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, han reportado presentar dificultades a nivel personal que han afectado diferentes ámbitos (relaciones interpersonales, familiar, etc); por tal motivo es importante brindarles una terapia cuya perspectiva vea a la persona como un todo, la cual

esté libre de juicios y diagnósticos, por ésta razón se considera adecuado emplear el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers. La terapia rogeriana no presupone una personalidad especial, ni talentos superiores, sin embargo se requieren ciertos atributos, éstos son:

* *Aceptación Positiva Incondicional*: es el respeto por el cliente como ser humano, siendo un sentimiento positivo que aflora sin reservas ni evaluaciones y que implica no juzgar; cuando este aprecio se hace presente entre terapeuta y cliente hay más probabilidad de que este último cambie y se desarrolle de manera constructiva. La verdadera prueba de la aceptación positiva incondicional del terapeuta se presenta con clientes cuyas conductas y actitudes realmente desafían sus creencias.

* *Congruencia (autenticidad)*: significa que el terapeuta entra en un encuentro personal directo con su cliente, un encuentro de persona a persona, sin negar su personalidad. Si bien nadie alcanza plenamente esta condición, cuanto más capaz sea el terapeuta de escuchar sin rechazo lo que ocurre dentro de sí, cuanto más capaz de vivir sin temor la complejidad de sus sentimientos, mayor será su congruencia (Rogers y Kinget, 1971).

* *Empatía*: es la percepción correcta del marco de referencia de los demás con las cosas subjetivas y los valores personales que van unidos (Gutiérrez, 1997); en términos más sencillos es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar del otro, y ver el mundo como el otro lo ve.

Aunado a las actitudes anteriores, es importante proporcionar a la persona un clima adecuado durante la terapia para así lograr confianza y comodidad en ella. Así mismo la instrumentalización juega también un papel importante dentro del acompañamiento, dentro de ésta se encuentran: el uso de reflejos (reflejo de contenido, reflejo de sentimiento y el reflejo no verbal), la atención (tanto física como psicológica), la concretización (permite conocer más a fondo lo que las

personas quieren decir, pues se especifican y se describen las ideas que tratan de expresar), el uso de metáforas es otro medio por el cual las personas pueden transmitir tanto sus ideas como sus sentimientos, principalmente cuando estos son difíciles de describir; el manejo de silencios es también importante, pues permite a los usuarios reflexionar sobre lo que dicen o piensan, el silencio permite a la persona tener contacto consigo mismo. Por su parte, el conflicto mayéutico consiste en preguntar al usuario respecto a sus decisiones, de tal forma que esté pueda reflexionar sobre lo que desea y pretende hacer. La resonancia es una aproximación a la empatía y consiste en que el terapeuta se comporte de la misma manera que el cliente, es un recurso que se emplea principalmente cuando se comienza a tener contacto con el usuario. Por último se encuentra la elucidación, está es recomendable llevarla a la práctica en sesiones avanzadas y consiste en que el facilitador exprese lo que el usuario pretendía decir, esto último puede favorecer en gran medida a la empatía.

El objetivo fundamental de la psicoterapia es la liberación de una capacidad ya existente en un individuo potencialmente competente, no la manipulación experta de una personalidad más o menos pasiva. Este es el llamado potencial de crecimiento. Todas las personas poseen dicho potencial, la cuestión es liberarlo. La Terapia Centrada en la Persona busca tal liberación, la cual permita al cliente tendencia a la autorrealización. Dentro de la Terapia Centrada en la Persona, se busca facilitarle a la persona que busca ayuda, la libertad para actuar en congruencia consigo misma y para asumir una creciente responsabilidad por sus acciones; además busca que la persona se ajuste a sí misma, a su realidad y su existencia. En general, busca promover el crecimiento del individuo, para así lograr un desarrollo más pleno (Lafarga y Gómez, 1982).

Debido a lo anterior, para fines del presente trabajo, el método a emplear fue el fenomenológico. Éste, propiamente es una metodología para llegar al conocimiento de la esencia, despojando al fenómeno de los elementos extraños que proceden del exterior o del sujeto que conoce. De esta manera se entiende

que la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el Hombre.

Todo lo mencionado anteriormente es un panorama general del presente trabajo. No obstante, cabe señalar que el primer capítulo aborda algunas concepciones de la Psicología, como son definiciones, ramas y enfoques de estudio.

En tanto, el capítulo dos se avoca al enfoque Humanista en Psicología, es decir, su origen, algunos fundamentos filosóficos y epistemológicos, sus principales precursores, aterrizando así en los elementos de la Terapia Centrada en la Persona, entre otras cuestiones. Posteriormente, una vez concluido los aspectos anteriores, se abarcarán a manera general en el tercer capítulo las dificultades que presentaron los estudiantes de la FES Iztacala durante la terapia, como lo fueron autoestima, asertividad y toma de decisiones.

Por último, el cuarto capítulo habla del método seguido para realizar el presente trabajo. En él se hace referencia a la metodología de estudio propiamente del enfoque Humanista, y por tanto de la Terapia Centrada en la Persona. Así mismo, se da a conocer la instrumentalización que emplea dicho enfoque en terapia. Del mismo modo, hay un apartado en donde se reporta lo referido por los estudiantes durante las sesiones de acompañamiento.

Finalmente, se presenta el apartado de discusión y conclusiones.

CAPÍTULO 1. PSICOLOGÍA COMO CIENCIA

Aun cuando la Psicología es una de las ciencias más recientes, el estudio del comportamiento humano comenzó con los filósofos de la antigua Grecia. En los siglos V y VI antes de Cristo, empezaron a estudiarlo y decidieron que la vida del Hombre estaba dominada, no tanto por los dioses, sino por su propia mente. Es un ser racional.

En el siglo V, Demócrito afirmó la división entre cuerpo y mente pensante y apuntó la influencia determinante de los estímulos externos en nuestra actitud.

Por su parte, Aristóteles fue el primero en establecer una doctrina sistemática del alma o psique. Él consideraba que es el acto primero de todas las cosas, es lo que hace posible que sintamos y percibamos. Así mismo realiza una clasificación de tres tipos de psique: *vegetativa* -de las plantas-, *sensitiva* -de los animales- y *racional* -del Hombre- (Garrison y Loredó, 2002).

En ésta misma línea, considerando el alma como sustancia original de la actividad orgánica, y en general de todo el proceso vital del Hombre, los filósofos del siglo XVII introdujeron la idea del dualismo, teoría según la cual el mundo se divide en dos elementos: espíritu y materia. El espíritu explica la existencia de los pensamientos y sentimientos. La materia designa el ser físico del Hombre: el cuerpo. Pensaban que el espíritu y materia eran completamente independientes entre sí. Algunos exponentes de ésta época fueron el filósofo racionalista francés René Descartes y los empiristas británicos Tomas Hobbes y John Locke. El primero de ellos, afirmaba que el cuerpo humano era como una máquina de relojería, pero que cada mente o alma era independiente y única, consideraba que la mente tiene ciertas ideas innatas, fundamentales para organizar la experiencia que los individuos tienen en el mundo. Hobbes y Locke, por su parte, resaltaron el papel de la experiencia en el conocimiento humano (Caparrós, 1976).

Actualmente se puede considerar a la Psicología como una disciplina, misma que ha sufrido cambios a través del tiempo. Debido a esto, han surgido diferentes posturas con su perspectiva teórica cada una. A continuación, se hará mención de algunas de ellas.

1.1 Definición de Psicología.

Algunos autores consideran que la Psicología es una ciencia joven con raíces en muchas disciplinas, desde la Filosofía a la Fisiología, por lo cual tiene íntima relación con las ciencias biológicas, físicas y sociales. Dado que su campo de investigación forma una amplia gama, la Psicología es difícil de definir. Responder a la pregunta ¿qué es la Psicología? resulta más complicado en la actualidad que hace un siglo, cuando la nueva disciplina comenzaba a dar sus primeros pasos como ciencia.

Si bien es cierto, ya desde la Antigua Grecia se registran los incalculables trabajos e intentos por definir al Hombre y sus procesos mentales. Esto por sí mismo es un antecedente de la Psicología.

Etimológicamente, Gross (1994), menciona que el término Psicología proviene de las palabras griegas *psique* (alma) y *logos* (estudio) que en conjunción significa “estudio de la mente”.

Tomando en consideración lo anterior, en la década de 1920 la Psicología fue definida como “la ciencia de la vida mental”, posteriormente en 1960 los psicólogos norteamericanos encabezados por Watson redefinieron la Psicología como “la ciencia de la conducta observable”. En éste sentido, el conductismo de Watson y Skinner, hace énfasis en que el objeto de estudio de la Psicología debe ser la conducta medible, observable y cuantificable, en respuesta de una necesidad de control y predicción así como de una conducta eficaz. Esta teoría es

mecanicista porque compara al Hombre con una máquina, eliminando de él toda subjetividad (procesos mentales).

De la misma manera, se puede citar a principios de siglo XX a Freud con su teoría psicoanalítica, cuyo carácter fue la liberación de la represión y el autoconocimiento. El Psicoanálisis considera al hombre como un ser instintivo y sexual, que actúa movido por causas ocultas e irracionales; en éste sentido, esta postura entiende a la Psicología como el estudio de la mente, tomando como objeto principal el inconsciente.

Rompiendo con los esquemas anteriores, surge otro movimiento llamado La Psicología Humanista. Esta perspectiva enfoca su estudio y atención en la persona y en su desarrollo, centrándose también en los procesos mentales conscientes e inconscientes, englobando el interés de la Psicología tanto en lo concerniente al comportamiento externo, así como a los sentimientos y pensamientos. Algunos exponentes fueron: Abraham Maslow, Carl Rogers, Viktor Frankl y Fritz Perls por citar algunos (Bucay, 2005).

Como resultado, a pesar de todo esfuerzo hecho, con la existencia de diferentes perspectivas, es un trabajo complicado encontrar una definición precisa de Psicología. (Mayers 1995). Esta falta de precisión para dar una definición a dicha disciplina, es consecuencia del poco consenso existente entre los pioneros, precursores, autores, etc. que han contribuido al desarrollo ésta ciencia.

Para algunos, la Psicología se ocupa únicamente de la aplicación de tests con el fin de diagnosticar trastornos del comportamiento, evaluar las capacidades, la personalidad, etc. Sin bien, el ámbito de la psicometría es una ocupación importante del profesional de la Psicología, ésta visión del todo por una de sus partes lleva necesariamente a una apreciación parcial y sesgada de ésta disciplina (Arana, Meilán y Pérez, 2006).

Para Hahn (1970), la Psicología es el estudio del comportamiento. Como tal, la Psicología describe el comportamiento y trata de explicar las causas del mismo. También menciona que la descripción del comportamiento, como resultado del estudio psicológico, no es causal o carente de objetivo. El estudio del comportamiento tiene como propósito la predicción y el control de éste. Básicamente, la predicción ocurre cuando el psicólogo anticipa correctamente eventos que ocurren en circunstancias naturales, mientras que el control significa que el psicólogo de algún modo manipula la situación para obtener un resultado esperado.

Por su parte Morgan (1980), sostiene que la Psicología es el estudio científico de la conducta humana y animal, de cómo los seres humanos y los animales sienten, piensan, aprenden y conocen para adaptarse al medio que les rodea.

En éste sentido, la Psicología se ha dedicado a recoger hechos sobre la conducta y la experiencia, y a organizarlos sistemáticamente, elaborando teorías para su comprensión. Estas teorías ayudan a conocer y explicar el comportamiento de los seres humanos e incluso a predecir sus acciones futuras, pudiendo intervenir sobre ellas.

Siguiendo ésta línea, Mayor y Pérez (1989), consideran a la Psicología como ciencia de la actividad humana, tomando en cuenta también como actividad, el procesamiento de información.

Por su parte, Fernández Trespalcios (1987 en Arana, Meilán y Pérez, 2006), la define como el conjunto de conocimientos básicos sobre la psique humana que, aplicados mediante las técnicas apropiadas, permiten resolver muchos problemas que los seres humanos encontramos en la realización de nuestra conducta.

En el párrafo anterior, las definiciones de Psicología que brindan Mayor y Pérez y Fernández Trespacios tienen fundamentos similares. Ambos dan cuenta de que la Psicología se encarga tanto de actividades externas (conducta), como de procesos internos. Sin embargo no siempre hay coincidencias entre autores, pensadores, científicos, analistas, filósofos, etc. A causa de ello, muchos han realizado su propio encuadre o enfoque teórico específico, han propuesto un objeto de estudio, basándose en preocupaciones sociales e intereses personales de acuerdo al contexto y necesidades de la época.

Por tal motivo Keller (1995), comenta que hoy en día no existe una definición universal de lo que es la Psicología. Cada enfoque teórico delimita a ésta de acuerdo a sus intereses y su objeto de estudio postulando nuevas teorías y perfeccionando sus métodos de estudio, así como sus epistemologías.

De ésta manera, para eliminar un poco las ambigüedades en la definición, se propone entender el término de Psicología como la ciencia de la conducta (entendida como actividad abierta u observable), así mismo dando igual o mayor importancia a procesos mentales o actividad encubierta como pensamiento, razonamiento, toma de decisiones, motivación, emoción, etc., ya que son estos procesos los que influyen en el comportamiento humano. Es importante dejar claro que esta definición, no cercena la concepción del Hombre; al contrario, se trata de integrar una concepción holística del Hombre a la definición de Psicología.

A partir de lo anterior, se pone en evidencia que elaborar una definición clara, adecuada y objetiva de la Psicología no es una empresa fácil. En su desarrollo, han sido muchos, rápidos y radicales los cambios que se han producido en su seno. Uno de los rasgos característicos más relevantes de la Psicología es la amplitud de su campo, la diversidad de enfoques y métodos, lo que da lugar a controversias y enfrentamientos, éstos ocasionados por la falta de claridad en sus fundamentos y la poca anuencia entre los diversos autores.

Cabe mencionar que, de igual forma, se encuentran diversas ramas en las cuales la Psicología se oficia de manera especial, avocándose cada rama al interés y la demanda de la población a la cual va dirigida sus servicios, así como el enfoque que utiliza para el abordaje de su trabajo.

1.2 Ramas de la psicología.

Al intentar explicar el comportamiento, la Psicología por sí misma no podía optar por una sola posición sistemática para resolver el problema. Es por eso, que es común delimitar áreas de estudio del comportamiento así como del desarrollo de procesos mentales, tanto en lo normal como en lo patológico, de lo animal y humano.

Históricamente, la Psicología se ha dividido en varias áreas de estudio. No obstante, estas áreas están interrelacionadas y frecuentemente se complementan unas a otras. Reuchlin (1989), Hahn (1970) y Guevara, Ortega y Plancarte (2005) mencionan que entre estas áreas se encuentran:

* *Psicología Experimental*: Se interesa en conocer el comportamiento animal y humano, casi siempre realiza su labor en situaciones de laboratorio perfectamente controladas. Las leyes básicas de comportamiento descubiertas por los psicólogos experimentales sirven de base a otras ramas orientadas a la explicación práctica. Investigan los procesos básicos como son: aprendizaje, memoria, lenguaje, sensación, percepción, cognición, motivación, emociones, etc. También se interesan por los comportamientos de los hombres y las mujeres, cómo almacenan y procesan la información y resuelven problemas complejos. La Psicología experimental se ha limitado al estudio del hombre normal en situaciones realizables en el laboratorio; no es el único que se explora por medio del método experimental. Su aparición dentro de la Psicología ha sido suscitada por la intromisión de los métodos de estudio de la física, y por el encuadre científico y teórico de la fisiología. Respecto a las ciencias físicas, la Psicología

experimental ha retomado las mediciones y observaciones rigurosas efectuadas por medio de una serie más o menos complicada de instrumentos. De la fisiología hereda los conceptos teóricos que sustentan la génesis de la conducta. Los sentidos del observador se pueden considerar como último medio para la instrumentación de la Psicología experimental (Reuchlin, 1989).

* *Psicología Fisiológica*: Guarda estrechos nexos con la ciencia médica y la biología. Investiga en qué medida el comportamiento se debe a las condiciones físicas del organismo, los mecanismos por los que funciona el cerebro, el sistema nervioso y la bioquímica del cuerpo y cómo influye esto en la conducta, los factores genéticos, las hormonas y fármacos.

* *Psicología Comparada*: Estudia algunas veces los procesos corporales; pero su interés es hacer comparaciones entre el comportamiento de una especie con el de otras, empleando el método experimental o cualquier otra técnica que sirva para comparar el comportamiento de las especies. Generalmente a esta área se dedican los etólogos. Un psicólogo comparativo puede emplear el método experimental o cualquier otra técnica para comparar el comportamiento de las especies (Hahn, 1970).

* *Psicología del Desarrollo y Evolutiva*: Estudia el desarrollo del hombre mental, físico y comportamental desde el período prenatal hasta la niñez, infancia, adolescencia, adultez y vejez. Se interesa especialmente en la edad que comienzan a aparecer los cambios y diferencias sexuales del comportamiento en hombres y mujeres. Alternativamente puede ser en el desarrollo del aprendizaje, social y físico y la influencia en el comportamiento.

* *Psicología Social*: El psicólogo social se interesa en el comportamiento de los individuos y la influencia del grupo social al que pertenecen. Estudian los roles sociales, información, cambio de actitudes, afiliación, atracción interpersonal, percepción, conformidad, procesos grupales, conductas asociales, identidad, etc.

El psicólogo social se ocupa de analizar la interacción del individuo con el grupo, las organizaciones y las comunidades, como la familia, cultura, estado, medio ambiente; su vinculación con las estructuras y normas que las rigen. La Psicología social tiene un enlace con las ciencias sociales, por ejemplo, la economía, la historia, la antropología y la sociología, entre otras, que permiten el estudio de los procesos de la estructura de poder como el liderazgo, las actitudes y opiniones y los problemas institucionales y no institucionales. Los campos de acción del psicólogo social son principalmente en centros de docencia, organismos del sector público

* *Psicología Educativa y Escolar*: Área de la Psicología Social aplicada. Se interesa en los principios psicológicos que incrementen la efectividad de la experiencia pedagógica como son: currículum, técnicas de enseñanza y facilidades de aprendizaje con los profesores e institución en el desarrollo y eficiencia del material educativo. El psicólogo escolar trabaja directamente con el estudiante, padres y maestros para ayudarles a obtener el mayor provecho en sus años escolares y la mejor manera de alcanzar los logros y adaptación en la escuela. La Psicología educativa se interesa en el uso de principios psicológicos que incrementen la efectividad y la experiencia pedagógica. Esto incluye el estudio de facilidades de aprendizaje, la elaboración y valoración del currículum educativo, técnicas de enseñanza o estudio de problemas particulares, la evaluación, consejería o guía de estudiantes (Hahn, 1970).

* *Psicología en Educación Especial*: Ésta área de la Psicología consiste en la evaluación de las condiciones en que se ha desarrollado cada niño, en valorar los diversos factores personales y ambientales que pudieran desviarse de la norma social, en diseñar estrategias de intervención que llevan al niño o joven a la adquisición de las habilidades conductuales de las cuales carezca, por presentar algún retraso o desviación, parcial o general, en su desarrollo debido a causas orgánicas, psicológicas o de conducta. También tiene por objetivo impulsar el desarrollo psicológico de aquellos niños que no han logrado alcanzar estándares

de conducta adecuados a su edad y grupo social (Guevara, Ortega y Plancarte, 2005).

La Psicología en Educación Especial se distingue de la educación normal por tres aspectos fundamentales:

1. En el tipo de estudiantes a los que va dirigida: ya que se ocupa de niños con retardo en el desarrollo, con limitaciones físicas, o con necesidades educativas especiales.
2. En el sistema de instrucción: el carácter específico de cada niño que ingresa a la Educación Especial exige al psicólogo y a otros profesionales a manejar formas concretas para prevenir, detectar, evaluar, instruir, trabajar con familiares y maestros, diseños de ambientes y materiales de instrucción.
3. En el currículum: los programas de instrucción de cada niño conviene ser diseñados de manera personal. Lo cual tendrá la finalidad de cubrir las necesidades específicas de desarrollo psicológico que cada niño tenga (Guevara, Ortega y Plancarte, op. cit).

* *Psicología Organizacional*: Se dedica al estudio de las organizaciones, evaluación y capacitación del personal, mejoramiento del trabajo, análisis de puesto, motivación, liderazgo, toma de decisiones, etc. La Psicología industrial, está más enfocada a crear un ambiente de trabajo que estimule la productividad y la satisfacción con el puesto, e interviene en proyectos para la industria en relación con la mano de obra, administración, productividad y problemas de contratación y despido, relación hombre-máquina, etc.

Así mismo, el psicólogo industrial esta involucrado en el estudio de las condiciones que determinan el trabajo, por lo que la función principal del psicólogo industrial es definir las características de los organismos y sistemas de trabajo, con el propósito de identificar, medir, explicar y predecir el comportamiento tanto

individual como grupal, creando estrategias de intervención acordes con las necesidades industriales del organismo en el cual se desempeña (Hahn, 1970).

La investigación del psicólogo industrial abarca la correspondencia de satisfacción y niveles de eficacia laboral, la influencia de factores ambientales y particularmente, en la tecnología del trabajo, en la calidad de la vida laboral y factores motivacionales que aumentan la habilidad humana. De igual manera, el psicólogo es el encargado de planear programas para manejar diferentes técnicas de desarrollo organizacional enfocados a promover el crecimiento e incrementar la producción en la relación individuo-empresa (Hahn, op.cit).

* *Psicología Clínica y de Orientación:* Está comprometida en el diagnóstico, etiología y tratamiento de la conducta y de los problemas mentales que van desde leves hasta los más graves. La Psicología clínica es el campo más amplio de la Psicología. Aproximadamente el 30% de los psicólogos se encuentra en ésta área. En esta rama clínica, es primordial el uso de técnicas psicológicas para reconocer y tratar desórdenes del comportamiento, o investigar conductas que puedan causar tales desórdenes. Dentro de la Psicología en aplicación a la clínica, cerca del 10% de los psicólogos clínicos enfocan su actividad a la evaluación y tratamiento de personas o grupos que sufren problemas emocionales y de adaptación. Su área de interés se centra en la problemática individual de un sujeto, así como la derivada de su interacción con el ambiente. Este ámbito de intervención se denomina consejería psicológica. Los psicólogos usan técnicas para asistir individualmente el tratamiento de los problemas personales que los pacientes o clientes reportan. Las personas que solicitan esta ayuda, no se consideran como anormales o mentalmente enfermos, más bien buscan ayuda para solucionar problemas de relaciones interpersonales, o buscan orientación vocacional. El consejero psicológico puede usar técnicas psicoterapéuticas, pero el tratamiento de severos problemas “anormales” es remitido al psiquiatra. La función del psicólogo clínico consiste en investigar, identificar, clasificar y analizar

problemas en el área de la salud mental, así como su desarrollo y fomento, tanto del individuo como la familia, grupos laborales.

De igual manera, interviene en situaciones de crisis y la rehabilitación de sujetos con problemas emocionales. El psicólogo, efectúa investigaciones relacionadas con la personalidad y el desarrollo; evalúa test psicológicos y estudia los determinantes de la conducta patológica y la forma como influyen estos en el individuo y la sociedad.

1.3 Enfoques de la Psicología.

El hecho de que la Psicología se caracterice por la diversidad de objetos y métodos ha favorecido la aparición de escuelas o paradigmas, casi siempre con pretensiones reduccionistas de erigirse como los únicos representantes legítimos de “la verdadera Psicología”. Estos distintos paradigmas, se caracterizan por adoptar un método y objeto propio, excluyendo otros objetos y métodos (Mayor y Pérez, 1989).

Desde la óptica de Kuhn (s/f en Arana, Meilán y Pérez, 2006) y considerando que la Psicología ha alcanzado el estatus de ciencia paradigmática, los paradigmas se han ido sucediendo a lo largo del tiempo: estructuralista, conductista, cognitivo, etc.; esto ha provocado dispersión, diversidad y algunos puntos de tensión entre las distintas escuelas, teorías, orientaciones o enfoques.

A continuación se hará mención de algunos enfoques y sistemas de pensamientos que determinaron las múltiples formas de definición de Psicología:

*** Estructuralismo**

La posición desarrollada por Wundt y más tarde ampliada por Edward Titchener (1867-1927), se llamó estructuralismo. Para los estructuralistas, la Psicología

retomaba importancia en cuanto a la forma de estructuración de la mente y sus procesos; por eso éste enfoque se centraba en los contenidos mentales como: imágenes, emociones y sensaciones. Entrenaban sujetos para hacer reportes descriptivos de cómo el estímulo aparecía ante ellos; estos reportes fueron las hipótesis que permitieron al psicólogo estructuralista interpretar la estructura de la mente y su constitución. El método que emplearon para dicho efecto es la introspección en el contexto de una situación experimental. Con este método el estructuralismo llegó a sutilezas extraordinarias en la descripción de los tipos de contenidos mentales, así distinguieron cerca de 38.000 tipos de sensaciones visuales y de 11.000 sensaciones auditivas (Fox, 1977).

Su objeto es el estudio de la experiencia consciente, es decir, la consciencia. Como sistema, el estructuralismo fue muy limitado, aún así, realizó importantes contribuciones a los desarrollos iniciales de la psicología, como probar el método de introspección, que falló debido al desacuerdo respecto de las propiedades del estímulo; encaminar la constitución de la psicología como una actividad científica sometida a una metodología apropiada; y por proveer un punto de partida que fue investigado por muchos sistemas psicológicos posteriores, (Hahn, 1970).

*** Funcionalismo**

El funcionalismo es una corriente influida por el pragmatismo americano y el evolucionismo que se desarrolló a finales del siglo XIX y principios del XX en Estados Unidos. Frente al estructuralismo propuesto por Titchener, el funcionalismo pretendió estudiar la mente para comprender cómo las distintas propiedades y características de ésta facultan al individuo para el desenvolvimiento en su medio. Simplificando, el estructuralismo se preocupó, fundamentalmente, por la estructura de la mente, mientras que el funcionalismo por su función. Como consecuencia del punto de vista evolucionista, según el cual el hombre no presenta diferencias absolutamente insalvables respecto de las otras especies animales, el funcionalismo se preocupó por la investigación de la mente

de los animales, y como consecuencia de que la mente interacciona con el entorno merced a la conducta del individuo, el análisis de la conducta también fue tema destacado. Algunos exponentes de ésta corriente son William James, James R. Angell, y John Dewey (Hahn, 1970).

*** Asociacionismo**

La teoría asociacionista considera que un fenómeno puede ser explicado a partir de la asociación entre elementos más básicos que el propio fenómeno, asociación que el sujeto ha vivido con anterioridad. Se supone que existen fuerzas que conectan dichos elementos y que deben ser descubiertas por la investigación psicológica para comprender bien los procesos psicológicos o el comportamiento (Fox, 1977).

Los representantes de ésta corriente son David Hume, David Hartley, James Mill y John Stuart Mill, y consideraban que los procesos mentales son simple expresión de la asociación de vivencias, así mismo estaban interesados en el desarrollo de asociaciones o cadenas entre estímulo y respuesta. Su interés fue los efectos del refuerzo y castigo sobre tales cadenas, el tiempo de práctica necesario para que las cadenas se establecieran y las relaciones de tales cadenas en las propiedades psicológicas del sujeto; tales cadenas suministran elementos para comprender el comportamiento (Hahn, 1970)

*** Cognoscitivismo**

Estudian los procesos mentales en forma general: pensamiento, sentimientos, aprendizaje, recuerdo, etc. De acuerdo a esta perspectiva, la conducta humana es algo más que la simple respuesta de estímulos. Los psicólogos cognoscitivos, tiene especial interés en las formas en que el hombre percibe, interpreta, almacena y recupera la información; están convencidos que los procesos mentales pueden y deben ser estudiados con técnicas científicas.

El primer período de la Psicología cognitiva estuvo marcado principalmente por el empleo del paradigma del procesamiento de información. Los comportamientos habían llegado a poder ser descritos y explicados en términos del modo que los seres humanos se comportan como sistemas u organismos capaces de operar con la realidad, procesando secuencialmente la información recibida (Ruch y Zimbardo, 1978).

El segundo período se inició cuando se hizo fuerte la observación de que tal enfoque, válido para describir el funcionamiento de las máquinas, resultaba insuficiente para dar cuenta de la manera que operan los seres humanos y, además por el hecho de que las informaciones que los individuos procesan están determinadas absolutamente, por la dinámica de la esfera social (Ruch y Zimbardo, op.cit).

*** Gestalt (Alemana)**

La frase comúnmente empleada para describir la posición de la Gestalt es: “la totalidad del comportamiento es mayor que la suma de sus partes” (Hahn, 1970).

La Psicología de la Gestalt se desarrolló en Alemania con un interés específico en los problemas de la percepción y en la interpretación de éstos. La palabra alemana Gestalt, significa *patrón o todo* y Wertheimer, junto con Wolfgang Köhler y Kurt Koffka, insistieron en un nivel de teorización “molar” en oposición al “molecular”. *Molar*, significa explicaciones que buscan la totalidad, en tanto que en *molecular* se tiene que enfocar lo relacionado con pequeños conjuntos de datos. En general, los psicólogos de la Gestalt señalaron que los intentos previos para explicar la percepción (y otras formas del comportamiento), fueron simplistas porque fraccionaron el comportamiento, aunque ellos mismos fallaron al tratar de integrar a su explicación la totalidad del ambiente (Fox, 1977).

*** Psicoanálisis**

Fue desarrollado por el Médico Sigmund Freud en Viena. Se basa en procedimientos para la investigación de los procesos psíquicos, método de tratamiento para los trastornos neuróticos. Es un método terapéutico y doctrina que explica una teoría general del psiquismo. La teoría freudiana se basa en el determinismo psíquico, ésta sostiene que todo lo que hacemos tiene significado y propósito y se dirige hacia una meta. Tal perspectiva permite que el psicoanalista utilice una cantidad excepcionalmente grande de datos en la búsqueda de las raíces de la conducta y problemas del paciente (Phares y Trull, 1999).

El contexto científico del psicoanálisis nace de la práctica médica de la clínica y la psiquiatría, la cual sirvió de base para el nacimiento de la nueva disciplina. La materia de estudio del psicoanálisis es la personalidad normal y patológica y los aspectos inconscientes.

El método psicoanalítico, consistía en distintas maneras de obtener las experiencias sexuales de la infancia temprana reprimidas, las cuales se suponía causaban trastornos en el paciente. Esas maneras son: asociación libre, análisis de los sueños y análisis de la relación de transferencia (Fox, 1977).

Los métodos anteriores, pone en evidencia que el psicoanálisis no se fundamenta en paradigmas experimentales repetibles, sino en interpretaciones de casos clínicos pasajeros y únicos.

*** Conductismo**

Es una corriente psicológica centrada en el estímulo-respuesta más que en la dinámica psicológica de la persona, cuya modalidad terapéutica consiste en dar determinados estímulos para conseguir la modificación del comportamiento que

causa conflicto a la persona a quienes le rodean. Se fundamenta en la proposición de que el comportamiento es interesante y merecedor de investigación científica per se. Algunos conductistas argumentan simplemente que la observación del comportamiento es la mejor o más conveniente manera de investigar procesos mentales y psicológicos (Phares y Trull, 1999).

Uno de los precursores de ésta perspectiva fue John B. Watson, éste insistía en que la Psicología sólo debía estudiar la conducta, que los métodos debían ser por completo objetivos y que debía tener como problema de estudio la predicción y el control (Fox, 1977).

En este enfoque, los humanos se consideran como animales complejos, y deben estudiarse con los mismos métodos científicos que emplean la química y la física.

Aunque el sistema pronto encontró muchas críticas, señaló la posible ineficacia al tratar de describir actividades no observables del sujeto y ayudó a la psicología a confrontar las ideas de control de estímulos y determinismo del comportamiento. El compromiso directo con el estímulo y la consecuente respuesta, ha llegado a ser una parte importante de algunas posiciones dentro de psicología, (Hahn, 1970).

***Humanismo**

La Psicología Humanista, presenta diferentes facetas: de protesta, de desafío, de complemento, de extensión o de alternativa de las otras dos corrientes, la Psicología Conductista y el Psicoanálisis. La Psicología Humanista acepta los modelos y analogías de las otras dos corrientes como guías legítimas para ciertas áreas de investigación, pero no los considera como una descripción adecuada de los seres humanos y menos soporta que sean elevados a la categoría de dogmas, como frecuentemente lo han sido.

El movimiento Humanista, más que una escuela, es una nueva orientación hacia la Psicología, un modo de pensar sobre el hombre y toda la empresa científica que modifica la imagen que tenemos de los seres humanos y libera a la Psicología de varias restricciones artificiales que le impusieron teorías que ahora aparecen como superadas. No se puede decir que los proponentes principales de esta orientación –Abraham Maslow, Carl Rogers, Gordon Allport, Charlotte Bühler, Rollo May, Viktor Frankl, Wilhelm Dilthey, Edward Spranger, William Stern, Kurt Lewin, Kurt Goldstein, Gardner Murphy, Erich Fromm, Fritz Perls, Eric Berne, al igual que un gran número de otros psicólogos actuales– tengan una ideología básica común, pero tanto ellos como los demás psicólogos humanistas simpatizan o comparten muchas posiciones sostenidas por la Psicología de la Gestalt, la Psicología Adleriana, la Junguiana, la Neo-Freudiana, la Psicología del Yo, la Fenomenológica, la Existencial, la "Self-theory", la Transaccional y la Preactiva (Martínez, 1982).

En el siguiente capítulo, se hará mas énfasis en ésta perspectiva, puesto que en él se abordarán los fundamentos, los exponentes más representativos y se mencionarán los componentes de la Terapia Centrada en la Persona.

Ahora bien, con respecto a los enfoques anteriormente expuestos, se considera pertinente mencionar el comentario que realizaron Arana, Meilán y Pérez, (2006) con respecto a las escuelas en Psicología:

“La Psicología está dividida en múltiples áreas, enfoques, escuelas, métodos, etc., que hacen que sus seguidores estudien cosas diversas, con métodos variados y desde aproximaciones o enfoques diferentes. La imagen que esto muestra es de una Psicología fragmentada y en desorden, formada por muchas ciencias o por trozos inconexos de muchas ciencias. Unos estudian el contenido de la conciencia, otros sus funciones; frente a los que optan por el atomismo asociacionista, la Psicología de la forma; frente la explicación, la comprensión; frente a la

introspección y al mentalismo, intentos de objetividad de la reflexología rusa; frente al interés por la conciencia, la búsqueda de las raíces inconscientes” (p. 137).

Lo anterior, puede dar pauta para visualizar a la Psicología como una ciencia en crecimiento por 2 motivos: 1) por tantos campos de acción y 2) por diferentes modelos de trabajo. Sin embargo, al no existir aún una definición universal y clara de Psicología que determine qué estudiar y cómo se deba estudiar, se hace dispar dicha definición y genera una idea de desorden que puede afectar el desarrollo de dicha disciplina.

CAPÍTULO 2. PSICOLOGÍA HUMANISTA

En las tres últimas décadas, se ha ido desarrollando y afianzando una “nueva fuerza” en Psicología que presenta diferentes facetas: de protesta, de desafío, de complemento, de extensión o de alternativa. La razón básica que sustenta esta orientación, es que por éste camino la Psicología se había ido concentrando en el estudio de las funciones del Hombre, mientras perdía de vista al Hombre mismo. Se dedicaba a lo secundario y periférico y descuidaba lo primario y esencial; es decir, todo aquello que es más estrictamente humano. Debido a ello, el elemento diacrítico que se da entre la Psicología Humanista y las otras orientaciones psicológicas es de orden metodológico.

Con respecto a lo anterior Martínez (1988), considera que la orientación Humanista se ubica en el problema que se debe estudiar y en el pleno respeto a su naturaleza: el ser humano como persona. Las otras orientaciones están más centradas en sus técnicas metodológicas, las cuales han sido consideradas como la única vía para lograr algo confiable.

En el párrafo anterior, Martínez destaca que la tercera fuerza en Psicología no se centra en los aspectos objetivos del ser humano, por el contrario da mayor peso a cuestiones subjetivas del Hombre (ideas, emociones, pensamientos, sentimientos, etc), sin descartar los aspectos observables como la conducta, lo cual ha ocasionado cambios radicales en cuanto al método dentro de la Psicología. En éste sentido, Porras, (2001) menciona que la Psicología Humanista representa una nueva y más amplia filosofía de la ciencia, que contribuye con otras tendencias filosóficas de origen europeo para lograr una revolución en la metodología científica de la Psicología.

Por su parte, en lo que respecta al surgimiento de la Psicología Humanista, Kopp (1999) afirma que apareció como reacción contra la farisaica reducción psicoanalítica del Hombre a nada más que un vínculo, a menudo enfermo, entre los instintos caóticos y las fuerzas sociales represivas y contra la fría deshumanización del Hombre que realizaban los conductistas al rebajarlo al status de problema técnico a resolver.

Continuando con la idea de Koop, se considera que la Psicología Humanista aparece como una tercera alternativa para transformar la idea que se tenía del ser humano. Consecuencia de ello, es el planteamiento que hace este nuevo enfoque, observando en el Hombre a un ser capaz, creativo, que avanza y progresa. Esta perspectiva se encargó de unir nuevamente al ser humano y a la Psicología, ya que la Psicología es, en primer y más importante lugar, lo Humano, lo que atañe a las personas, y no tiene nada que ver con comportamiento de ratas en laboratorio y/o patologías.

El enfoque Humanista en Psicología se basa en un modelo holístico, el cual propone que el Hombre es más que la suma de sus componentes. Si bien es importante conocer las funciones parciales del ser humano, es aún mucho más enriquecedor conocer dichas funciones interactuando con el resto del ser. El Hombre es un todo integrado, no hay razón para segmentarlo. Sin embargo, existen aún modelos de “estudio” del Hombre (atomistas, mecanicistas, reduccionistas y deterministas) en los que, no hay posibilidad de ofrecer alguna explicación sobre ninguna forma de actividad humana, por ejemplo la creatividad, el amor, la libertad, la satisfacción, la dignidad, etc.

En éste mismo orden de ideas, Phares y Trull (1999), mencionan que la Psicología Humanista pretende la consideración global de la persona y la acentuación en sus aspectos existenciales como la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad, criticando a una Psicología que, hasta entonces, se había inscrito exclusivamente como una ciencia natural, intentando reducir al ser Humano a

variables cuantificables y observables o en el caso del psicoanálisis, que se había centrado en los aspectos negativos y patológicos de las personas; en contraste, el enfoque Humanista considera al Hombre en sí como un ser libre, creativo y capaz de tomar decisiones, ya que su comportamiento depende más de su marco conceptual interno que de la coacción de impulsos internos o de la presión de fuerzas exteriores. Es así como éste enfoque tiende a regresar al Hombre la responsabilidad máxima de sus elecciones y a rehabilitar sus valores espirituales.

Esta nueva orientación se denomina Humanista porque busca poner de relieve en el Hombre su específica dignidad y valor, su posibilidad de hacer humor de la vida misma, sus aspectos motivadores y autorrealizantes, su capacidad para seguir los valores y aspiraciones más elevadas, lo cual corresponde a una clara concepción filosófica del Hombre y de la vida, sin la cual no se puede ni siquiera intentar una intervención psicológica (Ortigosa, 2002).

Es así como el enfoque Humanista en Psicología forma parte de un movimiento a favor del desarrollo humano que inició en los Estados Unidos y se fundamenta con algunas cuestiones del existencialismo, del movimiento de la dinámica de grupos fundado por Kurt Lewin y por el pensamiento de algunos psicólogos alemanes emigrados a América durante la Primera y Segunda Guerra Mundial.

2.1 Fundamentos filosóficos y epistemológicos de la Psicología Humanista.

Ya desde sus inicios, la corriente Humanista ha aglutinado a estudiosos de varias formaciones y diversas disciplinas para afrontar y combatir la apremiante crisis socio-cultural y el sentido de deshumanización e individualización que el Hombre ha sufrido.

En Occidente, dos son las acepciones que se suelen atribuir a la palabra "Humanismo". Se habla de Humanismo para indicar cualquier tendencia de pensamiento que afirme el valor y la dignidad del ser humano. Con este

significado, se puede interpretar al Humanismo de los modos más diversos y contrastantes. En su significado más limitado, pero colocándolo en una perspectiva histórica precisa, el concepto de Humanismo es usado para indicar ese proceso de transformación que se inició entre finales del siglo XIV y comienzos del XV y que, en el siglo siguiente, con el nombre de “Renacimiento”, dominó la vida intelectual de Europa. Su influencia se prolongó a todo el siglo XVII y gran parte del XVIII, desembocando en las revoluciones que abrieron las puertas de la Edad Contemporánea.

Los aspectos fundamentales del Humanismo histórico fueron, los siguientes:

1.- La reacción contra el modo de vida y los valores.

Anteriormente los hombres eran vistos como maquinaria de trabajo, los cuales mantenían relaciones entre sí por medio de los objetos únicamente. A manera de reacción ante esta forma de vida, emerge el Humanismo histórico dando cuenta de la dignidad y valor del ser humano. Así mismo procura y se interesa en el desarrollo del potencial inherente a cada persona; brindando una opción para establecer relaciones o interacciones humanas sin necesidad de objetos de por medio, de ésta manera, la existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas, es decir la peculiaridad del ser humano se expresa, por ejemplo, a través del hecho de que su existencia está siempre ligada a relaciones interhumanas; proponiendo así una visión más amplia del Hombre.

2.- La propuesta de una nueva imagen del ser humano, del que se exaltan su personalidad y su acción transformadora.

Éste punto hace énfasis en cualidades profundamente humanas como la elección, la creatividad, la valoración y la autorrealización, opuestas a un pensar sobre los seres humanos en términos mecanicistas y reduccionistas. El ser humano está en situación de elegir y decidir, puesto que cuando un ser humano vive conscientemente no tiene por qué permanecer en el papel pasivo

del espectador, sino que mediante sus decisiones activas puede variar (transformar) su situación vital.

3.- Una nueva actitud respecto a la naturaleza, a la que se acepta como ambiente del Hombre y ya no como un sub-mundo lleno de tentaciones y castigos.

El Humanismo le devuelve al Hombre su responsabilidad y su capacidad de elección; de ésta manera el ambiente o las cuestiones externas no son las que ocasionan algún efecto en él; por lo que la interacción Hombre-ambiente se lleva a cabo de manera más placentera.

4.- El interés por la experimentación e investigación del mundo circundante, como una tendencia a buscar explicaciones naturales, sin necesidad de referencias a lo sobrenatural.

Éste punto puede referirse a la adopción de un enfoque inicialmente descriptivo para el estudio de un fenómeno, de esta forma se permite al fenómeno que hable por sí mismo.

Esta perspectiva es también la mejor vía para distinguir y diferenciar lo que ofrece el fenómeno de por sí y lo que le añade el ser humano, pues toda persona es a la vez un "receptor" y un "dador" de significados. El significado del fenómeno es el resultado de un proceso, la resultante de una interacción, un diálogo o una dialéctica entre el sujeto y el mundo (Martínez, 2004).

Para ejemplificar el comentario que realiza Martínez en el párrafo anterior, se mencionará a grosso modo la concepción de experiencia cumbre. De ésta, puede decirse que es una emoción aguda, culminante y momentánea y debe dar paso a un estado de serenidad, de felicidad. Son momentos de una excepcional plenitud vital. Se pueden dar en muchas circunstancias y situaciones. Probablemente el denominador común de todas esas situaciones emocionalmente, sea algo entre la euforia, las ganas de que no se acabe nunca

ese momento y un sentimiento de plenitud muy grande. Sin embargo, estas experiencias son percibidas de distinta manera por las personas, así mismo, la vivencia, las emociones, los sentimientos y pensamientos que éstas evocan, hacen que la persona proporcione de significado a dicha vivencia (de acuerdo a valores, intereses, ideales, etc). Por lo tanto, si las personas son en principio distintas unas de las otras, son más puramente distintas en las experiencias cumbre.

Retomando los cuatro aspectos anteriores del Humanismo histórico, cabe mencionar que convergen hacia un mismo objetivo: hacer surgir la confianza en el ser humano y su creatividad, y considerar al mundo como reino del Hombre, reino al cual éste puede dominar mediante el conocimiento de las ciencias.

Lo anterior, es un panorama histórico que brinda las primeras bases del enfoque Humanista en Psicología, sin embargo es de suma importancia mencionar que éste enfoque también tiene una gran influencia de la filosofía existencialista, de la fenomenología, de la filosofía oriental, del Marxismo y de la Psicología de la forma o Gestalt. Con respecto a los representantes de las corrientes existencialistas europeas que destacaron sobre todo en Alemania y Francia son: Martín Heidegger, Jean-Paul Sartre, Merleau-Ponty y Gabriel Marcel, sin olvidar a Husserl (Ginger y Ginger, 1993; En: Rodríguez, 2003).

Con base en lo anterior, a continuación se mencionan algunos pensadores y su contribución a la perspectiva Humanista.

Comenzando por Kierkegaard, este filósofo entiende que la existencia es la forma típica del ser del Hombre. Su ruptura con los sistemas tradicionales de la filosofía se da en términos de la contemplación y exploración del ser humano, con indicaciones meramente racionales que sólo incluyen el intelecto y la razón, que olvida la integración del Hombre con el cosmos, la naturaleza y todo lo existente.

Así mismo, sostuvo que ser individuo es lo más propio e íntimo del Hombre, y de ahí su valor absoluto (Márquez, 2000).

Plantear la individualidad en el ser humano como lo hizo Kierkegaard, permite reflexionar que los hombres no son iguales entre sí. Ningún Hombre es igual a otro; cada uno cuenta con su propia experiencia; con un marco de referencia interno propio. Esto lleva a que el Humanismo considere a la persona como única e irremplazable, de ahí que se deslinde el valor del ser con el simple hecho de existir.

Este mismo autor en su obra "*Estadios en el camino de la vida*", para el despliegue de la individualidad, propuso un proceso en tres etapas: la primera de ellas es el estadio estético; la segunda es el estadio ético y la tercera etapa es el estadio religioso. Recalca que el paso de un estadio a otro no se realiza intelectualmente sino vitalmente, mediante una "conmoción existencial", en la que el Hombre se encuentra frente a la nada existencial. Esta es la experiencia metafísica que denominó "angustia", y ella hace posible que el Hombre realice el "salto" hacia el estadio superior; y llamo "salto" a este paso porque no es racional sino que es solo posible realizarlo a través de la fe. Además, afirma que la verdad es la subjetividad (Márquez, 2000).

Esta *conmoción existencial* como lo denominó Kierkegaard, da pauta un trabajo interno en la persona. Bien lo dijo él, no se necesita un nivel de razonamiento para que se de ese *salto*. Se debe creer y tener plena seguridad para llegar a un nivel superior. Esto tiene relación con lo que Abraham Maslow denominó *autorrealización*; entendida como un proceso continuo hacia el crecimiento y la actualización.

Otro pensador que contribuyó al enfoque con su obra *el ser y el tiempo*, donde se analiza la existencia humana, fue Martin Heidegger. Él comentó que el Hombre es el único ser capaz de preguntar acerca de sí mismo y considera que el ser

humano se encuentra existencialmente en el acto de decidir o elegir, por un lado: 1) Nivel formal, donde el ser humano se encuentra en cuanto tiene un margen de libertad de movimientos que lo posibilitan, y 2) Nivel de contenido, en el cual el ser humano se encuentra en cuanto él tiene que ser, tiene la tarea de tener que decidir y elegir (Márquez, op. cit).

Con base en lo anterior, la Psicología Humanista se fundamenta en mayor parte con el nivel de contenido que menciona Heidegger, puesto que el ser humano para éste enfoque es libre, se le devuelve la responsabilidad y cuenta con la capacidad de elegir, por tal motivo no hay cabida para responsabilizar a las circunstancias de las consecuencias de su existencia.

En éste sentido, Sartre (s/f en Rodríguez, 2003), destaca cómo el ser humano no viene con un ser a desarrollar sino que tiene que encontrarlo por sí mismo. Considera que el Hombre es radicalmente libre y se autodetermina mediante su proyecto existencial a través de sus decisiones. Está dotado de razón que le permite darse cuenta de su realidad y ésta lo impulsa a la búsqueda del sentido de la misma. Sustenta también que el ser humano debe luchar constantemente por la libertad, no puede elegir, tiene que elegir. Adopta la concepción del tiempo de Heidegger, que se determina desde el futuro: el comportamiento presente del ser humano está determinado por un propósito, una meta, una intención situados en el futuro. Sólo el ser humano está en situación de establecer una vinculación entre lo inexistente y sus acciones momentáneas, en esta comprensión de tiempo corresponde al pasado un significado que se determina a partir de un futuro; es decir, los sucesos del pasado son hechos y no pueden cambiar, pero al significado resulta el proyecto del instante sobre el futuro (Márquez, 2000).

Por su parte, Edmundo Husserl se opuso tanto al intelectualismo idealista como al empirismo naturalista. Describió el psiquismo humano como una relación con el mundo y señala una Psicología fundamentada en lo intencional e intersubjetivo. Trató de descubrir el sentido de la experiencia humana por medio de conceptos

como la orientación de la conciencia sobre objetos intencionales (análisis eidético); la distinción de una conciencia explícita o potencial; la introducción de una reflexión radical e intuitiva que permite hacer conscientes los lazos del mundo físico, social y cultural (op.cit. Márquez, 2000).

Ampliando los comentarios de Husserl respecto a lo intencional, Martínez (2004) menciona que la intención es la que unifica y da sentido a cada uno de los hechos; por lo tanto, si un hecho no tiene intención, no tiene significación e incluso no se le reconoce como propio. Así mismo, enfatiza la importancia de la conciencia por su principal característica: la intencionalidad; es decir, toda conciencia es conciencia de algo, está dirigida hacia algo, hacia un objeto, el objeto intencional, que es el que le da su sentido, su significado. Por tanto, en la orientación Humanista se considera que el tomar una decisión implica ponderar, coordinar y orientar muchas motivaciones, sentimientos, deseos, recuerdos, pensamientos y conductas hacia una meta determinada.

Así como Husserl, también Franz Brentano (s/f en Rodríguez, 2003) destaca el papel de la experiencia y el carácter intencional de los fenómenos psíquicos; diciendo que son aquellos fenómenos que contienen algunos objetos intencionales en sí mismos.

Por su parte, Jaspers (s/f en Rodríguez, 2003), introduce en psiquiatría el método fenomenológico como forma de describir las vivencias anómalas del enfermo psíquico, ya que le interesa el “cómo” del comportamiento humano más que le “por qué”. Estudió medicina para abarcar al ser humano como un todo y para conocer el límite de las posibilidades humanas en vez de dividir al Hombre en sus partes.

Por otro lado, se encuentra a Víktor Frankl que a partir de su propia experiencia radical de prisionero en un campo de concentración nazi, enfatiza la importancia del encuentro o pérdida del sentido de la propia existencia, describiendo las llamadas neurosis noogénicas como forma de pérdida de este sentido.

En conjunción de ideas, el existencialismo, tiene como centro la contemplación, exploración, la existencia del ser humano y dispone para esto de la fenomenología como método científico, que no solo considera la apariencia de lo exterior, si no que también la esfera de la vivencia y la visualización simbólica de las imágenes espirituales, (Ginger y Ginger, 1993; en: Rodríguez, 2003). Sin embargo, las corrientes filosóficas del existencialismo y de la fenomenología, si bien se desarrollaron paralelas en el tiempo, lo hicieron en principio independientemente una de otra.

En éste sentido, Rodríguez (2003) menciona que los representantes del pensamiento existencialista proponían explorar la angustia humana, el temor a la muerte, la intencionalidad, la responsabilidad individual y la libertad. A diferencia de ello, a Psicología Humanista no toca con la misma fuerza todas estas premisas, más bien incorpora la idea de responsabilidad, la intencionalidad y la libertad humana.

Ante todo, hay una realidad que se considera concreta y evidentemente todo ser humano está ubicado en un tiempo y un espacio determinado y que es resultado de una historia personal, familiar, social y cultural única e irreplicable. Este hecho hace que el individuo vea las cosas desde un punto de vista que no coincide totalmente con el de ningún otro ser humano. En la conciencia de esta realidad está claramente implícito el punto de vista que cada uno tiene del universo (Martínez, 1982).

Por ésta razón, para el Humanismo el ser humano es conciente, responsable de sí mismo y de su existencia. No es un estado estático, sino un continuo estado de llegar a ser.

Otra corriente del pensamiento filosófico cuyas huellas se notan en la Psicología Humanista es la filosofía oriental tanto china como hindú y principalmente el Zen y la doctrina del Tao, ya que ha contribuido o ha tenido convergencia con sus

formulaciones teóricas. El filósofo chino Lao Tse plantea que la evitación de cualquier tipo de conducta coercitiva sobre el hombre propicia su propio desarrollo humano y firme en la creencia de la existencia de fuerzas internas en el ser humano, las cuales si se les permite determinan el desarrollo positivo del individuo (Ayala, 1997; Ortiz, 1998 y Porras, 2001; en: Rodríguez, 2003).

Así como la filosofía oriental estuvo presente en la Psicología Humanista, también el marxismo influyó en el pensamiento psicológico de muchos autores que han intentado asumirlo como un complemento de la Psicología. Tan es así, que la filosofía marxista influye sobre la Psicología tanto en aspectos teóricos y metodológicos generales, sobre los que se construyen aproximaciones particulares en la Psicología, como a través de su concepto de esencia humana y su teoría del comportamiento. La Psicología marxista aprecia y respeta la Psicología Humanista, pues representa una tendencia hacia la confianza en el hombre y su desarrollo de cara al marxismo (Quitman, 1989, en Enríquez, 1997).

Por supuesto la Psicología Humanista no sólo ha partido desde el punto de vista filosófico del existencialismo, de la filosofía oriental y del marxismo, sino también de la Psicología comprensiva y Gestalt. Los representantes de la Psicología comprensiva son: Dilthey, Spranger y Jaspers. La inquietud fundamental de esta corriente es de índole histórico, la cual suponía que la Psicología bien estructurada podía ser el fundamento real de la historia y las ciencias del espíritu. Desde el punto de vista teórico psicológico, esta escuela no centra su atención en un sujeto universal, sino en el Hombre condicionado por su clase, profesión, actitudes, época o edad; es decir, pretende captar al Hombre en sus rasgos típicos y su autonomía, sus fines e intenciones, y sólo después situarlo como parte de la sociedad y el mundo material. Su punto metodológico es de orientación fenomenológica (Lafarga, 1994, en Enríquez, 1997).

A partir de las diferentes corrientes que fundamentaron las bases del enfoque Humanista, éste ha logrado una gran evolución. Tanto es así, que acuerdo con

Quitman (s/f; en Velásquez, 2000) existen algunos principios básicos que determinan la condición de ser humano: 1) el Hombre es más que la suma de sus componentes, esto a pesar de la importancia que tiene el saber constituido por el conocimiento de las funciones parciales del ser humano; 2) la existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas; 3) también que el Hombre vive de forma consciente, que es la base para la comprensión de la experiencia humana, y en vinculación con lo anterior, está en situación de elegir y decidir, por lo tanto mediante sus decisiones activas puede variar su situación vital; de igual manera, 4) el ser humano está orientado hacia una meta, tiene objetivos y valores, que forman la base de su identidad, por lo cual se diferencia de otros seres vivientes.

Los psicólogos humanistas tienen la tarea de ayudar al individuo a convertirse verdaderamente en él mismo, a encontrar el significado de su vida y vivirla de manera consistente con sus propios rasgos y valores internos.

Para llevar a cabo lo anterior, el método de investigación para el estudio de la existencia humana es la fenomenología, la cual, desde el pensamiento de Franz Brentano se refiere a la necesidad de una Psicología descriptiva que se atenga a los datos de la experiencia y no sólo a explicar los hechos mediante el racionalismo puro, (Quitmann, 1992, en Rodríguez, 2003).

En ésta misma línea de ideas, Lyotard (1989) considera que el término *fenomenología*, significa el estudio de los “fenómenos”, es decir de lo que aparece en la conciencia, lo dado; se trata de explorar precisamente eso que es dado, la cosa misma en que se piensa, de la que se habla.

Es por lo anterior que, para validar las afirmaciones del enfoque Humanista (que se basa en criterios humanos) es necesario un método que esté subordinado al criterio de la experiencia humana, en el cual se considere “ser fiel a lo que realmente se experimenta”. Esto es, estudiar el fenómeno desde el

marco de referencia de la persona, sin alterarlo y/o hacer algún tipo de juicio, ya que las vivencias son experimentadas de diferentes maneras por cada persona.

Actualmente la Psicología Humanista constituye un campo en constante desarrollo, los psicólogos de orientación Humanista con frecuencia utilizan términos diferentes que refieren a los mismos procesos o mecanismos psicológicos. Sin embargo, a pesar de estas posiciones comunes, dentro de la Psicología Humanista se pueden observar diversas tendencias como: la personalista, la valoral, la existencial y el Enfoque Centrado en la Persona, (González y Valdés, 1994, en Rodríguez, 2003).

2.2 Precursores de la Psicología Humanista.

A pesar de los antecedentes europeos, la Psicología Humanista es un fenómeno básicamente norteamericano. A principios de la década de 1940, nace en los Estados Unidos el enfoque Humanista, como una reacción en contra de las escuelas atomistas, naturalistas y materialistas que le preceden. El concepto de la Psicología Humanista se conoce como la tercera fuerza, nombre que Maslow acuñó para diferenciar su obra y la de otros, de esas dos grandes teorías como son el psicoanálisis, primera fuerza, y el conductismo, segunda fuerza.

Los acontecimientos que contribuyeron al origen de ésta perspectiva para Velásquez (2000), fueron los trasfondos políticos y culturales, dados principalmente por la reforma económica, introducida por Roosevelt llamada "New Deal". Dicha reforma vincula el aspecto económico, social y cultural desde un punto pragmático y humanístico, donde se pretendía una democratización a largo plazo de la sociedad estadounidense, es decir, el saneamiento del individuo en provecho de su comunidad. Conjuntamente en Europa, el movimiento nazi estaba en su apogeo, y esto obligó a varios pensadores a emigrar a los Estados Unidos, los cuales comenzaron a apoyar el movimiento Humanista.

Fue de ésta manera, como poco a poco se formó un movimiento organizado por Abraham Maslow junto con otros colegas, y es así como en 1961 se da por primera vez la aparición pública de la postura Humanista en el Journal of Humanistic Psychology. Posteriormente, un año más tarde Maslow funda el American Association of Humanistic Psychology (AAHP), en el cual se define a la Psicología Humanista como la tercera rama fundamental del campo general de la Psicología, y como tal, trata en primer término las capacidades y potencialidades de los humanos, por ejemplo: la creatividad, el amor a si mismo, la necesidad básica de gratificación, autorrealización, valores superiores, espontaneidad, juego, humor, afecto, objetividad, autonomía, por mencionar algunos términos (Velásquez, 2000).

Sus antecedentes más claros están en el "neopsicoanálisis" de Horney y Fromm, en la Psicología individual de Alfred Adler, así como en el trabajo de los filósofos Tillich y Martin Bubber y de la escuela Gestalt; sobretodo a través de Kurt Goldstein que introduce la idea del organismo humano como una totalidad impulsada hacia la autorrealización (Phares y Trull, 1999).

Con respecto a éste último autor, Velásquez (2000) lo considera (a Goldstein) como el padre de la Psicología Humanista, ya que su contribución principal fue el desarrollo del concepto holístico de la "autorrealización orgánismica", el cual se puede resumir en la elección y decisión como característica existencial del ser humano como tendencia a la autorrealización. Esta misma autorrealización es un proceso interior y unitario, orientado al desarrollo de las posibilidades que residen en su interior.

Por otro lado, retomando a Abraham Maslow, Porras (2001) menciona que fue uno de los primeros psicólogos que vieron que había sido un error estudiar únicamente gente *enferma*, situaciones problemáticas e infelicidades. Menciona que Maslow tuvo la visión de estudiar la cara creativa y a favor de la vida del Hombre, así mismo considera que reaccionó contra el movimiento de someter el estudio del

Hombre al modelo de las ciencias físicas. Argumenta que Maslow se interesó por la persona como un ser singular y único, cuya humanidad no debía perderse al servicio de alguna concepción científicamente previsible y objetiva; e inserta términos como *plena humanidad* y *autorrealización*.

Siguiendo ésta línea de ideas, Maslow (1982) se refiere al término de plena humanidad, como a la capacidad de abstraer, de tener un lenguaje gramatical, de amar, de tener ciertos valores, de trascender el yo, etc. En cuanto a *autorrealización*, se basa en su visión de salud psicológica, de creatividad, del ser; considera que una persona autorrealizada da una imagen de tranquilidad, espontaneidad y autoexpresión en lugar de tensión, rigidez y búsqueda desesperada. Menciona también que cada persona tiene *experiencias cumbre*, que son momentos en que se está abierto a la maravilla del propio ser y del mundo. Las experiencias cumbre para Maslow, son momentos pasajeros de autorrealización, la experiencia no es accesible a la razón, como el éxtasis, la creatividad, meditación, etc., pero que deben tomarse en cuenta en la autorrealización. Durante las experiencias cumbre las personas están más cerca de su verdadero ser, son más auténticas. Así mismo, se siente más integrada en varias formas, por ejemplo, menos disociada, menos combativa contra sí misma, más en paz consigo misma, más concentrada, más armoniosamente organizada, más conectada con todas sus partes funcionando suavemente las unas con las otras, más sinérgica, con menos fricción interna, etc. Generalmente en las experiencias cumbre la persona siente que está en la cima de su poder, usando todas sus capacidades de la forma más plena y mejor. Se siente más inteligente, más perceptivo, más ingenioso, más fuerte, más armónico, etc. Gracias a eso parecería que esta experiencia es como una fuente importante de limpieza. Las interpretaciones están reducidas al mínimo, y la vivencia incrementada al máximo.

Continuando con el término de autorrealización implementado por Maslow, Bühler (s/f en Velázquez 2000), también tiene su propio punto de vista respecto a éste. Él vislumbra que la autorrealización es una entrega creadora a los demás, es el

motivo principal y una tendencia fundamental del ser humano que se desarrolla normalmente; supone que es la realización de las mejores potencialidades del individuo que a través de su desarrollo.

La imagen del ser humano que vive de forma constructiva se demuestra como la de un ser humano que logra con grandes dudas, con fuertes pérdidas y errores, avanzar y llevarlo a la autorrealización y a la consumación, por medio de la tendencia a satisfacer las necesidades que implica una inclinación a la relajación, comunidad y a la felicidad; con la tendencia a la sexualidad; la tendencia de la expansión creadora, trascendencia, actuación y a la autorrealización; la tendencia a la integración y mantenimiento del orden interno, autosuficiencia y a la paz del espíritu. La meta final de todas estas tendencias es, a lo que Bühler le llamó *consumación*, que es la llegada a una plenitud de lo vivido tanto de dicha como del dolor como la satisfacción, adaptación y orden interno.

Ambas perspectivas tienen mucho en común, ya que los dos consideran que se llega a la autorrealización cuando el Hombre se trasciende a sí mismo, para llegar a lo que Maslow define como plena humanidad y como consumación para Bühler.

Un exponente dentro de la Psicología Humanista-existencial mencionado anteriormente es Martin Buber, quien pasa por un filósofo de la religión y organizador del judaísmo centroeuropeo. En la época de posguerra, advierte a los hombres azotados por el miedo, que no busquen la salvación en el individualismo erróneo (que glorifica la soledad) ni el colectivismo (que deja que se diluya la propia responsabilidad). En su obra *Yo y Tu* (Ich und Du), él expone su concepto de la "dualidad del ser humano", siendo esta la esencia fundamental del mundo: orientación y realización, bueno y malo, espíritu y materia, forma y contenido, ser y convertirse en, vida y muerte... Llegan sin embargo a la unidad sólo si el ser humano se confronta con las polaridades y no intenta alejar del mundo las tensiones a ellas vinculadas, (Márquez, 2000).

Otro de los autores que fue muy importante en la Psicología Humanista es Fritz Perls quien aportó el concepto de “*contacto*”, esto en referencia a que el ser humano es una unidad orgánica respecto a sus distintos sistemas (pensamientos, sentidos, cuerpo): toda actuación conjunta dentro de esta unidad es una toma de contacto que acontece en el límite de la superficie entre el organismo y el campo del entorno. El contacto es como el encuentro entre individuo y entorno, y esta sujeto al principio de homeostasis, que es un proceso en cuyo transcurso el organismo satisface sus necesidades con un intercambio permanente de equilibrio y desequilibrio (Velásquez, 2000). Así mismo, puso de manifiesto el hecho de que percibimos de forma organizada partes significativamente relacionadas con el todo, y con una interacción dinámica entre la figura que enfocamos y el fondo que le sirve de contexto. Con la frase “*Nada existe si no aquí y ahora*”, explica que sólo necesitamos tomar conciencia de *cómo* rechazamos el ser libres y no importa nada el *por qué* (Koop, 1999).

Por otro lado Erich Fromm, contribuye a la Psicología Humanista con la parte del ser humano y sociedad, indicando que hay que ver y tomar en serio no sólo la economía, sino también las necesidades individuales del ser humano. Para Fromm, las necesidades individuales son fundamentalmente el resultado de un proceso histórico colectivo, perceptible en el aquí y el ahora, en el cual existe el enfrentamiento permanente del ser humano con la naturaleza, pues él cree que sólo en este enfrentamiento, el ser humano individual y la humanidad en su totalidad tendrá la posibilidad de mantener las propiedades humanas que pueden lograr y garantizar un desarrollo positivo de la historia humana (Velásquez, 2000).

Por su parte, Carl Rogers (s/f, en Koops, 1999), aportó al enfoque Humanista la Terapia Centrada en la Persona. Dentro de ésta terapia el foco está en el cliente y se ven como iguales al terapeuta y al cliente, de éste modo, la actitud del analista, debe ser respetuosa, abierta y permisiva. Como afirmó Rogers (1959, en Phares y Trull, 1999) la psicoterapia es:

“la liberación de una capacidad ya existente en un individuo potencialmente competente, no la manipulación experta de una personalidad más o menos pasiva” (p.221)

Éste es el llamado potencial de crecimiento. Todas las personas poseen dicho potencial, la cuestión es liberarlo. En la Terapia Centrada en la Persona se produce tal liberación, con lo cual el cliente tiende a la autorrealización. En éste sentido, Rogers concibe a la gente como básicamente racional, sociable, progresista y realista; además, indica que la confianza de un terapeuta a cliente puede lograr liberar el potencial de crecimiento y favorecer al desarrollo personal, ya que cada persona debe encontrar el camino de su vida. De esta manera formula la “Teoría del sí mismo”, donde indica que el grado de conciencia entre la experiencia externa e interna determina el sí mismo y sus acciones en el mundo (Phares y Trull, 1999).

Para lograr liberar el potencial de crecimiento en la persona, Rogers consideró que la orientación, debía ser fenomenológica, en el sentido que debía abrirse al mundo tal como lo experimentaba el cliente; lo cual lo llevó a pensar que cualquier diagnóstico sobre el cliente era presuntuoso y negativo. En cambio, el analista le puede demostrar que le entiende y ayudarlo a entender sus propios sentimientos con más claridad al reflejar de una manera no enjuiciadora lo que el cliente le ha dicho, debido a ello Carl Rogers considera que el ser humano es básicamente un ser cooperador, constructivo y digno de confianza, y cuando está libre de toda actitud defensiva, sus reacciones son positivas, progresistas y constructivas, (Velásquez, 2000).

Es por ello que la Psicología Humanista sitúa al hombre en el centro de todo y no niega ni distorsiona sus muchas características y posibilidades, de tal manera que conserva un mayor grado de libertad para ocuparse de los problemas humanos significativos y puede tomar seriamente en cuenta toda una gama de experiencias internas del Hombre.

2.3 Terapia Centrada en la Persona.

La Terapia Centrada en la Persona surge en el contexto histórico del movimiento de la Psicología Humanista, en los Estados Unidos de América en los primeros años de la década de los 40's y tiene su base en los principios teóricos y filosóficos de la fenomenología, así como en el existencialismo europeo de principios del siglo XX (Díaz, 1996, Monroy y Sánchez, 1997 y Ruiz, 1994, en Rodríguez, 2003).

El enfoque centrado en la persona nació en el campo de la Psicología clínica, como una teoría de la terapia u orientación. En ese campo, Rogers y numerosos cooperadores desarrollaron los constructos centrales del enfoque, partiendo de su experiencia profesional, para aplicarlos a dicha actividad.

La Psicoterapia Centrada en la Persona se formula desde las investigaciones y observaciones realizadas por Carl Rogers sobre el proceder común de la práctica psicoterapéutica. Inicialmente entre 1939 y 1942, Rogers le da prioridad a la interferencia del terapeuta en la relación de ayuda. Ahí es cuando plantea la terapia no directiva, dentro de la cual lo más importante es la técnica, para estructurar la relación y facilitar el proceso de clarificación. Posteriormente en 1944-1946, centra su interés en la creación de un clima seguro y libre, la utilización del reflejo de sentimiento y en la atención del marco interno de la referencia del consultante. Entre 1950-1952 utiliza la denominada "Terapia Persona a Persona", y es en este momento en el cual Rogers empieza a implementar la filosofía existencial en su abordaje terapéutico y señala la importancia del carácter personal y místico de la relación terapéutica y la concepción de ésta como una relación profunda entre dos personas. A partir de 1955, Rogers muy influenciado por E.T. Gendlin, plantean la 'experienciación' como núcleo de la terapia, de tal forma que la persona totalmente abierta a su experiencia extrae de su organismo todos sus valores y significados (Ortigosa, 2002).

Posteriormente, cuando Rogers aborda el tema del funcionamiento óptimo de una persona, se está refiriendo a lo que otros llaman autorrealización. Para él, en el proceso de convertirse en persona surge la confianza en el propio organismo, donde funcionará integralmente. Ser lo que uno es significa entrar en un proceso, en una vorágine de continuos cambios auto coordinados. Existiendo en cada individuo una tendencia a convertirse en una persona diferente y única. Rogers, a partir de su rica y vasta experiencia clínica, descubrió que en toda persona, por muy dañada que esté, existen por naturaleza fuerzas de crecimiento y desarrollo que le empujan a realizarse lo más posible como persona (Martínez, 2004).

Según Bernard (1978, en Campos, 1982) la personalidad de Rogers contribuyó al desarrollo de la psicoterapia humanista; puesto que en sus escritos aflora constantemente la característica de la propia aceptación: el aceptar las propias limitaciones indica una madurez y un realismo que son difíciles de alcanzar, pero son cualidades esenciales para que una persona funcione plenamente. Ésta misma cualidad es necesaria para el buen terapeuta rogeriano, ya que si sólo la posee, las relaciones con las personas serán auténticas, y cuanto más auténticas sean, mayores cambios se producirán. Otra característica marcada de la personalidad de Rogers es la de darse a los demás; darse él mismo en la relación, dar sus conocimientos., sin el temor de que los otros puedan superarle.

La Terapia Centrada en la Persona es más bien cuestión de actitudes, que se constituyen como una base de técnicas. Sin embargo, Rogers menciona que lo fundamental para la eficacia terapéutica no son las técnicas, ni la valía del terapeuta como experto, sino sus actitudes y la manera de ser persona con sus clientes. Sólo si el terapeuta (o facilitador) ha trabajado a fondo y ha esculpido en su personalidad las tres actitudes básicas podrá ser eficaz en su ayuda (Ortigosa, 2002).

Es típico que no se empleen ni expresiones tranquilizadoras ni interpretaciones en la Terapia Centrada en la Persona, ya que se supone que el reconocimiento del sentimiento y la aceptación acompañante son, en sí mismas, tranquilizadoras. Además, se transmite tranquilidad mediante el tono de voz, elección de voz, expresión facial, y actitud general del terapeuta. La idea es colocar la responsabilidad del progreso terapéutico sobre los hombros del cliente más que sobre los del terapeuta (Phares y Trull, 1999).

En términos más amplios Duque (2001), observa dentro de la Terapia Centrada en la Persona dos cambios fundamentales En la etapa fenomenológica: el proceso terapéutico esta centrado en los cambios que se generan en el campo perceptual del cliente o consultante, y en la etapa existencial el proceso se convierte en un camino hacia el crecimiento como persona. La experiencia, el proceso de crecimiento, conduce a la conciencia de “sí mismo” y permite el desarrollo de las potencialidades de la persona en un marco existencial con el terapeuta, lo que les permite crecer mutuamente.

Por su parte Ortigosa (2002), menciona algunos de los planteamientos que considera fundamentales para la psicoterapia humanista:

1) Énfasis en lo único y personal de la naturaleza humana:

El ser humano es considerado único e irrepetible. Se tiene la tarea de desarrollar eso único y especial que se es, los ámbitos como el juego y la creatividad son considerados fundamentales.

2) Confianza en la naturaleza y búsqueda de lo natural:

El ser humano es de naturaleza intrínsecamente buena y con tendencia innata a la autorrealización. La naturaleza, de la que este ser humano forma parte, expresa una sabiduría mayor. Por lo tanto, como seres humanos se debe confiar en la forma en que las cosas ocurren, evitando controlarse o controlar el entorno.

3) Concepto de conciencia ampliado:

La conciencia que se tiene de uno mismo y la forma en que se identifica con nuestro yo o ego, es uno de los varios estados y niveles de conciencia a los que se puede llegar, pero no es el único.

4) Trascendencia del Ego y direccionamiento hacia la Totalidad que somos:

En relación al punto anterior, la tendencia en el curso de la autorrealización es ir alcanzando cada vez niveles de conciencia más evolucionados, que se caracterizan por ser cada vez más integradores (de partes de nosotros mismos y de nuestra relación con el resto, y con la totalidad).

5) Superación de la escisión mente/cuerpo:

La Psicología Humanista parte desde un reconocimiento del cuerpo como una fuente válida de mensajes acerca de lo que se es, se hace y se siente, así como medio de expresión de las intenciones y pensamientos. El Hombre funciona como un organismo total, en que mente y cuerpo son distinciones hechas sólo para facilitar la comprensión teórica. El enfoque Humanista no disecciona, no separa aspectos de la persona; por el contrario, ve a un ser complejo.

6) Reequilibrio entre polaridades y revalorización de lo emocional:

La cultura occidental ha tendido a valorar lo racional sobre lo emocional, la acción frente a la contemplación, etc. Esto produce un desequilibrio en nuestro organismo, ya que desconoce aspectos valiosos de nosotros mismos o los subestima, regalándolos al control de otros. El cultivo de lo emocional, lo intuitivo, lo contemplativo, por parte de la Psicología Humanista, es un intento por reestablecer ese equilibrio.

7) Valoración de una comunicación que implique el reconocimiento del otro en cuanto tal.

Dejar de reconocer a los demás como objetos, o medios para alcanzar nuestros propósitos personales, es uno de los énfasis principales de esta corriente. Esta

forma restringida de relacionarse con los demás se transforma en una barrera comunicacional entre los seres humanos, ya que nos concentramos en sólo una parte del otro (la que nos es útil, por ejemplo), y dejamos de verlo como un ser total, impidiendo una comunicación plena.

2.3.1 Componentes de la Terapia Centrada en la Persona.

En toda relación de ayuda, profesional o de la vida diaria, están presentes actitudes ya sea por parte del psicólogo, del terapeuta, del orientador, etc; con referencia al paciente o cliente.

Éstas son muy importantes, pues juegan un papel decisivo en el logro de los objetivos en el contexto de la Terapia Centrada en la Persona. A continuación se hará mención de las actitudes básicas con las cuales todo facilitador humanista debería contar:

Aprecio Positivo Incondicional

El Aprecio Positivo Incondicional (API) significa que no existen condiciones para la aceptación. Hay aceptación tanto de los sentimientos “malos o negativos” como de los “buenos o positivos” del otro. El interés por el otro no es posesivo, el interés en el otro es como persona aparte, se busca que el otro crezca, que tenga la libertad de tener sus propios sentimientos y experiencias.

El aprecio incondicional no es un absoluto, sino una cuestión de grado en cualquier relación. Es algo que se experimenta en diversos momentos pero no es permanente. El objetivo o meta de ésta actitud, es que cada vez se pueda experimentar éste hacia el otro, sea sin condiciones. Lo opuesto al API es la actitud evaluativo-selectiva, (Lafarga y Gómez, 1982).

Cuando este aprecio se hace presente entre terapeuta y cliente hay más probabilidad de que este último cambie y se desarrolle de manera constructiva. La verdadera prueba de la aceptación positiva incondicional del terapeuta se presenta con clientes cuyas conductas y actitudes realmente desafían sus creencias (Márquez, 2000). Sin embargo, el aprecio incondicional no significa estar de acuerdo con la otra persona en su forma de pensar o de sentir, sin embargo, se puede escuchar y aceptar que por determinadas circunstancias la persona piense o sienta de tal forma. La aceptación implica una actitud de no juzgar o no condenar, por el contrario, implica respeto como una persona única y valiosa. Es un ser humano que ha adoptado diversas formas de existencia en el mundo. A fin de cuentas sus conductas, sentimientos y actitudes son manifestaciones de una persona en lucha, buscando un proyecto vital lleno de sentido.

Cuando el usuario se siente apreciado incondicionalmente, va a estar cada vez más dispuesto a seguir explorando su mundo y podrá manifestar o comunicar éstas exploraciones sin rodeos, titubeos y sin sentirse en una situación embarazosa. Cuando existe el Aprecio Positivo se crea un clima en el que el usuario no está a la espera angustiada de la desaprobación, el rechazo o la crítica, de las cuales puede estar acostumbrado en la familia, la iglesia, la escuela, la pareja, los amigos, el trabajo, etc. Al sentir el API ablanda sus defensas y puede dejar de racionalizar, negar, desfigurar u ocultar lo que siente. Estará más preparado a ser genuino y espontáneo (Lafarga y Gómez, op.cit).

Ortigosa (2002) alude a la frase de Rogers “que acoja con igual calor toda manifestación del cliente tanto positiva como negativa”, dando a entender que no se debe de juzgar ni condenar a la persona por sus conductas, sentimientos y/o actitudes, ya que éstas son manifestaciones por una búsqueda de sentido.

La actitud aceptante es fundamental para tener la esperanza de que la persona opere un cambio. El API no se debe fingir, esto resulta más nefasto que el mismo rechazo (Lafarga y Gómez, 1982).

Congruencia o Autenticidad

La autenticidad o congruencia indica que el terapeuta 'es' en la relación 'lo que es' realmente, no se oculta detrás de un rol: es transparente y genuino y no presenta un frente o una fachada artificial. Está abierto a sus propios sentimientos y actitudes y que los manifiesta en forma espontánea y sencilla en la relación. Es libre y profundamente él mismo, y sus vivencias reales fluyen, exteriorizándose en la relación sin resistencias, artificios o adopción de posturas profesionales (Martínez, 2004).

Esto implica que el facilitador sea una persona congruente, autentica, genuina e integrada. Significa que es libre y profundamente él mismo al presentarse sin mascarar o dobleces, siendo transparente; esto le permitirá un crecimiento a la otra persona. Al encontrarse el facilitador en un estado de acuerdo interno, experimenta abiertamente los sentimientos y las actitudes que fluyen en él, de tal manera que puede identificarlos y comunicarlos si es apropiado o conveniente, (Quitmann, 1992 y Fernandez, 1995, en Rodríguez, 2003).

La congruencia al igual que el Aprecio Positivo Incondicional se da en diversos grados.

Las tres actitudes básicas se influyen mutuamente, ya que no se puede ser congruente sino existe una aceptación consigo mismo, pues si no se tiene una comprensión fina y profunda con uno, menos se tendrá hacia el otro. Si no existen un buen grado de auto-aceptación y de auto-comprensión en el facilitador, tenderá a defenderse cuando surja algo amenazante para la imagen que tiene de sí mismo y esto hará difícil ser auténtico y congruente (Lafarga y Gómez, 1982).

Sólo si el terapeuta trabaja y se relaciona con el cliente como "persona real" y no desde el rol, será eficaz la terapia. La congruencia quiere decir 'escuchar al cliente con atención', que se tenga el 'oído en las tripas', es decir, que el hilo de escucha

atenta al cliente, sea consistente de cómo esta afectando y repercutiendo a nivel profundo la comunicación (Ortigosa, 2002).

La congruencia es fundamental en la relación. Probablemente es el más importante de todo lo implicado en la terapia y también es el más delicado porque “¿qué pasa cuando los sentimientos del terapeuta hacia el otro son ‘negativos’? Es importante aclarar que autenticidad no significa impulsividad o franqueza hiriente, que consiste en decirle al otro algo negativo sin haberse detenido a ver qué está pasando. También consiste en hablar francamente de los sentimientos reales que la persona esta sintiendo y no atribuírselos a otro. La congruencia no se debe fingir, esto resulta más nefasto que la falsedad abierta (Lafarga y Gómez, 1982).

Empatía

Otro de los componentes básicos de la Terapia Centrada en la Persona, es la capacidad para entrar en sintonía con las personas, ser sensible a sus estados de ánimo, sus motivos e intenciones. El término “empatía”, se deriva del griego *empathēia* que significa “sentir dentro” y se utiliza comúnmente para referirse a la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona. Pudiera también definirse como: conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.

La empatía según Rogers (s/f en Lafarga y Gómez, 1982), es sentir el mundo privado de la otra persona como si fuera el propio, pero sin nunca perder la cualidad del “como si”, es decir, siento tu tristeza como propia, pero no la apropio o se mezcla con lo mío.

La empatía es captar el mundo interior del cliente como si fuera él. Ponerse en los zapatos del otro o meterse en el pellejo. La empatía es darse cuenta del “marco de referencia interno”, captar detrás de sus palabras, sus sentimientos, ideas, opiniones, creencias, etc., es decir, todo lo que constituye el ‘meollo’ de sus

experiencias. También es saber devolver de manera adecuada la comprensión empática a través de reflejos adecuados. A partir de la empatía, el terapeuta actúa como un espejo de su cliente, incluso al terapeuta se le llama compañero de viaje por esa comprensión profunda, (Ortigosa, 2002).

Cuando se comunica la comprensión al otro y ésta coincide con su realidad, el comentario tiene el efecto como de un rayo de luz que atraviesa la espesura del bosque para ver con claridad el camino, se produce una sensación de desenredo, de clarificación y de deseos de seguir adelante. Por eso, es probable que se genere un cambio en la persona cuando se siente comprendida por otra sin perder su individualidad, que entiende momento a momento lo que le sucede a la otra persona en su mundo interior, (Lafarga y Gómez, 1982).

En consecuencia la verdadera empatía jamás supone la menor característica estimativa o diagnóstica. Éste hecho causa una cierta sorpresa en el receptor, por ejemplo: “Si no estoy siendo juzgado, tal vez no sea tan malo o anormal como pensaba...quizá no deba juzgarme a mí mismo con tanta severidad”. De ésta forma la posibilidad de autoaceptación aumenta gradualmente. La empatía está claramente relacionada con resultados positivos en el proceso.

Sin embargo, Rogers (s/f en Lafarga y Gómez, 1982), menciona que esta clase de comprensión es rara, ya que se uno se abre a la manera como el otro experimenta su vida, se corre el riesgo de cambiar y todo ser experimenta una resistencia al cambio. Nadie es empático al 100% ni en todo momento, esta actitud también se da en distintos grados. Lo importante es que el usuario perciba la comprensión empática sin la comunicación verbal (Rogers y Kinget, 1971, en Rodríguez, 2003).

Las actitudes antes mencionadas (Aprecio Positivo Incondicional, Congruencia y/o Autenticidad y Empatía) deberían ser innatas, sin embargo pueden desarrollarse por aprendizaje con terapeutas rogerianos y por prácticas supervisadas. Esto último suele ser necesario ya que no basta poseer la actitud, lo importante es que

la persona capte esa actitud del facilitador, lo cual exige que éste sea capaz de comunicarla. Tal cosa no se obtiene informando a la persona que se le comprende, respeta, etc., más bien esto sería contraproducente, pues tendería a provocar la desconfianza de la persona.

Cuando el terapeuta es capaz de adoptar las actitudes antes descritas y cuando el cliente puede experimentarlas en alguna medida, invariablemente surgirá el desarrollo personal constructivo. Se producen cambios en la personalidad y en el comportamiento en el sentido de la salud. Se llega a ser la persona que uno realmente es (Rogers, 1986).

2.3.2. Metas de la Terapia Centrada en la Persona.

La Terapia Centrada en la Persona cuenta con ciertas metas que van más allá de una alternativa para la solución de problemas o de un tratamiento. Busca variar la percepción que la persona en busca de ayuda tiene de sí misma, a través de la experiencia “aquí y ahora” de la relación terapéutica, más que alcanzar una comprensión intelectual (Lafarga y Gómez, 1982).

En éste sentido, el objetivo del terapeuta es ayudar a su paciente a lograr una reorganización perceptiva. Para ello las tres actitudes básicas deben mantenerse invariables a través de todo el proceso, ya que alimentan la “noción de yo” de la persona con experiencias valorizantes y aseguradoras, las que son esenciales para la reorganización psicológica (Lerner, 1974).

Esta modificación es posible en la Terapia Centrada en la Persona cuando las reacciones de rechazo, ansiedad y temor, asociadas con la autoimagen, son sustituidas por reacciones de aceptación y aprecio, en una relación interpersonal enriquecedora (Sartre, 1994; en: Porras, 2001).

Dentro de la Terapia Centrada en la Persona, se busca facilitarle a la persona que busca ayuda, la libertad para actuar en congruencia consigo misma y para asumir una creciente responsabilidad por sus acciones; además, se revalora a la persona y a la comunidad humana; y busca que la persona se ajuste a sí misma, a su realidad y su existencia más que adaptarla a la sociedad. En general, busca promover el crecimiento del individuo, para así lograr un desarrollo más pleno, (Lafarga y Gómez, 1982, Díaz, 1996, en Rodríguez, 2003).

En síntesis, Márquez (2000) considera que el proceso terapéutico pretende que la persona:

- Evolucione a un estado de acuerdo interno
- Tenga percepciones más realistas y objetivas
- Llegue a un mayor acuerdo entre su yo y la experiencia
- Se perciba como el centro de la valoración
- No deforme sus experiencias
- Valore de manera más favorable la evaluación que hacen terceras personas de su conducta
- Se vea a sí misma más flexible y creadora

A manera general, la Terapia Centrada en la Persona posee como técnicas-actitudes la congruencia, la empatía y el aprecio positivo incondicional, cuya aplicación en la psicoterapia permite tener cambios de actitud en el cliente. Además, el enfoque pone al cliente en el centro del acompañamiento, lejos de cualquier tipo de diagnóstico o catalogación, dándole al cliente la posibilidad de decisión.

CAPÍTULO 3. ALGUNAS PROBLEMÁTICAS QUE REPORTAN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA FES IZTACALA

Todo ser humano contiene en sí mismo la voluntad activa de crecimiento y desarrollo hacia la salud, pues es parte esencial de su naturaleza humana. Nace con un impulso natural hacia su crecimiento o plena realización de las potencialidades propias del ser humano y sin embargo, solo una pequeña porción de la población logra su identidad, individualidad y autorrealización.

Como bien se expuso en el capítulo anterior, uno de los objetivos principales de la Terapia Centrada en la Persona está vinculado a que el cliente consiga la auto-actualización y tenga un funcionamiento pleno; es decir, que las personas se den cuenta de sus sentimientos y de su capacidad de vivir en el tiempo presente; volviéndose así más originales y expresivas pudiendo aceptar mejor a los demás. Las personas con una humanidad plena, son aquellas que tienen la capacidad de abstraer, de poder amar, de tener valores de cierto tipo, de trascender el ego, etc. Sin embargo, es importante no olvidar que cuando una persona recurre a terapia o acompañamiento, puede deberse a alguna dificultad. Así mismo, es elemental mencionar que desde el Enfoque Centrado en la Persona, no se emplean términos como enfermedad, neurosis, trastornos en el comportamiento, etc, pues no existe diagnóstico alguno para nombrar la dificultad que padece el cliente.

En éste sentido, Abraham Maslow propone el término de *disminución humana* para señalar la pérdida o la aún no realización de las capacidades y posibilidades humanas. El consideraba que la falta de actualización de dichas facultades es causa de una humanidad disminuida. Así mismo empleaba éste último término para señalar las pérdidas cognitivas, la pérdida del placer, de la alegría y del éxtasis, la pérdida de competencia, la incapacidad de relajarse, el debilitamiento

de la voluntad, el temor a la responsabilidad, etc. Todos los anteriores alejan al Hombre de la plena humanidad.

Casi simultáneamente al acuñar el término disminución humana, Maslow plantea la idea de “el miedo a la propia grandeza”. Argumentaba que cada persona tiene un impulso de mejorar, un impulso hacia una mayor realización de sus potencialidades, hacia la autorrealización, hacia la humanidad plena. De la misma manera afirmaba que para la mayoría de las personas es posible ser más grande de lo que son en realidad. No obstante, existe una defensa contra el desarrollo a la cual llamó *complejo de Jonás*. Retomando sus palabras:

“Es completamente cierto que muchos de nosotros evadimos nuestra vocación constitucional (llámese destino, tarea en la vida, misión). Con frecuencia huimos de las responsabilidades dictadas (o mas bien sugeridas) por la naturaleza, por el destino, e incluso en algunas ocasiones por accidente, al igual que Jonás intentó, en vano, huir de su destino” (p. 48)

El complejo de Jonás es el miedo de llegar a ser aquello que se ha vislumbrado en los momentos más perfectos, cuando se está en las ocasiones más perfectas o en un momento de mayor valentía (Maslow, 1999).

Las palabras de Maslow, podrían traducirse como una negativa a realizar las propias capacidades (posiblemente por temor al fracaso), ya que a las personas les espanta la idea de ser o llevar a cabo aquello que anhelan en sus mejores momentos, sin embargo, simultáneamente existen en ellas debilidad, pavor y miedo ante dichas posibilidades de desarrollo. Puede considerarse como *autosabotaje*, ya que se les presenta una gran oportunidad para satisfacer sus necesidades, de trascenderse a sí mismos y de aterrizar y disfrutar aquello añorado, no obstante no se atreven a tomar la decisión.

Habiendo tocado los puntos anteriores y conociendo las posibles dificultades que pueden presentar las personas para llegar a la autorrealización, es importante brindar atención psicológica desde el Enfoque Centrado en la Persona a jóvenes estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, para coadyuvar a un mayor conocimiento de sí mismos, confianza para tomar decisiones y desarrollar sus potencialidades, así como enfrentar los problemas de manera más fácil y adecuada.

Algunas de estas personas manifiestan diversos conflictos ya sea que estén ligados o separados, sin embargo, están presentes. Entre estos conflictos se encuentran: la dificultad en tener en alta estima a su persona, particularmente su autoconcepto, dificultad para tomar decisiones y falta de asertividad, por lo que continuación se dará un panorama general de éstos.

3.1 Autoestima.

El nivel de bienestar que es capaz de experimentar una persona, el éxito que puede manifestar, la creatividad que puede expresar, los logros que es capaz de actualizar, y tantos otros aspectos de la vida personal, están intrínsecamente ligados con el autoestima.

El crecimiento personal implica un equilibrio entre exterioridad e interioridad. La exterioridad es que la persona está abierta no solo a sí misma y a su interior, sino también a su entorno. La exterioridad se manifiesta en la apertura y tiene su máxima expresión en la capacidad de dar amor libremente. En tanto, la interioridad comprende el que una persona se haya explorado y experimentado a sí misma. Esto implica autoaceptación y autoestima (Colunga, Álvarez, Marín y Valdes, s/f).

La autoestima ha sido considerada la clave del éxito personal y la expresión más acabada y suprema del desarrollo personal. Una persona con elevada autoestima es una persona con una apertura profunda y significativa ante la realidad. No solo se conoce, sino que se acepta y entra en contacto permanente con la realidad, se pone en el lugar de los otros y se entrega en ese proceso de encuentro con los demás.

La autoestima tiene diversas definiciones, una de ellas la propone Carrión (2001), y refiere que es la valoración y aprecio que tiene la persona de sí misma, por las cualidades y circunstancias que reconozca. La autoestima está directamente relacionada con la autoimagen o el autoconcepto, y son éstos los conocimientos y sentimientos que el individuo tiene sobre sí.

Al igual que Carrión, Colunga (2002) brinda su propia definición respecto al autoestima, y señala que es una formación psíquica prevalentemente afectivo-motivacional, pero a la vez conformada por elementos intelectuales de carácter metacognitivo (autopercepción y autoconcepto), que constituye una fuente de autoafirmación y autorrealización permanentes para el ser humano.

Por su parte Branden (1993, citado en Lara, 1991) pone de manifiesto que la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos, y lo concretiza en dos puntos, el primero de ellos se refiere a la confianza en la propia capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida y el segundo punto se refiere a la confianza, al derecho de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar las necesidades y a gozar de los frutos de los esfuerzos.

Aunque no existe una conceptualización única de lo que es autoestima, se considera que es un indicador importante de salud y bienestar. La autoestima se refiere a sentimientos característicos por las personas respecto a sí mismas. Si bien, su estabilidad varía en función del ciclo vital: siendo baja durante la infancia,

aumentando en la adolescencia y juventud y disminuyendo en la edad madura y vejez (Trzesniewski, Donnellan y Robins, 2003 en Matud, 2004).

Se podrían seguir citando un sinnúmero de definiciones, sin embargo, la mayoría de ellas convergen en una misma cosa: que la autoestima es un componente que evalúa el concepto de sí mismo, por tanto, es un juicio de valor que las personas hacen de sí. De igual forma, puede decirse que es la consideración que se mantiene hacia los intereses, creencias, valores y modos de pensar propios. Una buena autoestima favorece el desarrollo de las personas y contribuye al alcance de una humanidad plena.

En éste sentido, la persona plenamente humana es aquella que cree en sus fuerzas y sus potencialidades, aunque no ignora sus defectos y limitaciones, una persona que se autoacepta, que toma decisiones de manera autónoma y que se hace responsable de las consecuencias de sus actos y de su vida en general. La caracterizan, además, unos vínculos positivos con sus semejantes y una actitud positiva frente a la realidad y todo cuanto le concurre. Algunas veces se les conoce como personas con energía positiva, pensamiento positivo, autoestima positiva y/o comunicación positiva. Suelen ser personas asertivas, tolerantes, empáticas y autoafirmativas (Colunga, Álvarez, Marín y Valdes, s/f).

Por el contrario, una autoestima inadecuada limita a la persona en varios aspectos, como las aspiraciones y metas que se deseen realizar. Suele ocurrir que esta baja autoestima se presente de forma silenciosa de tal manera que pase desapercibida, la persona que posee baja autoestima en un principio no se percata de ello.

Por su parte, Dorantes y Martínez (2007) consideran que la autoestima se relaciona con la distancia que existe entre el ideal del yo de la persona y la percepción de su yo real. De ésta manera en un elevado nivel de autoestima, la distancia existente entre el ideal del yo y la percepción de su yo real no es

significativa. Por el contrario, cuando la distancia entre la percepción de sí mismo y el ideal del yo es muy grande, el nivel de autoestima tiende a bajar. Para aterrizar más ésta idea, los autores refieren que el yo real (en cuanto a imagen corporal), se refiere a la percepción que las personas tienen de su cuerpo, en tanto que el yo ideal, corresponde a la serie de creencias de lo que debería ser el cuerpo.

Contar con un autoestima adecuada, implica el reconocimiento de que la persona es única y experimenta satisfacción por contar con el cuerpo y los valores que posee, implica la afirmación de la propia valía (Dorantes y Martínez, Op.cit).

En éste sentido, Portillo y Torres (2007), consideran que la autoestima puede variar dependiendo de la experiencia, y de acuerdo a los roles. Por autoestima alta entiende: cómo la persona que vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante, tiene confianza de su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y que en ella misma tiene su mejor recurso. Al apreciar su propio valer esta dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás; por ello solicita ayuda, irradia confianza y esperanza, y se acepta totalmente a sí mismo como ser humano, esto no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades, y sentir orgullo por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones. Por otro lado, las personas que presentan baja autoestima suelen tener sentimientos de ineptitud, inseguridad, dudas sobre sí mismos, culpas y miedo a participar plenamente en la vida, así como, pensamientos de que deben ser pisoteados por los demás, se anticipan a lo peor, son aislados, apáticos, esto también los lleva a sentir envidias y celos, se cuidan de no expresar ideas poco comunes, buscan la aceptación de los demás y permanecen callados sin participar.

Debido a lo anterior, puede decirse que el nivel de autoestima afecta todas las esferas de la vida del individuo, afectando posiblemente en:

- * El desempeño en el estudio y el trabajo de la persona.
- * La relación con otras personas y la manera en que se comunica con ellas.
- * Los estados de ánimo del individuo.
- * La salud integral de que disfruta.
- * La capacidad y disposición para crear.

Considerando el párrafo anterior, cabe mencionar que Branden (1981, citado en Lara, 1991) afirma que éste concepto (autoestima) modela nuestro destino; es decir, que la visión más profunda que tienen las personas de sí mismas influye sobre todas las elecciones, y por ende, modela el tipo de vida que se crea.

Por consiguiente, la meta de cada persona es la de conservar y acrecentar su autoestima; logrando así mantener su integridad, fortalecer las relaciones tanto consigo mismo como con las personas que le rodean y alcanzar una humanidad plena.

3.2 Asertividad.

La asertividad, es una habilidad social que consiste en tomar decisiones en la vida, hablar claramente, pedir lo que se quiere y decir no a lo que no se quiere. Así mismo, significa tratar a la gente con amabilidad y respeto, defender los derechos y respetar los derechos de los demás.

Para Smith (1989), la asertividad nace con la autoestima. El afirma que cuando una persona se ve reflejada con amor, en los ojos de sus padres o de alguna otra autoridad, se reconoce en su aprobación el valor personal. Si no es posible sentirse valioso como ser humano, difícilmente se desarrollará la sensación de valor personal, es decir, la autoestima; y tampoco se entenderá y se desarrollará la asertividad. La asertividad, en este sentido, es la capacidad para decidir, de acuerdo con el reconocimiento, como un ser humano valioso.

Esta habilidad es de vital importancia en la adolescencia ya que puede contribuir a un sano desarrollo de los individuos en esta etapa de la vida. Una persona que actúa asertivamente, suele tener confianza en sí mismo, alta autoestima y una comunicación segura y eficiente. Además, cuando un individuo ha desarrollado ésta habilidad, afronta apropiadamente los problemas y/o dificultades.

Continuando con las definiciones de asertividad, se encuentra la que proponen Albery y Emmons (1978) los cuales la consideran como una conducta que permite al individuo pensar y actuar con base a sus intereses, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales, sin negar los derechos de los otros.

Según Smith, (1996) la asertividad es la capacidad para confiar y respetarse uno mismo, valorar los propios sentimientos, estar en contacto con las emociones y confiar en los mensajes que éstas envían, por medio de los pensamientos y acciones. Ser asertivo, además de confiar en uno mismo, es creer en las propias capacidades.

Por su parte, Castanyer (1997) afirma que la asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, expresando los sentimientos, deseos u opiniones de un modo directo, firme y honesto, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás; respetado al mismo tiempo los sentimientos, deseos, opiniones y derechos de otras personas.

Estos dos últimos autores, consideran que más que una conducta, es la capacidad de respetarse a uno mismo, de sentir confianza y seguridad. Se puede considerar como una habilidad, la cual conduce a la persona a comportarse de cierta manera. Por ejemplo, al expresar ideas, sentimientos, etc, sin titubeos, de manera clara y directa.

Una persona que actúa asertivamente, se respeta a sí misma y no cae en las redes de la manipulación. Esto se logra fácilmente si se ha sido educado en un ambiente en el que se han respetado las sensaciones y sentimientos, en donde las opiniones son consideradas valiosas y se ha sido escuchado (Smith, 1989).

La persona asertiva dice lo que quiere en frases directas que expresan lo que ella desea. Emplea palabras objetivas, envía mensajes en primera persona y hace declaraciones sinceras acerca de sus sentimientos. Escucha atentamente, mira a los ojos y utiliza mensajes verbales espontáneos, con voz modulada. Su vida tiene un enfoque activo, pues sabe lo que quiere y trabaja para conseguirlo, haciendo lo necesario para que las cosas sucedan (García y Magaz, 1994).

Por el contrario, una persona que es poco asertiva se deja llevar por comentarios u opiniones de terceros, es incapaz de decir *no*, y se le dificulta comunicar sus necesidades y sentimientos a los demás. Así mismo, le resulta más difícil hacer nuevos amigos, por lo que sus relaciones interpersonales se ven afectadas.

En este sentido Alarcón, Cervantes, Domínguez, Hernández y Velásquez (2003) consideran que el individuo poco asertivo, en su interrelación con otras personas actúa generalmente:

- *Muy tímido o exaltado.
- *No defiende sus derechos adecuadamente.
- *Teme el discutir ideas diferentes.
- *Se inhibe ante la crítica.
- *Se deja manipular y actúa según los deseos de otros.

Ahora bien, en el aspecto emocional, la falta de asertividad puede generar:

- *Niveles aún más bajos de autoestima, reflejo de que se deteriora cada vez más el concepto que tiene de sí mismo.

*Inicio de procesos depresivos, debido al rechazo, aislamiento social y sentimientos de soledad.

*Ansiedad al ver deteriorada su imagen social por críticas, burlas y rechazo, lo cual manifiesta mediante alteraciones físicas como mialgia (dolor muscular), cefalea (dolor de cabeza), taquicardia (palpitaciones), sudoración en rostro y manos, además de nerviosismo excesivo.

*Sentimientos de culpa persistentes por supuestos o reales errores personales y de otras personas (Alarcón, Cervantes, Domínguez, Hernández y Velásquez, op.cit).

Cabe decir que la conducta asertiva es algo que se puede adquirir y se puede enseñar, sin importar el nivel educativo, los conflictos externos que rodean al individuo y la vida acelerada, se puede aprender a manejar las emociones y capacidades para afrontar eventos determinados; más aún si se aprenden desde un principio conductas asertivas, aumentará la posibilidad de que éstas continúen.

Según Smith (1989), una de las razones por las que la gente es poco asertiva es debido a la educación tradicional, pues según él, exige sometimiento y no ayuda a desarrollar habilidades para respetarse a sí mismo, ni a los demás. Debido a ello, mucha gente cree que no tiene derecho a manifestar sus creencias u opiniones. Así mismo, también las personas pueden ser poco asertivas al no conocer o al rechazar sus derechos; no obstante, la asertividad parte de la idea de que todo ser humano tiene ciertos derechos.

Los derechos asertivos implican responsabilidades y toma de conciencia en el proceso de decidir. Éstos se encuentran en la base de las habilidades sociales, y todo ser humano que tenga la capacidad de convivir con otros tiene derecho a ejercer. Son guía para la toma de decisiones sobre una base de respeto por uno mismo y por los demás. Por éste motivo, se retomará la lista de García y Magaz (1994), en la cual plantean 15 derechos asertivos básicos, los cuales se mencionan a continuación:

Se tiene derecho...

- ✓ A actuar de modo diferente a como los demás desearían que actuásemos.
- ✓ A hacer las cosas de manera imperfecta.
- ✓ A equivocarse alguna vez.
- ✓ A olvidarse de algo.
- ✓ A pensar de manera propia y diferente.
- ✓ A cambiar las propias opiniones.
- ✓ A aceptar críticas o quejas que consideremos justificadas.
- ✓ A rechazar críticas o quejas que consideremos injustas.
- ✓ A decidir la importancia que tienen las cosas.
- ✓ A no saber algo.
- ✓ A no entender algo.
- ✓ A hacer peticiones.
- ✓ A rechazar una petición.
- ✓ A expresar los sentimientos (estar alegre, triste, enfadado, etc...)
- ✓ A elogiar y recibir elogios.

Los derechos anteriores, de alguna manera muestran cuál puede ser la reacción en relación con los demás, sin ser pasivos ni agresivos, expresando los propios sentimientos y deseos eficazmente.

Es importante mencionar que la asertividad no es un rasgo de la persona. Más bien, un individuo se comporta asertivamente o no en una variedad de situaciones. En un principio la asertividad fue concebida como una característica de la personalidad, en este sentido, se pensó que algunas personas eran asertivas y otras no, sin embargo se observó que la mayoría de las personas podían ser asertivas en algunas circunstancias, y poco o nada en otras.

Al hablar de asertividad, es necesario abordar ciertos estilos de interacción social, por lo que García y Magaz (1994) afirman que entre ellos se encuentran:

a) Estilo Pasivo

Este estilo de comunicación implica la trasgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera auto derrotista, con disculpa, con falta de confianza. Su objetivo es el apaciguar a los demás y evitar conflictos a toda costa. La posibilidad de que la persona pasiva o no asertiva satisfaga sus necesidades o de que sean atendidas sus opiniones se encuentran sustancialmente reducidas debido a la falta de comunicación o a la comunicación indirecta o incompleta. La persona actúa así y puede sentirse incomprendida, no la toman en cuenta y la manipulan; además, puede sentirse molesta respecto al resultado de la situación o volverse hostil o irritable hacia las otras personas.

b) Estilo Agresivo

La persona con este estilo de comunicación, es aquella que actúa en defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de los demás. La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión Verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. El componente no verbal, puede incluir gestos hostiles o amenazantes. El objetivo habitual de la agresión es la dominación a otras personas. El comportamiento agresivo suele aparecer como consecuencia de la cólera o la ira y de la incapacidad para auto controlarse. En general, la persona que se comporta agresivamente en un momento concreto, no suele sentirse satisfecha de sí misma, y lo que consigue es que los demás no quieran tenerla cerca, y fácilmente pueden ser agresivos con ella.

c) Estilo Asertivo

Es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones, sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. La conducta asertiva no tiene siempre como resultado la ausencia de

conflicto entre las dos partes; pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y la minimización de las desfavorables.

Es preciso mencionar que la asertividad no es algo innato e inmutable. Es cierto que algunas personas son capaces de comportarse socialmente sin esfuerzo y a otras les cuesta mucho, no obstante se puede aprender. Así mismo, si se expresa lo que se quiere con claridad y sin agredir a los demás, es mucho más probable hacerse comprender y respetar. De éste modo, se contribuye a entablar relaciones interpersonales constructivas y a contribuir al aumento de ésta habilidad/capacidad en otras personas. Como cualquier otra habilidad humana, la asertividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse. Esto se consigue mediante las técnicas denominadas entrenamiento asertivo o entrenamiento de habilidades sociales. El entrenamiento asertivo no consiste en transformar a personas sumisas en quejosas o violentas, sino en enseñar que la gente tiene derecho a defender sus derechos, en situaciones que a todas luces son injustas (Smith, 1989).

Finalmente, se debe tener en cuenta que las habilidades sociales y más concretamente la asertividad son habilidades básicas para el desenvolvimiento en la vida diaria. Cuando estas habilidades no están lo suficientemente desarrolladas o se emplean de forma equivocada surge la frustración y la insatisfacción.

3.3 Toma de decisiones.

Una decisión es un juicio o selección entre dos o más alternativas, que ocurre en numerosas y diversas situaciones de la vida. En líneas generales, tomar una decisión implica:

1. Definir el propósito: qué es exactamente lo que se debe decidir.
2. Listar las opciones disponibles: cuales son las posibles alternativas.
3. Evaluar las opciones: cuales son los pro y contras de cada una.
4. Escoger entre las opciones disponibles: cual de las opciones es la mejor.

Tomar una decisión es una actitud de apertura y creatividad al propio camino existencial y de cambio hacia la propia autorrealización. Toda decisión se toma en el presente con la información que tenemos “aquí y ahora”. Embarcarse en tratar de adivinar los resultados de la elección para así garantizar que sea la correcta, además de que no es posible, no tiene ningún sentido.

Branden (1992) señala que es importante la autoestima en la toma de decisiones, ya que la persona se puede enfrentar a un sinnúmero de situaciones. Una persona con baja autoestima se puede encontrar temerosa ante situaciones nuevas o desconocidas, por tanto puede ser, que no decida arriesgarse a tomar alguna decisión. Por el contrario una persona con una autoestima positiva puede tomar conscientemente ciertas decisiones, conociendo y valorando los recursos que posee, y pueda asumir su responsabilidad en dicha decisión, lo cual moldea la vida.

El proceso de decidir, sobre todo si la decisión que se va a tomar es de las *trascendentales* viene acompañado generalmente por un alto nivel de estrés. El estrés puede entenderse como una respuesta natural y automática ante eventos importantes en la vida o en situaciones que resultan amenazadoras o desafiantes.

En éste sentido, Garrison y Loredo (1998) afirman que tomar decisiones difíciles entre dos o más opciones, tiende a ser motivo de conflicto. Algunos psicólogos llaman a estos dilemas *situaciones en conflicto*, y las dividen en cuatro categorías:

- En un conflicto *aproximación-aproximación*, el individuo debe elegir entre dos opciones atractivas, dicho conflicto por lo general es fácil de resolver; por lo general éste conflicto no produce mucho estrés, pues ambas opciones son satisfactorias.
- Un conflicto *evitación-evitación*, se presenta cuando u individuo confronta dos alternativas no atractivas.

- Una persona que quiere hacer algo, pero tiene miedo al mismo tiempo, experimenta un conflicto *aproximación-evitación*, en casos como éste, la intensidad del estrés depende de la intensidad del deseo o de la amenaza percibida. La resolución de éste conflicto a menudo es muy difícil y por lo regular depende de que la persona descubra razones adicionales para elegir una alternativa en vez de la otra.
- Probablemente, la situación de conflicto más común sea un conflicto *doble de aproximación-evitación*, en donde el individuo debe elegir entre dos o más alternativas, cada una de las cuales tiene aspectos atractivos y no atractivos, el grado de estrés generado depende de la intensidad de las atracciones y repulsiones. Un conflicto de acercamiento-evitación, puede resolverse de una de estas tres maneras: 1) descubrir un nuevo factor que vuelva preferible una opción, 2) descubrir una tercera alternativa o 3) elegir una de las tres alternativas para ya no preocuparse por el problema.

Es lógico que las personas no deseen equivocarse al tomar una decisión, y por ello el período de deliberación puede llegar a ser interminable. Además, el estrés natural que este proceso implica se convierte en la medida justa del valor como personas. Por ejemplo, si se decide bien, si el resultado de la elección fue positivo, hay satisfacción, felicitaciones y la persona se siente orgullosa de ella misma, se fue razonable, ponderado, se tuvo la visión y se midieron bien las consecuencias. Si en cambio el resultado no fue el esperado, la persona puede sentirse culpable. Se reprocha de una manera cruel y sin descanso el haberse equivocado, el no haber sabido tomar la decisión correcta (Branden, op.cit).

Una vez que se toma una decisión, es adecuado olvidar las otras opciones que se dejan de lado y hacer todo lo posible para que esta decisión funcione. Si después resulta que la decisión que se tomó no fue la correcta, se debe tener en cuenta que *errar es de humanos*, que existen cosas que no se pueden controlar, que no se es infalible y esto es parte de la naturaleza humana.

CAPÍTULO 4. METODOLOGÍA

4.1 Método.

Para emplear un método que resulte adecuado al estudio que se desea realizar, es indispensable considerar la naturaleza del objeto de dicho estudio. En éste caso en particular, el foco de atención es el Hombre. Esto conlleva a que el presente trabajo realce el trato de los fenómenos humanos con un sentido humano y con un estilo humano.

Ante estas características, Sánchez (1998, en Rosso y Lebl, 2006) considera que la Psicología Humanista:

- Toma como centro a la persona.
- Se vuelve contra la exigencia científica clásica de objetividad. Construye su modelo de ciencia humana, basado en la experiencia.
- Confiere más importancia al sentido y a la significación que a los procedimientos metodológicos.
- Todo conocimiento es relativo, por lo tanto se invita a experimentar, aprovechando las infinitas posibilidades humanas de representación mental y creatividad para ampliar el conocimiento.
- Confluye con el paradigma denominado Holístico.

En el método terapéutico dentro del enfoque Humanista, el terapeuta o facilitador parte de la idea de que su cliente tiene una tendencia actualizante y un valor único y personal que esta bloqueado o distorsionado por determinados criterios de aceptación externa. El acompañamiento o terapia tratará de desbloquear el proceso anterior empleando las tres actitudes básicas (Aprecio Positivo Incondicional, Empatía y Congruencia o Autenticidad), así mismo echando mano de la instrumentalización y técnicas adecuadas.

Debido a lo anterior, en el presente trabajo se utilizó un paradigma cualitativo (específicamente fenomenológico), el cual se interesa por la particularidad de situaciones e individuos, y porque apunta a entender a las personas desde su marco de referencia. Para éste paradigma, la realidad es subjetiva y múltiple (Miles y Huberman, 1994; Taylor y Bogdan, 1990, en Rosso y Lebl, 2006).

4.1.2 Participantes.

En las sesiones de Terapia Centrada en la Persona, participaron tres estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de diferentes carreras. De los cuales dos son hombres y una mujer. Sus edades oscilaban entre 18 a 24 años. Estas personas solicitaron acompañamiento individual, el cual estuvo basado en la perspectiva Humanista desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers.

La atención se brindó a cada persona una vez por semana, con una duración de 50 minutos, había ocasiones en que las sesiones se alargaban un poco más, aproximadamente a 1hr. Cada usuario tenía un horario el cual podía variar de 13:00 a 16:00 hrs. según las características y posibilidades de cada uno de ellos.

4.1.3 Escenario.

Los lugares en los cuales se brindó el acompañamiento fueron en 3 cubículos situados en el Edificio de Gobierno de la FES Iztacala. Estos cubículos tenían espacio reducido, ya que existía material ajeno al acompañamiento, contaban con poca ventilación, la iluminación era adecuada y había de 2 a 4 sillas en cada cubículo.

Los cubículos N° 2 y 3 estaban separados por una persiana de madera por la cual se filtraba el sonido de un cubículo a otro. El cubículo N° 1 fue el más adecuado para llevar a cabo las sesiones del acompañamiento, así como el cubículo proporcionado por la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI).

4.1.4 Instrumentos.

En la psicoterapia humanista y concretamente en el ámbito del enfoque centrado en la persona, se procura evitar el empleo de instrumentos estandarizados para un posible diagnóstico, evaluación o calificación de los procesos que en el mismo se presentan; mas bien se habla de la técnica *per se* o la instrumentalización, misma que se describe en paginas posteriores.

4.1.5 Aparatos.

Para llevar un control respecto a las sesiones de los usuarios, se les pidió su autorización para grabar la sesión. Una sola persona estuvo de acuerdo en ello y se empleó una minigrabadora de voz marca SONY TCM-12, la cual requería de un cassette estándar y 2 baterías "AA". Respecto a las sesiones de las personas que no accedieron a la grabación del acompañamiento, se utilizó un registro en el cual la facilitadora (después de la terapia) anotaba lo que el usuario reportaba (Ver anexo 1).

4.2 Procedimiento.

Una vez que la persona anotó sus datos para solicitar el servicio, la facilitadora se puso en contacto con ella para conocer los posibles días en los cuales se pudiera llevar a cabo el acompañamiento, el horario y el lugar.

4.2.1. Propósito general.

El propósito principal de la facilitadora fue brindar acompañamiento individual a los estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala que solicitaron asistencia psicológica, de tal suerte que llegasen a la autorrealización y gozaran de una humanidad plena.

4.2.2. Propósitos específicos.

Para llevar a cabo lo anterior, fue fundamental que la facilitadora propiciara un clima adecuado, el cual favoreciera el desarrollo de las sesiones, de tal forma que el solicitante se sintiera en confianza y bajara sus defensas.

También fue necesario que la facilitadora contara con las tres actitudes básicas: Aprecio Positivo Incondicional, Empatía y Congruencia/Autenticidad, lo cual favoreció el desarrollo del acompañamiento.

De igual manera, fue necesario emplear de modo apropiado las técnicas y la instrumentalización que se consideraron adecuados a cada caso específico. Así mismo, se debía contar con conocimientos previos del enfoque Humanista.

4.2.3. Supuestos básicos.

Debido a lo anterior, en el presente trabajo se consideraron los siguientes supuestos:

- ✓ Al emplear adecuadamente la instrumentalización durante el acompañamiento individual, se propiciará en la persona cierto nivel de reflexión.
- ✓ Del mismo modo, se espera que al usar técnicas de relajación, la persona haga contacto consigo misma.

4.2.4. Justificación metodológica.

Para llevar a cabo este trabajo se empleó el método fenomenológico y dialógico.

Tomando estrictamente en un sentido etimológico, el término “método” (metáòdós) es el camino que se debe recorrer para llegar a la meta deseada.

Como se dijo anteriormente, cada ciencia exige su propio método, de acuerdo con la naturaleza del objeto de estudio. Así, el método depende del objeto de estudio humano, animal e inorgánico es irreductible uno a otro, necesita métodos diferentes. En este sentido, la clave para la comprensión de la persona es el estudio del significado de las acciones y de la intención que las anima, más que el mero estudio de la conducta externa; el camino que parece más adecuado para una cabal comprensión del Hombre es el método dialógico, ya sea porque incluye las bondades del método fenomenológico y del comprensivo, porque reúne un conjunto de cualidades que lo hacen flexible y sensible a las características de cada persona (Martínez, 1988).

Las realidades cuya naturaleza y estructura pueden ser observadas, al menos parcialmente, desde afuera, podrán ser objeto de estudio de otros métodos. Las realidades, en cambio, cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia del individuo que las vive y experimenta, exigen ser estudiadas mediante métodos fenomenológicos. En este caso, no se está estudiando una realidad "objetiva y externa" que parece igual para todos, sino una realidad cuya esencia depende del modo en que es vivida y percibida por el sujeto, una realidad interna y personal, única y propia de cada ser humano. Por tanto, no se le puede introducir por la fuerza en el esquema conceptual y método preestablecidos por el investigador, ya que, posiblemente, se destruiría su naturaleza y esencia peculiar (Martínez, 2006).

La idea central, bajo el punto de vista gnoseológico, es la adopción de una postura netamente fenomenológica, donde el terapeuta o asesor psicológico, en su relación de ayuda, no debe conceptualizar lo que le dice el cliente basado en sus criterios, ideología, teorías o conocimientos personales, sino aceptando lo que vive, siente y le comunica la persona objeto de su ayuda.

La fenomenología y su método nacieron y se desarrollaron para estudiar estas realidades como son en sí, dejándolas que se manifiesten por sí mismas sin constreñir su estructura dinámica desde afuera, sino respetándola en su totalidad.

Por su parte Bubber, (s/f; En: Martínez, 1988) considera que el hombre se ha perdido en una anarquía de ideologías y desea encontrarlo y acercarse a él en su auténtica y más genuina realidad, afirma que esto se consigue estudiando a fondo la naturaleza de la relación interhumana. Entra su filosofía del diálogo, que originó la Psicología del encuentro y cuyo paradigma se halla en la relación terapéutica, alrededor de la relación *yo-tú*; esta expresión indica una relación de reciprocidad que implica un encuentro. Es, por consiguiente, muy diferente de la relación de persona a cosa, de sujeto a objeto, que envuelve una cierta forma de utilización, dominio o control, aunque se califique sólo como un conocimiento objetivo.

En tanto, Marcel (s/f; En: Martínez, 1988), también llega a la fórmula yo-tú, que indica un encuentro genuino a través de términos como *intersubjetividad* y *comunicación*; y piensa que solamente que una persona puede conocerse a sí misma partiendo del otro o de los otros.

Platón había dicho que no hay más acceso al mundo de la idea que “hablar por medio de preguntas y respuestas”; preguntando y contestando se entiende el “yo” y el “tú” y no sólo se entienden entre sí, sino que se entienden, además a sí mismos. La naturaleza del diálogo permite ser enriquecido con la aplicación de las principales reglas del método *fenomenológico*, este método nació como una propuesta contra el reduccionismo (Martínez, op.cit).

La prescripción positiva del *método fenomenológico* aconseja dejar al fenómeno hablar por sí mismo, observando, analizando y describiendo todos sus aspectos, detalles y matices precisa y exactamente como aparecen. Es necesario tratar de poner entre paréntesis, momentáneamente y en la medida de lo posible, toda idea previa para lograr abordar el fenómeno con mente limpia, fresca, ingenua, inocente

y sensible; y permitir así que sea su “estructura” la que se imponga en el conocimiento (Martínez, op.cit).

Con respecto al método fenomenológico, Ávila (2006), considera que es empleado por aquellos que comparten la idea de que las realidades son de tal tipo que sólo pueden ser captadas desde el marco interno del que las percibe. Este método permite estudiar, no “la realidad externa” que es igual para todos, sino otra realidad individual cuya esencia depende del modo en que es vivida por el individuo, una realidad totalmente personal que le corresponde exclusivamente y de manera unitaria a la persona.

En este sentido, el método fenomenológico respeta plenamente la relación que hace la persona de sus propias vivencias, ya que, al tratarse de algo estrictamente personal, o habría ninguna razón externa para pensar que ella no vivió, no sintió o no percibió las cosas como dice que lo hizo.

De esa manera se entiende que la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el Hombre. Este método permite descubrir los fenómenos singulares respetando plenamente las descripciones que hace la persona de sus propias vivencias, entendiendo la gran dificultad que implica tratar de describir una sensación con palabras, pero conscientes de que logran enriquecer la existencia humana (Ávila, 2006).

El método fenomenológico consiste en escuchar detalladamente, para posteriormente ocuparse de encontrar una estructura común a todos ellos. Es importante que el acompañante trate de hacer a un lado sus creencias, hipótesis o suposiciones para tratar de captar toda la magnitud de las vivencias del otro.

Además de la incorporación de las reglas del método fenomenológico, el método dialógico, a través del encuentro, permite lograr un alto nivel de empatía.

La mayor relevancia y significación del dialogo, como método de conocimiento del otro, estriba en la naturaleza y calidad del proceso en que se apoya. A medida que el encuentro avanza, la estructura de la personalidad del otro va tomando forma en la mente, comienza por las primeras impresiones, con la observación de sus movimientos, sigue el oído de su voz, la comunicación no verbal (que es directa, inmediata, de gran fuerza en la interacción cara a cara y frecuentemente, previa a todo control consciente) y toda la infinita gama de contextos verbales, por medio de los cuales se pueden clarificar los términos, definir los problemas, orientar hacia una perspectiva, patetizar los presupuestos, evidenciar la irracionalidad de una proposición, ofrecer criterios de juicio o suplir los hechos necesarios. El contexto verbal permite, motivar al interlocutor, elevar su nivel de interés, reconocer sus logros, prevenir una falsificación, reducir los formalismos, estimular su memoria, aminorar la confusión o ayudarle a explorar, reconocer y aceptar sus vivencias inconscientes. Y en cada una de estas posibles interacciones también se puede decir la amplitud o estrechez con que debe plantearse el problema, si una pregunta debe estructurarse plenamente o dejarse abierta y hasta qué punto es conveniente insinuar una solución o respuesta (Martínez, 1988).

4.2.5. Instrumentalización.

Dentro del enfoque Humanista existe un tipo de *instrumentalización* la cual, empleada adecuadamente, permite que la persona pueda reflexionar con respecto a sí misma.

A continuación se hará mención de dicha instrumentalización:

Propiciar un clima

Al inicio de una relación terapéutica o de acompañamiento, la creación de un clima afectivo es uno de los aspectos primordiales y más delicados del papel del facilitador.

Como menciona Márquez (2000), la atmósfera es la combinación de elementos que existen y que caracterizan la calidad humana de la situación terapéutica. La importancia de propiciar un clima favorable en dicha situación queda claro, sobre todo al principio de la relación, cuando el cliente es presa de una angustia que le hace hipersensible. Una atmósfera no puede ser terapéutica sólo si está impregnada de seguridad y de calor, ya que sin estas condiciones, se puede quizá, analizar, explorar, informar, enseñar, condicionar, influir y cambiar al individuo. Por ésta razón, el clima que se origine en el acompañamiento tendrá consecuencias inmediatas en el cliente.

El Reflejo

Según Lerner, (1974) es la instrumentalización característica de la actitud rogeriana. Se fundamenta con la idea de que el individuo tiene la capacidad para encarar y resolver por sí mismo sus problemas. El reflejo se articula sobre lo que la persona percibe en sí mismo y comunica al facilitador, quien lo “refleja” actuando como un cálido espejo. En ésta forma, el reflejo, expresando la empatía del terapeuta, devuelve a la persona una realidad que surge del propio marco de referencia interno, con ello, la dinámica del proceso tiende a centrarse en la persona misma.

Por su parte, Rogers y Kinget, (1971 en Porras, 2001) consideran que el reflejo es una manera para hacer comprender al usuario que se participa en su experiencia, que se piensa no en él, sino con él. En éste sentido, conceptualizan al reflejo como la reproducción de la comunicación del cliente, en los mismos términos en que él la hace.

Al recibir su propia comunicación, reflejada por el terapeuta con empatía y consideración positiva incondicional genuinas, se produce un efecto particularmente constructivo en la persona: su “noción de yo” no se ve amenazada por la intrusión de una influencia externa negativa, sino convalidada por la

experiencia al sentirse cabal y afectivamente comprendido. De ésta manera, la persona se *reencuentra* a sí misma en el reflejo, pues es su propia comunicación la que le es devuelta. Esto es estimulante, ya que moviliza la tendencia actualizante de la persona y genera un impulso al autoconocimiento (Lerner, op.cit).

Existen tres tipos de reflejo, los cuales se mencionan a continuación:

a) Reflejo simple o reflejo de contenido (reiteración)

Es una forma de interacción elemental. Busca resumir la esencia de lo comunicado por el cliente o destacar algún aspecto significativo o simplemente “dar pie” para que la persona continúe expresándose. Lo anterior se logra mediante una repetición más o menos literal de lo expresado (Lerner, op.cit).

De acuerdo a lo anterior, el reflejo es un claro y breve resumen de lo expresado por la persona, sin que el facilitador agregue algo suyo. Con una reformulación de este tipo, el facilitador se propone ayudar al cliente a tomar conciencia de su propia situación interior y a instaurar un clima de confianza y de seguridad apto para dismantelar en el cliente las posturas defensivas y para promover una ampliación del campo perceptivo (Rogers y Kinget, 1971; En: Porras, 2001).

Resumiendo los párrafos antes mencionados, éste tipo de reflejo es una reiteración simple y se usa para volver a proponer los contenidos expresados por el cliente, su objetivo es acompañar la narración de la persona, lo que permite asegurar que el facilitador le escucha con atención e interés y que comprende el discurso sin dificultad.

Una advertencia es que el uso abundante de reflejo de contenido formulado en los términos del cliente puede causar a éste la impresión de un eco y a causa de

ellos, estropear la relación, por lo que el facilitador debe aprender a utilizar medios verbales simples (Rogers y Kinget, 1971; En: Porras, 2001).

b) El reflejo de sentimiento

Este reflejo procura que la persona tome conciencia del sentimiento o intención implícitos en su comunicación. En éste, el facilitador trata de sacar a la luz la intención, la actitud o el sentimiento inherentes a las palabras de la persona, para proporcionárselos a través de una verbalización clara (Rogers y Kinget, 1971; En: Porras, 2001).

Es el tipo de reflejo más difícil y delicado, ya que no es fácil recoger el sentimiento en su primera aparición y al mismo tiempo estar seguro de que se trata justamente de ese estado de ánimo específico.

Es importante que el facilitador no influya en el campo perceptivo del cliente. Aunque dicha percepción pueda estar momentáneamente mal orientada, el facilitador comprende que su misión no es reorientar desde “afuera”, sino dar a la persona la oportunidad de que ella misma efectúe este proceso desde “adentro” (Lerner, op.cit).

El reflejo del sentimiento tiene un carácter más dinámico, pues trata de estabilizar y de precisar sentimiento o actitudes que le afectan al cliente. Implica también una mayor empatía entre terapeuta-cliente, (Rogers y Kinget 1967).

c) La Elucidación

Esta es la forma de reflejo que requiere un mayor grado de esclarecimiento de origen “externo” e implica un proceso deductivo. No obstante, la deducción nunca se hace a partir de un marco de referencia externo, como sucedería al interpretar,

sino que el facilitador procura explicar los sentimientos y actitudes que ya están contenidos en la comunicación del cliente (Lerner, 1974).

En otras palabras, la elucidación trata de poner de manifiesto sentimientos y actitudes que no se derivan directamente de las palabras del cliente, sino que pueden deducirse de la comunicación o de su contexto. Así la elucidación es el producto de una deducción que el facilitador se siente autorizado a hacer tomando como punto de referencia el mensaje verbal y no verbal que la persona le está enviando (Rogers y Kinget, 1971; En: Porras, 2001).

Se sugiere que este tipo de intervención se introduzca con cuidado, ya que la elucidación contiene elementos de la agudeza intelectual y de la sensibilidad del facilitador que se acercan a la interpretación, es posible que en su uso no se respete el papel central de la persona; además al apartarse del centro de percepción en la elucidación se corre el riesgo de que la persona no reconozca el contenido de la reiteración como perteneciente al campo de su percepción.

Atención

Las relaciones interpersonales y aún más el proceso terapéutico exigen cierta intensidad de presencia, la cual es imposible sin prestar atención.

La atención, es la capacidad de escuchar. Es una habilidad indispensable para el crecimiento personal y revela una actitud abierta hacia los demás y el deseo de establecer una relación significativa y justa con ellos (Rodríguez, 1987).

Una auténtica relación personal implica “estar” al menos durante unos instantes, completamente presente a otra persona. En ésta escucha respetuosa y cercana al llamado que el otro hace, se dejan a un lado preocupaciones e intereses personales, así mismo la relación periférica donde se clasifica a la persona, es decir, tiene: ojos cafés, alto coeficiente intelectual, voz tormentosa, es ingeniero,

usa ropa muy formal, etc. La atención que debe brindar es como si el otro dijera: durante un rato te pido que estés para mí (Van, 1970).

La atención en el proceso terapéutico estimula al cliente a seguirse comunicando y realza en él, el sentimiento del propio valer.

Algunos autores refieren dos tipos de atención, los cuales son:

- ✓ **Atención física:** Se refiere a mantener un buen contacto ocular, esto significa no hablar viendo a otro lado durante períodos prolongados y tampoco mantener persistentemente la mirada fija, pues esto último suele resultar agresivo, controlador y amenazante. Mirar flexivamente a los ojos facilita el flujo de la comunicación. Así mismo la atención física engloba conservar una postura abierta y relajada, que muestre interés y que se está prestando atención. El facilitador debe estar relativamente relajado, ya que si se esta totalmente relajado puede perderse cosas de la comunicación y si se esta tenso tampoco se puede escuchar.

- ✓ **Atención psicológica:** Este tipo de atención, pondera escuchar la conducta no verbal del otro, ya que la cara y el cuerpo son extremadamente comunicativos aún cuando dos personas estén en silencio, la atmósfera puede llenarse de mensajes. El mensaje total de una persona se compone de lo que dice con palabras y de sus mensajes corporales. Es importante escuchar estos mensajes corporales, ya que a veces subrayan, otras contradicen y otras enriquecen lo que la persona dice. Además transmiten mensajes emocionales que son menos controlados a voluntad que las palabras. Es importante escuchar el mensaje total del otro y no estar demasiado atento a detalles. Conviene ser cuidadoso en la interpretación de los mensajes no verbales.

Concretización

Comúnmente, cuando a una persona se le pide que sea *concreto*, se entiende que debe ser puntual y resumir su idea. Sin embargo, dentro en enfoque Humanista y específicamente en la Terapia Centrada en la Persona, paradójicamente ésta situación no es así.

El que una persona sea concreta, implica que incluya sus sentimientos, experiencias y conductas dentro de una situación específica. Algunas personas son muy concretas al hablar de cuestiones que no les preocupan, no obstante, se vuelven “vagos” al abordar un problema o dificultad. Esta vaguedad, suele ser una señal de acercamiento a un punto doloroso. Sin embargo, para avanzar a la comprensión de sí mismo, es necesario que la persona aterrice las experiencias y sea concreto (Van, 1970).

Ser concreto es de gran importancia en las relaciones humanas significativas, ya que permite que las personas tomen decisiones constructivas y bien basadas en los datos de la realidad. Además colabora a que cada ser humano tome consciencia de su poder personal y a desaparecer los “fantasmas” de su vida (Van, op.cit).

Uso de metáforas

Otro de los recursos de importancia en la Terapia Centrada en la Persona es la metáfora, debido a ello se considera importante definir su significado.

Según Gilter (s/f, en: Murray, 1974) la metáfora consiste en la presentación de los hechos de una categoría con la expresión apropiada a otra categoría. Las metáforas no sólo pueden expresarse por medio de las palabras, existen también otros caminos, como es el caso de los artistas los cuales hablan por medio de la pintura o arcilla, por tanto ellos también hablan en metáforas. Por tanto el empleo

de la metáfora implica, tanto la conciencia de la dualidad del sentido, cuanto la simulación de que dos sentidos diferentes son uno solo.

De acuerdo con Aristóteles, la metáfora (meta-phora) consiste en dar a una cosa un nombre que pertenece a otra cosa, produciéndose la transferencia (epi-phora) del género a la especie, o de la especie al género, o de la especie a la especie, o con base en la analogía. Por consiguiente la metáfora es dar a una cosa que ya tiene nombre propio, un nombre que pertenece a otra cosa sobre la base de la analogía (Murray, 1974).

Para la terapia rogeriana, la metáfora se emplea para expresar con ejemplos ciertos pensamientos, emociones, sentimientos, etc, que en ocasiones son indescriptibles, lo cual los hace difíciles de compartir. Por esta razón, las metáforas son un recurso importante para la comunicación entre el usuario y el facilitador.

Manejo de Silencios

El no decir nada puede comunicar con toda claridad aceptación. El silencio es una forma pasiva de escuchar y constituye un fuerte mensaje no verbal que puede lograr que la persona sienta que no está siendo juzgada. Escuchar en silencio, puede ayudar a que el otro madure solo.

Bruneau (1973, en Mateu, 2001) menciona que los silencios que se originan en una conversación, serían los manifestados al tomar decisiones, al ejercer un control, al expresar emociones internas, etc. En éste sentido, puede decirse que el silencio permite cierto nivel de reflexión en la persona.

Conflicto Mayéutico

Los filósofos como Sócrates y Platón descubrieron que al responder sus preguntas, eran incitados a reflexionar respecto a sí mismos. De ésta manera consideraban que la persona es quien extrae de sí mismo el conocimiento.

La mayéutica consiste esencialmente en emplear el diálogo para llegar al conocimiento. Es un método de carácter inductivo que se basa en la dialéctica, que supone la idea de que la verdad está oculta en la mente de cada ser humano. Consiste en preguntar al interlocutor acerca de algo y luego se procede a rebatir esa respuesta por medio del establecimiento de conceptos generales, demostrándole lo equivocado que estaba, llegando de esta manera a un concepto nuevo, diferente del anterior, el cual era erróneo.

Dentro del proceso de Terapia Centrada en la Persona, el hecho de mencionar una serie de cuestionamientos al cliente, coadyuva a la reflexión de sí mismo y a la toma de decisiones.

Resonancia

La resonancia es una técnica más (aparte de los reflejos) para comunicar empatía. Esta consiste en hacer movimientos corporales similares a los que el cliente realiza. Por ejemplo, si la persona mueve las manos cuando se está comunicando, el facilitador puede emplear también dicho movimiento en manos para establecer un puente en la comunicación con la persona. No obstante, se debe ser cuidadoso al utilizar éste recurso, ya que si se emplea de manera constante en las primeras sesiones del proceso, la persona puede sentirse aludida y tomar una actitud defensiva.

4.3 Reporte del acompañamiento individual de 3 casos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, basados en la Terapia Centrada en la Persona.

En éste apartado se describirán algunos aspectos durante el proceso de terapia de los tres estudiantes de la FES Iztacala.

Se considera relevante mencionar que la primera sesión con cada una de las personas fue de presentación, es decir, tanto la facilitadora y cada usuario acordaron y verificaron los horarios de la terapia. Así mismo, se charló acerca de algunas normas que se tomaron en cuenta para el acompañamiento, cuestiones con respecto a puntualidad, confidencialidad y respeto al tiempo de la sesión, por lo que los celulares de ambos deberían permanecer apagados, entre otras cosas. De la misma manera se le preguntó a cada persona el motivo que la impulsó a solicitar el servicio, así como también sus expectativas con respecto a éste.

Posteriormente, tomando como punto de partida las causas que llevaron a la persona a solicitar el servicio, dio comienzo el acompañamiento. Durante las sesiones de acompañamiento posteriores, cada usuario charló de las diferentes cosas que le habían ocurrido días antes de ir a sesión, y a partir de ello comenzaba el acompañamiento. Por motivos de confidencialidad, serán cambiados los nombres de las personas que asistieron a terapia.

Finalmente, es importante reiterar que la finalidad de la Terapia Centrada en la Persona no consiste en resolver un problema concreto, sino en ayudar a la persona a crecer, a desarrollar sus potencialidades y a llegar a ser la persona que realmente es, para que pueda enfrentarse con el problema actual y con los que llegaran a surgir en un futuro.

A continuación, se presenta el reporte de cada caso durante el proceso terapéutico.

Datos Generales del Cliente

Nombre: Juan José

Sexo: Masculino

Edad: 19 años

Antecedentes:

Juan José es un chico de 19 años de edad. Él estudiaba el 1er. Semestre de la carrera de Psicología en la FES Iztacala, sin embargo él refirió que ha dejado de estudiar por invertir tiempo en lo que le gusta y que es su prioridad: la música. Mencionó que es miembro de un grupo musical y que quiere dedicarse de lleno a dicha actividad. Para solventar los gastos de la compra de instrumentos musicales el trabaja en un bar por las noches y vendiendo dulces en la escuela durante el día.

Con respecto a los motivos que lo impulsaron a solicitar el servicio, él reportó:

“...quiero un espacio propio, para mí... en el cual pueda expresar mis ideas y pensamientos sin sentirme incomprendido...”

a) Aspectos relevantes durante el proceso

En la **primera sesión** se brindó a Juan José una explicación con respecto al acompañamiento, se acordaron ciertas cosas como el horario y la puntualidad.

Posteriormente comenzó a platicar de lo que le sucedía: él refiere que en sus relaciones de pareja se enfoca más en el aspecto sexual y que eso ya no lo llena tanto, quiere ir más allá de besos y de relaciones sexuales. Comentó que a él le gustaría estar con una persona de la cual pudiera aprender cosas y estar más ligado a ella. También mencionó que hay una chica que le gusta, pero cree que si le dice, termine por caer en la misma situación, es decir, que se enfoque únicamente al aspecto sexual, en sus propias palabras:

“...le dije a la chava que me gustaba, me dijo que yo también a ella... pero no sé...siento que voy a volver a caer en lo mismo...”

En éste momento, la facilitadora hizo una pregunta a manera de reflejo de contenido:

Facilitadora: “¿con respecto a besos y relaciones sexuales?”

Juan José: “de hecho si... más que nada en el sexismo....” “...a la chava que le dije que me gustaba...pues...la invitaba a hacer eso, a besarnos...y después digo: ¡qué onda!! y reacciono,como que me estoy dando cuenta de ciertas cosas que igual debo de cambiar..., más que nada ese como sexismo...”

Puede notarse que Juan José en el diálogo anterior, va liberando sus pensamientos y mejora su comunicación interna, dando pauta a un probable cambio en su manera de ser.

Continuando con la sesión, el proceso de reflexión en Juan José derivó en el siguiente comentario, donde empleó un cuestionamiento para esclarecer sus ideas e hizo uso de una metáfora para ejemplificarlo:

*J. J: “...**una vida sexual?**...pues igual y estaría chido...de hecho es parte de una relación, pero... más bien quiero otra cosa...creo que eso lo hago por puro instinto y **es como una adicción**...soy como un poco ninfómano, en algunas ocasiones lo hago así por hacerlo, por puro vicio, pero sería parte de una buena relación...”*

En el siguiente diálogo, la facilitadora hizo uso del reflejo de sentimiento, con la finalidad de hacerle ver a la persona la emoción implícita en sus acciones. De hecho, puede observarse la manera en la que Juan José describe sus sentimientos más intensamente. Posteriormente a raíz del reflejo de sentimiento, Juan José retomó la parte de la relación de pareja y acepta que le agradecería mantener una relación.

Facilitadora: "...y me doy cuenta de que cuando hablas de que se te juntaron algunas cosas veo que te agarras el cabello, lo frotas y lo jalas... ¿será que estás un tanto presionado?..."

J. J: "sí, así como hgs, hgs, sí...de hecho sí, así como que me estoy presionando bastante, de hecho estoy algo estresado, así como que apretado..., y trato de aguantar.....pero.....sí me gustaría iniciar una relación, de hecho me agradecería bastante..."

Facilitadora: ¿crees que si establecieras una relación con una chica cambie tu estado de ánimo?

J. J: "...yo creo que sí...de hecho sí, porque igualmente cambiarían los papeles, obviamente compartir cosas, pasar de otra manera el tiempo...sí, yo creo que sí, me alivianaría ese tipo de compañía, me agradecería bastante ese tipo de compañía..."

"...siento que en verdad me hace un poco de falta alguien, porque siento que es lo que me hace falta, compartir...yo quiero para mí una persona que esté un tanto firme conforme a lo que quiere, o sea como te comentaba, yo no quiero ser ya maestro de nadie, yo también quiero una reciprocidad, sí, si...un compartir de varias cosas..."

En este último fragmento, puede apreciarse que Juan José descubre algunos constructos personales, los reconoce y acepta su validez.

Durante la **segunda** y **tercera** sesión, Juan José habló de su familia (hermana mayor, mamá y papá). Básicamente, en esta sesión la facilitadora estuvo en una actitud de escucha pasiva por lo que se realizaron pocos reflejos. No obstante se empleó el recurso de la concretización y la metáfora:

J. J: "el día de hoy estoy como que apagadón"

Facilitadora: ¿apagadón, a qué te refieres?

J. J: "sí, apagadón, ...mm, pues...como desganado, sin fuerzas...cansado..."

Facilitadora: ¿acaso será como trabajar arduo por algo, y ver que ese esfuerzo no produce resultados inmediatos? ¿Será esa clase de cansancio?

J. J: "...sí, mas o menos...de hecho sí....creo que es porque se me juntaron varias cosas..." "...cuestiones con mi hermana...mi mamá...., de hecho me duele la garganta, creo que me voy a enfermar..."

En el diálogo anterior, se observa que Juan José aterrizó la posible causa de su estado de ánimo, así mismo menciona una molestia en la garganta. En este aspecto, la facilitadora mencionó que las emociones producen en el organismo una reacción, inclusive que éstas se somatizan provocando algún "malestar" (por así llamarlo) cuando no se expresan. Esto se ejemplificó con la emoción de enojo:

Facilitadora: "... algunas personas por "x" circunstancia no pueden, no les gusta o no quieren expresar su enojo, sin embargo ésta emoción se manifiesta en el cuerpo ya sea con un dolor de cabeza, de estómago, etc..." "...ahora bien, cuando las personas se sienten tristes o abatidas, las defensas del cuerpo suelen bajar y por ello son más susceptibles a enfermedades respiratorias... así es como repercuten las emociones en nuestro cuerpo..."

J. J: "...mm, pues si...igual y hay relación...de hecho sí, igual y por eso me duele la garganta...."

Puede apreciarse que Juan José, a partir de lo comunicado por la facilitadora, conecta 3 islas: su dificultad (que se siente "apagadón" pues se le juntaron varias cosas), su emoción y la repercusión de dicha emoción en su cuerpo (dolor de garganta).

Siguiendo con la conversación de su familia, Juan José refirió lo siguiente:

J. J: "...con mi hermana creo que ahora soy más indiferente, porque antes con ella salía para todos lados...hemos cambiado demasiado...entró a un grupo, salía con amigas, hacía ejercicio, iba al gimnasio, se veía muy bien, pero se salió de ahí y se vino para abajo, no sé, como que se me hace un tanto triste....y también con mi papá... ¿nunca te he hablado de mi papá?....."
"...mi papá siempre se dedicó a todo lo que era centros nocturnos, table dance, cabarets, así todo, todo... mi papá era pues, adicto a las drogas, a la piedra, alcohólico, era también marihuano, él este.....golpeaba a mi mamá y a mi hermano... parece que un día trató de abusar sexualmente de mi hermana,mi papá golpeó a mi mamá, golpeó a mi medio hermano, a mí casi nunca me

tocó.... Eran pleitos horribles que me dejaron así marcadísimo....lo que hacía mi hermana era agarrarme y llevarme con ella cuando empezaban a discutir su cuarto, de hecho eso me da...como que (derrama lágrimas)...no sé...tristeza... (Para de llorar).....en fin..... (silencio prolongado)

J. J: "sí...fueron malos momentos,.... pero haber que tranza....por cierto, siento como un nudo en la garganta.....y me duele..."Igual y por tanto hablar...o como dijiste, es el sentimiento...."

La parte anterior de la conversación se prestaba para que Juan José expresara abiertamente sus sentimientos y así colaborar para disminuir su molestia en la garganta, sin embargo no permitió que fluyera la conversación en ese sentido. No obstante, probablemente fue consciente de su emoción (tristeza), hizo contacto con ella (derramar lágrimas) y sintió la reacción de dicha emoción en su cuerpo (malestar en la garganta). Se puede decir que los sentimientos los reconoce como propios y los acepta. Esto puede dar pauta para que exprese sus emociones y hacer contacto con ellas de manera constante para prevenir algún malestar mayor.

Para la **cuarta sesión**, Juan José reportó lo siguiente:

J. J: "...Me siento muy solo, como que mis amigos están un poco distantes....bueno no mis amigos... ya que mis amigos de hecho son Jorge y David, pero David estudia y casi no lo veo...y Jorge ha estado de viaje; y con las personas con las que ahorita he estado en la escuela...no mas no, les hablo y todo pero no los considero amigos...."

Facilitadora: ¿dijiste solo?... solo, ¿así como en las caricaturas en donde pasa una bola de paja llevada por el viento? ¿Ese tipo de soledad?

J. J: jaja, sí!, yo creo que sí....

Facilitadora: comprendo...el encontrarte apartado de los que consideras tus amigos te provoca esa sensación de soledad...

J. J: "...sí..., pero creo que también estoy así porque la relación con mi hermana ha cambiado..., ya no convivimos, ni siquiera hablamos como antes...y eso lo extraño...."

Facilitadora: ¿a qué crees que se deba el hecho de que su relación no sea la misma?

J. J: "...mmm, pues tal vez por la falta de convivencia, porque cuando yo llego ella está durmiendo y cuando se va yo soy el que duerme... también por su esposo: ese tipo!, antes de casarse con él mi hermana era bien diferente, leía, era activa, hacía un buen de cosas, pero no sé qué paso y....ya no es igual....se dejó caer...chale... extraño bastante a mi hermana...."

Facilitadora: ¿podrías hacer algo para establecer nuevamente dicha relación?

J. J: "...pues si..., haber que onda, igual y hoy no vendo dulces y me voy para mi casa, haber si la veo y platicamos un rato, igual y la alcanzo...."

Hasta aquí, se empleó durante la sesión la metáfora, el reflejo y se iniciaba el conflicto mayéutico. El objetivo de la metáfora era que a partir de ella Juan José identificara su emoción, o mejor dicho, que la metáfora fungiera como descripción de la emoción de él, sin embargo se cree que no fue así, ya que no continuó hablando de sus emociones y sentimientos. Por el contrario, la facilitadora fue la que continuó la conversación y realizó un reflejo, el cual permitió a Juan José encontrar una nueva causa de su estado de ánimo (la falta de convivencia con su hermana). Posteriormente, la facilitadora realizó 2 preguntas (conflicto mayéutico), donde: 1) la primera pudo favorecer a Juan José para esclarecer los motivos por los cuales la relación con su hermana había sufrido cambios y 2) la segunda posiblemente le proporcionó una opción para volver a entablar la relación con su hermana.

Con respecto a la **quinta sesión**, la facilitadora preguntó a Juan José si le gustaría que se realizara una técnica de relajación. Ella comentó con él que en sesiones anteriores lo había percibido un tanto desesperado y le preguntó si era así, a lo que él respondió:

J. J: "...si, de hecho si...ves que te dije que se me juntaron varias cosas.....es por eso que estoy así, como desesperado..."

Facilitadora: "... ¿podría aplicarse la frase de: "estás como león enjaulado"?..."

J. J: "...mm, pues sí, algo hay de eso..."

Facilitadora: "te comprendo, mira que me ha pasado..." ¿te parecería bien si realizamos una técnica de relajación?

J. J: "sí, me late la idea...me agradecería mucho..."

Posteriormente, la facilitadora dio un preámbulo a Juan José con respecto a la técnica de relajación. Mencionó algunas ventajas de dicha técnica, como:

- Uno puede darse cuenta de qué partes del cuerpo son más propensas a la tensión.
- Contribuye a esclarecer los pensamientos y a la toma de decisiones.

Acto seguido, pidió a Juan José sentarse en una postura cómoda, evitando recargarse en la pared. Al término de esto, la facilitadora inició la técnica:

"...Cierra los ojos..., comienza inspirando el aire, no lo sueltes aún...cuenta mentalmente de manera lenta.....1.....2.....3, y suelta el aire suavemente entre tus labios (Varias veces).

Repite mentalmente las palabras...."Tranquilo.....Relajado..."

Deshazte de la Tensión molesta y desagradable..... ahora, suavemente, suelta todos tus músculos..... Nota como desaparece la tensión... y lo agradable que resulta liberarse de ella.....

Concéntrate en tu respiración, en tu cuerpo..... Visualiza cada una de las partes de tu cuerpo y relájalas.....

Comienza por tus pies..... percibe como se van relajando ambos pies..... siente como una luz blanca va recorriendo tus extremidades y las va relajando..... Esta luz blanca comienza a subir lentamente por tus piernas..... Por tus rodillas y muslos..... Percibe como esta luz blanca que te relaja va inundando tus extremidades.....

Ahora recorre lentamente tu cadera.....cintura.....pecho..... cuello.....espalda.....y finalmente llega a tu cabeza.

Ahora que tu cuerpo esta completamente relajado..... ubícate en un lugar pacífico y placentero..... Visualízate en el.....

Este sitio te provoca un sentimiento de paz y tranquilidad..... Imagina que sonidos hay en este lugar..... Que aromas..... Que texturas..... Este lugar provoca que te sientas seguro..... Que olvides todos aquellos pensamientos y sentimientos que te preocupan..... En este lugar haz olvidado todo aquello que te agobia..... Siente parte de este sitio..... como si este fuera tu hogar..... Al estar aquí te sientes cada vez mas tranquilo

y mas relajado.....cada vez más relajado..... Podrás venir a este lugar cada vez que lo desees..... Cada vez que necesites tener este sentimiento de paz y bienestar.....

Nota lo agradable que resulta estar en este sitio..... Y repite para ti mismo tranquilo..... Relajado..... Disfruta de un completo estado de relajación y tranquilidad.....

Ahora lentamente te vas alejando de este sitio de paz y tranquilidad..... Vas dejando atrás este lugar tan placentero y agradable..... Este lugar siempre estará ahí para ti.....te despides por completo de el y te vas alejando.....

Ahora respira profundamente..... y saca lentamente el aire entre tus labios..... Empieza a sentir cada miembro de tu cuerpo..... Siente tus piernas.....rodillas.....muslos.....brazos.....tu pecho..... tu cadera.....espalda.....cuello.....y cabeza.....ubica tu cuerpo y tu mente.....en el aquí y en el ahora.....siente todo tu cuerpo en conjunto sobre la silla.....

Ahora lentamente..... Toma aire por tu nariz.....y suéltalo suavemente por tu boca.....Mientras cuento hasta cinco.....lentamente, a tu propio ritmo y a tu propio tiempo ve abriendo tus ojos.....5.....4.....3.....2.....1.....

El ejercicio ha terminado.....”

Al comienzo y durante el transcurso de la técnica de relajación, la facilitadota observó que había mucha disposición de parte de Juan José. Una vez finalizado el ejercicio, la facilitadota preguntó al usuario:

Facilitadora: “¿Cómo te sentiste?”

A lo que Juan José refirió:

J. J: “...me siento bien, descansado, con tranquilidad y mucho más liviano.....pero como que tengo sueño....”

Una técnica de relajación produce diferentes sensaciones (agotamiento, mareo, sueño, bienestar, tranquilidad, etc) en éste caso, Juan José reportó haberse sentido tranquilo y descansado, inclusive mencionó liviano. Practicar alguna técnica de relajación, ayuda a la persona a hacer frente a situaciones cotidianas que pueden ser fuente de estrés. De la misma manera, contribuye a la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas. En este sentido, las sensaciones

que Juan José experimentó pueden tomarse como resultado favorable de la relajación en él.

Durante la **sexta sesión**, Juan José refirió al inicio de ésta:

J. J: "...me siento bien, mal, arriba, abajo y en todos lados.., entonces mi vida es un desastre...me han pasado un buen de cosas en las vacaciones.....en diciembre me fue bien, me fui a Querétaro dos semanas.., grabamos un disco, estuvo bueno el viaje, fue fenomenal, me llenó..."

"...regresando de allá, vi a mi hermano, tenía 2 o 3 años que no lo veía.., pensé que me iba a causar conflicto...somos muy diferentes, yo digo negro y él blanco....pero no, de hecho me gustó mucho su llegada.., hablamos bien y de todo....."

"...en el transcurso de que mi hermano estaba aquí, me deprimí bastante...."

Facilitadora: ¿a qué te refieres?

J.J: "pues no sé, sólo sentir ese estado de ánimo abajo, cero pila, sin ganas de hacer nada....y mi hermano es muy criticón, me estaba diciendo: ¡cómo es posible que no tengas ingresos! Y yo siempre le planteo que mi negocio es vender dulces en la escuela.....también me sentí un poco inútil....pero pasó porque entré a la escuela a vender y volví a moverme...."

Posteriormente agregó:

J. J: "...en ese tiempo me sentí muy solo y mi desesperación era tal que volví con mi ex, pero llegué a muchas conclusiones muy extrañas.....una de ellas fue el estar con alguien como que a la fuerza y me dije: ¡qué onda! ¿cómo es posible que sea capaz de aguantar eso?....me siento solo, pero me siento más mal cuando estoy con ella...y pensé: ¿cómo es posible que hay gente que pueda soportar ese tipo de cosas por dejar de estar solo?.....y pues, poco a poco fui pensando, razonando y me alejé cada vez más de ésta persona.....ya no quiero estar con ella....."

Facilitadora: ya comprendo....esa sensación de soledad por así llamarlo te orilla a estar con ésta chica.....

J. J: "a ha, sí, exacto!, es a lo que me refiero, y siento feo porque la chica esta muy enamorada de mí. No me gustaría que me lo hicieran a mí, sería horrible..."

Facilitadora: Te haz puesto en el lugar de ella....

J.J: sí, y no me late lo que estoy haciendo., en ningún momento debí haberle dicho que sí...después de eso di por terminada la relación, porque ya no podía con tanta hipocresía y pues me daba cuenta y era mal plan darme cuenta de las cosas.....

Aquí hay un claro ejemplo de que la capacidad empática amplía el panorama de las personas. Específicamente, Juan José consideró las situaciones por las que probablemente pudiera estar pasando Flor (la chica con la que sale). A partir de que Juan José se puso en el lugar de Flor tomó una decisión.

Posteriormente agregó:

J. J: "...hay algunas personas a las que les caigo mal., he oído algunos comentarios, pero no les tomo importancia., ni al caso.....(silencio)....."tal vez me gusta que la gente me odie, siento satisfacción, como que mi ego se hace más grande...."

Facilitadora: El hecho de que "no cubrir las expectativas" de terceros por así llamarlo te satisface.....

J.J: Exacto, si., me gusta mucho, me alimenta un poco el ego....

Facilitadora: ¿podrías ser más descriptivo?

J. J: "...mas bien, lo que me gusta es como...mmm, no ser tan cotidiano, no sigo esquemas, no me gusta ser hipócrita con nadie, yo me muestro tal cual soy, no estoy acostumbrado a darle a la gente por su lado..."

Por otra parte, también refiere:

"..yo antes era más sentimental., estoy a la defensiva...tengo mucho miedo hacia ese tipo de cosas, hacia involucrar sentimientos....al entrar verdaderamente a ese compromiso del amor....."

Facilitadora: ¿a qué le temes?..por lo que me comentas entiendo que a ser sentimental e involucrar sentimientos y enamorarte??

J. J: "...pues a volver a sentir, a volver a hacer locuras, a volver a estar como en un estado de trance o marihuana...no sé, yo lo veo así...como que me da miedo esa

enajenación...yo lo veo así...porque lo estás haciendo y sin querer no sabes cómo y ya estás ahí....(silencio).....tengo miedo a llegar a una relación enfermiza....”

Facilitadora: te refieres al miedo de enamorarse y ver que la relación en algún momento podría decaer?

J. J: “..si, si, al apostarle a eso....me da miedo no encontrar una persona adecuada y volver a estar con ella sin quererlo....”

El último de comentario de Juan José, permite deducir que ha encontrado una posible respuesta a ese miedo que siente ante una relación.

En otro orden de ideas, pero continuando con su discurso Juan José añadió:

J. J: “....también, el domingo vino el esposo de mi mamá y la ví muy muy contenta...me dio mucho gusto vera así...me da mucha alegría el saber que tengo una carga menos...”

“...si, pues mi mamá bien que mal está contenta y está chido, no me preocupa tanto como otras veces....también llegué a la conclusión que de subestimo a las personas, me dí cuenta de ello por mi hermana...porque pienso que ella piensa que todo lo que hace está mal...y no soy quien para subestimar a la gente, no soy nadie para decir que está bien o mal.....la neta, espero que le vaya de lo mejor a mi hermana....”

Se puede percibir en Juan José conciencia de su responsabilidad en ciertas circunstancias.

Durante esta sesión, Juan José también habló de su papá, del cual refiere lo siguiente:

Facilitadora: Me doy cuenta de que cuando dices mi papá, bajas el tono de tu voz...

J. J: “...si, si, mi papá me da mucha lástima, me da una lástima cañón...”

Facilitadora: ¿qué sientes cuando piensas en él?

J. J: "...decepción, me avergüenza ser hijo de una persona así...verlo mal., solo...pidiéndome ayuda!!!...no sé, es como un desconocido al que le tengo que guardar cierto respeto, y al mismo tiempo no me importa.....no lo bajo de un pobre diablo....y me causa mucha frustración eso....desesperación....me causa muchas cosas.. de verlo como se hunde...y a pesar de que ya está grande como no está y ni llegará a ningún lado....me da lástima.....ufff (suspiro)

Facilitadora: y¿ a qué crees que se deba ese suspiro?

J.J: "...tal vez a la sensación de desahogo...tenía que sacar esto....

Facilitadora: entiendo....el saber que tu papá, que es una figura a la que hay que respetar, no verlo progresar y que recurra a ti puede llegar a ser frustrante....

J.J: "sí, exacto!!!. Me causa mucha lástima....siento que es un pobre desgraciado....estando en la cumbre., todo lo tuvo en sus manos y lo dejó ir...todo, todo, su familia, su persona, su mente, su fortuna, todo lo dejó ir...cuando despertó de su viaje, ya estaba solo, aunque él consumiera todas las drogas del mundo, no podrían llenar ese vacío...."

"..Fui a verlo...y pues no tenía nada de dinero.....¡yo le tenía que disparar las cosas a mi papá!!, yo le tenía que comprar un refresco y cigarros!!...me deprimió tanto.....(silencio)."

"....creo que nunca quiero volver a verlo...."

En ésta conclusión a la que llega Juan José, pudiera notarse que sus diálogos más que con la facilitadora, para con él mismo se van liberando, son más explícitos, lo cual permite que su comunicación interna fluya y tome consciencia de su sentir.

Con respecto a la **séptima sesión** Juan José refirió que se le juntaron varias cosas, entre ellas que se enfermó del estómago y que no ha podido dormir porque escucha sonidos en su cuarto, como si alguien estuviese ahí y va a dormirse con su mamá; comenta que no sabe la razón. Con respecto a ella (mamá) refiere que ha cambiado el trato para con él, pues ella sabe que se droga y ahora lo está chocando y menciona que esto le estresa, en sus palabras:

J.J: "...me saca mucho de onda, como que me estresa...cuando llego a la casa se me acerca y me huele, me mira a los ojos....me molesta, me hace sentir incómodo, ya no puedo estar a gusto....." silencio.....

“...y así también, por lo mismo, estoy analizando mis problemas hacia la autoridad y no sé....”

En el diálogo anterior puede observarse que el silencio da pauta para que Juan José reflexione con respecto a sí mismo y concluye que tiene dificultad con la autoridad. En este sentido, la facilitadora emplea el recurso de la concretización con el objeto de que Juan José aclare a qué se refiere con autoridad:

Facilitadora: ¿con autoridad a qué te refieres? ¿A tu mamá, a las reglas o a qué?

J.J: “sí, sí, con mi mamá...así como que me quiera organizar, que me diga haz esto, haz el otro...que me quiera poner parámetros.....pero pienso que me es muy difícil establecerme hacia eso, mas bien eso de la obediencia no se me da mucho....”

Facilitadora: “El hecho de acatar o seguir ciertos parámetros te resulta difícil.....”

J.J: “sí, no es lo mío...creo que me cerraría muchas cosas...no sé, me molesta...no estoy hecho para eso...”

Facilitadora: ¿y qué piensas hacer con ello?

J.J: “no sé, de hecho considero que voy hablar con mi mamá.....sí, lo voy hacer más tarde..., sí, quiero hablar con ella...”

La pregunta anterior tuvo como consecuencia en Juan José una posible opción para *remediar* la situación que le provoca molestia.

Continuando con su discurso:

J.J: “...Ahorita también siento que estoy librando una gran batalla dentro de mí...me he estado cuestionando demasiado...me he preguntado: ¿hacia dónde voy?, ¿qué es lo que espero de mí?...es lo que trato de buscar...quiero buscar metas, quiero entenderme....no sé, tengo un desastre en la cabeza.....”

Facilitadora:permíteme comprenderte mejor...hace unas sesiones comentabas que tienes interés de hacer muchas cosas, por ejemplo: la música, vender dulces para solventar gastos, una relación de pareja, etc. ¿no es así?... y ahora me dices que estás en busca de respuestas, que quieres encontrarte....

J.J: "...si, si, eso es lo que más se saca de onda porque me gustan muchas cosas y me hacen sentir bien, pero pienso que es como por temporadas.....ahorita me late estar solo, con mi música, tratando de pensar en mí, ya no tanto en las drogas o en el relajo....."

"...y me pasó algo muy extraño el viernes...."

Facilitadora: "...antes de proseguir, ¿te importaría continuar con la idea anterior? me ayudaría a comprenderte mejor...."

J.J: "...si, si, si, estoy aquí y de pronto estoy en otra cosa....."

Facilitadora: "me llama la atención que me estás comentando algo y pasas de una cosa a otra...."

J.J: "si.....creo que eso se refleja en mi vida....tengo un buen de cosas en mente y algunas las hago y no las termino.....igual y por eso me entraba la depre....."

Los comentarios anteriores de la facilitadora pudieran ser un tanto directivos, no obstante eso permitió a ella mejor comprensión del discurso de Juan José y por otro lado, Juan José se percató que sus cuestiones interiores se extrapolan a algunas situaciones de su vida. Así mismo, esto lo atribuyó como la causa de su estado de ánimo.

Siguiendo con la sesión:

J.J: "...ahorita estoy saliendo de la depre, se están aclarando las cosas, estoy viendo que quiero hacer....estoy juntando dinero, ahorita quiero salir económicamente, juntar dinero, esa es mi prioridad...."

"...todo lo que hago y llegue a hacer es porque me gusta, porque no lo quiero así, o sea, el que venda dulces, no es sólo eso, sino lo que implica: dinero, estoy ensayando, componiendo, cotorreando con mi cuates...y para mí eso es fundamental, que me guste lo que hago, si no me gusta no lo voy a hacer.....silencio..... eso es lo que me hace cuestionar la autoridad...si no me llena, si no me causa satisfacción no lo hago, así creo que es..."

En el párrafo anterior, Juan José encuentra relación con la dificultad que tiene para seguir parámetros y las cosas que le causan satisfacción.

Posteriormente refirió lo siguiente:

J.J: “ ahorita ya no quiero problemas, quiero aplicarme con los dulces y la música, ahorita son mis prioridades.....si, realmente quiero aplicarme en la música, quiero componer.... Ahorita estoy componiendo 7 canciones: están las maquetas, están los tonos, no hay estructura, pero ahorita lo que ya quiero es estructurarlas y acabarlas porque no hago una cosa ni tampoco otra.....esa es mi prioridad, acabar las canciones y seguir ensayando....”

Facilitadora: “entonces entiendo que haz ordenado tus prioridades y en 1er lugar colocaste la música, específicamente la composición..”

J.J. “sí, sí, exactamente, voy a dedicarme a la composición....quiero aplicarme en esto y estabilizarme económicamente.”

Al finalizar la ésta sesión, Juan José llegó a la conclusión de que su prioridad será la composición.

Con relación al comienzo de la siguiente sesión (**octava sesión**), Juan José agregó:

“...He perdido mucho la esperanza en el amor, tengo un buen de escudos.....”

Facilitadora: ¿escudos? ¿Podrías ponerles nombre?

J.J: “...mmm, pues desinterés, si, desinterés....yo le digo a una chava que me gusta para ver que tranza, si yo también le gusto pues está chido, ya después de platicar me pongo a pensar....más bien es una atracción, pero ya no quiero basar mis relaciones es eso, he sido muy sexoso y ya no quiero....”

En este mismo sentido (relaciones de pareja), Juan José comentó:

J.J: “yo no soy maestro de nadie, no soy nadie para decirle a mi pareja que onda con la vida, porque hay algunas cosas que tampoco alcanzo a entender...y ya dejarlo al destino, no pensar tanto en ello....” “...Quiero conocer gente, quiero ver que onda, quiero conocer otras formas de pensar, es lo que quiero...”

Facilitadora: ¿cómo conseguirás eso?

J.J: “no sé, no sé....solo espero que llegue solo, no forzarlo, de hecho me pongo a ensayar y se acerca la gente y está chido....yo quiero hacer mis cosas y que todo lo demás llegue solo, eso espero, tengo la esperanza de que todo lo demás llegue solo..... así se ha basado la mayor parte de mi vida...me gusta la espontaneidad, aunque aún no me acostumbro, pienso tantas cosas que las tengo que anotar...”

Después de las palabras de Juan José, la facilitadora propuso diferenciar sus pensamientos y puso el ejemplo con tres cajas. A cada caja se le puso un título por ejemplo: *prioridades, dificultades, etc.* con el objeto de separar el contenido de los pensamientos y así ser más conciente de ellos y conocer si existen relaciones entre sí. Esto para favorecer al proceso de darse cuenta.

Lo anterior, se ejemplificó de manera general, dando a conocer las ventajas de distinguir los pensamientos. Posteriormente, Juan José continuó con su discurso y refirió:

J.J: “...es que sí, yo pienso que...no sé....me afecta.....silencio.....no quiero llegar a la conclusión de que no he hecho nada... sé que he hecho cosas, cosas que mucha gente no a hecho, conforme a todo: al despapaye, a la responsabilidad hacia mí., lo valoro mucho, pero a veces pienso que no soy lo suficientemente maduro como para satisfacer mis necesidades, como que me acomplejo o mi autoestima no es tan alta para eso....”

“...tengo que reorganizar todo, es tiempo de poner las cartas en la mesa, de ponerme las pilas...”

“..y ya no tengo inspiración, no tengo la facilidad de expresar lo que siento.... Siento que me estoy cerrando a mis posibilidades, ya ni siquiera soy capaz de escribir algo que me satisfaga: ¡esto qué, se parece a lo demás!., me tiro un poco a la depresión por lo mismo de que no encuentro avance en mí., más bien, encuentro un retroceso porque ya no pinto, no escribo tanto como antes.... Siento que ya no tengo esa paciencia para seguir haciendo las cosas....inclusive he cuestionado mi educación como músico: ¿y si después esto ya no me gusta tanto? Y pues pienso que lo que más me gusta no es para mí y viceversa.....”

“....tengo que organizar mi vida.....ahorita llegué a la conclusión de que me gusta fumar marihuana, me causa satisfacción fumarla, me gusta y me agrada.....cuando fumo estoy pensando y analizando muchas cosas.....creo que ya no me enamoro de mis canciones...no aterrizo nada...de una canción me voy a otra... y eso me causa mucha frustración...”

Facilitadora: entiendo, el hecho de crear y no sentir una canción y no terminarla por hacer otras canciones o cosas debe ser frustrante como lo mencionaste...

J.J: sí, bastante frustrante.....de hecho ahorita me duele un poco el pecho, también relacioné mi dolor de estómago y el hecho de que se me fue juntando todo y lo que me ha pasado...

“...para salir de ésta frustración necesito aclarar mi cabeza, despejarme.....parar mi carro....estoy ensimismado tratando de llegar a esa plenitud....si no me sale la canción sigo intentando hasta que salga....sé que quiero eso y me va a estar costando trabajo...a parte del esfuerzo físico, también es mental y sentimental porque todo lo que soy lo plasmo ahí y es algo que valoro....

En el fragmento anterior, puede observarse que Juan José nuevamente hace contacto con sus emociones, las reconoce y las acepta. Del mismo modo, haciendo movimientos corporales expresa lo que necesita para dejar de sentir frustración, lo anterior es reflejado por la facilitadora de la siguiente manera:

Facilitadora: “hace un momento, cuando comentaste lo anterior, observé la expresión de tu cara (mueca) y por el movimiento de tus manos noto desesperación por llegar a hacerlo ¿no es así?

J.J: “sí, de hecho sí....llega un momento en el que tengo tantas emociones que me ciegan.....y llego a la conclusión de saber por qué me pasa tal cosa y a veces seguir haciéndome tonto., sé por qué pasan las cosas e ignorarlo....seguir en mi onda....el no querer admitir algunas cosas....

Facilitadora: “algunas ocasiones es preferible cerrar los ojos y no ver qué es lo que pasa afuera¿haz identificado ante que cosas prefieres taparte los ojos?

J.J: “mm, pues...me da miedo a no ser genuino....yo nunca me he considerado igual que la demás gente...desde que era pequeño siempre sentí que tenía algo especial....esto no lo he platicado con nadie.....siempre he tenido esa sensación.

Con relación a la **novena sesión**, Juan José comentó lo siguiente:

J.J: “ estoy, estoy muy atorado...como que ya no tengo esas ganas....como que he perdido muchas ilusiones, demasiadas cosas...me saco de onda, me deprimó, ahorita no me están saliendo bien las cosas...

Facilitadora: ¿te diste cuenta de algo en el transcurso de las vacaciones que pudo ocasionar tu estado de ánimo?

J.J: “pues empecé a asimilar muchas cosas, que igual lo que hacía ya no era tan fructífero y tenía que buscar otra opcióny pues fui a ver un trabajo, trabajar en el cine y pues el horario es flexible y se acomodan a mis necesidades... pude entender que hay opciones....”

“..también el abuso de drogas ha sido muy constante... consumí un cuarto de LSD y así traía la fiesta....la neta es que me desestresa mucho consumir, me distrae bastante...la misma depresión me hace caer...cuando estoy deprimido.

Facilitadora: ¿qué es estar deprimido?

J.J: “mm, pues es así como que ya no vale la pena, ya no tengo nada que hacer, ya no me siento especial, así, siento que ya no tengo ese don, esa virtud...me cuesta mucho trabajo y cada vez soy más inseguro y me alejo de la sociedad, porque ahora sí ya estoy bien solo... me he refugiado bastante en la soledad.....y he descubierto que en verdad estamos solos.....me gusta estar solo lo disfruto..... una cosa buena que pienso que está progresando bastante es que en mi soledad me pongo a tocar... y ahora sí me estoy enfocando a eso....también mi única necesidad es el hacer dinero...” “... quiero juntar un varo para comprar equipo, quiero comprar una computadora, unas tornamesas, monitores...tengo ganas de hacer fiestas, quiero rentar una casa un fin de semana y hacer una fiesta chida, donde cobre, venda cerveza y ponga buena música, esa es mi tirada, quiero eso...”

“..también para conseguir algo de varo, me voy a los tianguis de ropa de paca y compro varias cosas que me cuestan \$10 o \$20 pesos, las vendo en el chopo y si le saco el doble, y está chido, porque es redituable....y pues igual pienso que eso no es para siempre...tengo que estar haciendo otras cosas....ahorita ya voy a dejar de vender dulces, ya me decidí, porque quiero entrar a trabajar al cine y dedicarle el poco tiempo que tenga a tocar....

Facilitadora: veo que haz buscado opciones para estar holgado económicamente, por un lado está lo de la ropa y por otro está el entrar a trabajar al cine....

J.J: si, si, me di cuenta que no me había movilizado por holgazanería....por apatía....

Creo que yo mismo me pongo obstáculos.....si, descubrí que soy propenso al fracaso, porque me saboteo yo mismo....tengo cierta tendencia al evitar triunfar.....no sé, no sé, es que yo nunca me he visualizado feliz, nunca me he visualizado como una persona feliz.....nunca me he imaginado en una estabilidad, nunca me lo he imaginado.....no me imagino cómo ha de ser eso que yo quiero... y hay cierta tendencia al saboteo, no sé....sabes....me gusta deprimirme....pienso que la depresión es lo que me hace hasta cierto punto a ser un artista, a sentir...tengo cierta tendencia a eso...siento que si dejo mis preocupaciones se me va a acabar la inspiración., no sé, es un poco retrógrado y

a veces lo siento un poco estúpido pero a veces pienso eso.....me gusta el sufrimiento, me gusta el dolor

Hay una defensa en los seres humanos a la que se le llama *complejo de Jonás*, dicho complejo es el miedo a la propia grandeza. El párrafo anterior, es una muestra de ello, puesto que Juan José expresó que posterga momentos de triunfo y se boicotea a sí mismo.

Facilitadora: "Sentir el dolor, sentir el sufrimiento y sentirte deprimido es lo que te gusta...."

J.J: "...creo que si es eso.....mas bien me gusta la reflexión... ahorita siento que mi voluntad se está doblegando, ya no le hago caso a mi conciencia....como que siento que no quiero, no puedo.....creo que me hace falta disciplina, pero no lo encuentro todavía, no me siento tan lúcido para adaptarme y ver cómo sería esa disciplina, o sea, mas bien tengo que hacer cosas para probarme a mí mismo qué es lo que puedo hacer.....de hecho sí....."

"....pero sí, volviendo a lo otro, me gustan esas escenas de sufrimiento...me gusta mucho la onda de las drogas y los excesos, llevar mi vida al límite me gusta mucho eso.....pero no quiero caer en eso... al menos todavía no.....tal vez en un futuro cuando ya tenga mi grupo, cuando ya tenga mi banda, cuando ya tenga cómo y con qué o con quienes....."

Facilitadora: hace ratito comentabas de que estás en busca de una disciplina, ésta búsqueda tendrá relación con lo que quieres en un futuro?

J.J: "si, porque sería parte de....mas bien, ahorita lo que estoy viendo es eso, estoy pensando qué es lo que me hace falta, ahorita estoy analizando para ver que onda, por qué sucede todo esto, ahorita lo estoy desglosando y ya cuando me sienta listo y diga ok.....ahora tengo cierta tendencia a tocar fondo.....pero no quiero tocar fondo, porque he visto personas que me dan pena y pienso que eso ya es la muerte.....silencio.....la neta, por el momento estoy evitando las drogas, sé que está chido, pero aún no, aún no...menos ahorita....después de que consiga mis cosas ya...."

"dejo todo a las circunstancias, a la espontaneidad, ya no tengo iniciativa, tampoco tengo la intención de luchar por el amor, tengo miedo a tomar la iniciativa y a atacar....."

"...me encierro en mí...siempre estoy solo, voy a ensayar y estoy solo, eso me gusta, me siento tranquilo...."

"...pero ahorita, voy a pedir una constancia de estudios y me lanzo al cine a dejar mi solicitud, también me voy a poner en contacto con la banda porque necesitamos un guitarrista, ahorita las cosas están difíciles porque no hemos ensayado, me di cuenta que me estaba haciendo bien tonto y hace un par de días"

ya me puse a ensayar, a componer y a sacar 2 rolas...y me estoy resguardando mucho en eso, me estoy aplicando...realmente quiero hacer eso..."

En la mayor parte de la sesión, Juan José realizó un trabajo interno, ya que su discurso (aparentemente) dirigido hacia la facilitadora favoreció a Juan José que se fueran liberando sus diálogos y mejorar su comunicación interna.

Al finalizar la sesión, Juan José comentó:

"...quiero pensar, quiero descansar un rato..."

Finalmente, los acompañamientos de Juan José concluyeron con la siguiente sesión (**décima**), en la que él refirió:

"A veces espero muchas cosas de la gente, y cuando no pasa, me frustro...."

Facilitadora: El hecho de poner expectativas en los demás o en las circunstancias es incierto, y si los resultados no son los esperados podría causar frustración..."

J.J: Si, si, exacto!!.....pero bueno.....ya me siento mejor....con más equilibrio, más Light, me siento chido, me siento bien, estoy pensando muchas cosas, estoy tratando de enfocarme, en verdad aplicarme a lo que quiero,..y si, si lo he hecho, todas las tardes empiezo a escribir, estoy escribiendo mucho....estoy escribiendo algunas canciones y estoy terminando canciones que estaban en el aire, inconclusas y me estoy aplicando..y me gusta mucho eso....."

"...Conforme a la chica que te platicué, ya le hablo...fue muy rápido pero está muy chido, ya no trato de pensar en lo que vaya a pasar, ahora sólo dejo que pase.., no razonar, simplemente como se vayan dando las cosas, solamente poner de mi parte lo necesario como para que haya una acción-reacción....me estoy quitando muchos escudos, he sido muy sincero con ella y es algo chido, busco volver a sentir eso, hay intercambio de ideas y eso me agrada.....sólo que en ocasiones se me hace un poco floja, pero no importa porque quiero conocerla más a fondo, quiero ver si esto es de verdad y no solamente para no sentirme y estar solo.....pero no sé., me pasa algo muy raro con ella....me gusta y disfruto estar con ella, me gusta mucho que me esté abrazando.....quiero que se vaya dando la situación según las circunstancias.....no he tenido relaciones con ella y estoy muy bien...tengo muchísimas ganas de conocerla y a la vez me abro a muchas posibilidades..."

"...Siento que mi mamá me chantajea demasiado...no le gusta que salga, le he dicho que no sólo se preocupe por cuestiones de la casa como comida, limpieza,

etc...le he dicho que salga con sus amigas, que se entretenga, que se distraiga un rato, y me dice que quiere estar conmigo y le digo que ya no soy un adolescente y que yo tengo que descubrir un mundo.....la neta luego no sé cómo llegarle y eso me desespera, me frustra, de que ella no quiera salir y se encierra y le digo que vaya al psicólogo...después de su relación con mi papá, porque la golpeaba, me mamá se quedó con esa idea...le teme...cuando mi papá habla y ella contesta, cuelga, se pone de nervios, como si tuviera una pistola apuntándole....mi mamá es muy paranoica, me dice que no llegue tarde a la casa porque no puede dormir.....cuando voy a ensayar, me gusta estar solo y no falta que entre mi mamá a mi cuarto y me diga que quiere escuchar.....yo le digo que quiero estar solo, con privacidad y sin que me molesten, ella se molesta mucho.....(silencio).....me cuesta trabajo hacerle entender mi estilo y ritmo de vida y mi forma de ver las cosas y no nos entendemos.....creo que nuestra relación es muy mediocre, porque yo quiero platicarle algo y cuando lo hago me dice que estoy loco...no hay retroalimentación.....luego me dan ganas de decirle a mi mamá: mamá, déjame fumar en tu casa porque allá afuera me pueden atorar...pero ahorita no es el momento, al menos hasta que encuentre esa estabilidad, hasta que vea que estoy haciendo las cosas, en ese momento voy a hablar con ella porque quiero hablar con ella y decirle: mira, me gusta mucho esto...quiero compartirle muchas cosas, pero me va a decir que estoy tonto y me va a decir lo peor y eso es lo que no quiero, no quiero que suceda eso.....”

“... por el momento estoy en el proceso de picar piedras y a ver que sucede.....tengo muchas ganas de hacer fiestas, pero me estoy cerrando a hacer música, lo de las fiestas será más adelante.....”

Facilitadora: Ahora que me lo dices, veo unos gestos diferentes a los de hace 2 semanas...recuerdo que cuando me decías algo similar, hacías algunos movimientos corporales y te percibía un tanto ansioso....y ahora te veo sin tensión con más tranquilidad, ¿qué opinas?

J.J: “sí, sí, es que he pensado muchas cosas trato de ocuparme y no me cierro a las posibilidades, por ejemplo de trabajo, y ya lo que venga después es un plus y bienvenido....pero de ahí en fuera ya no espero más de nadie, mas bien...pues estoy yo y se acabó.....”

“..ya no quiero sabotearme, no quiero eso....me avocaré a lo que quiero hacer y es fácil, es cansado pero no importa.....de hecho cuando vendía dulces el desgaste que sentía era mucho mayor que ahora, y me frustraba si no eran buenas las ventas, pero ahorita ya me aliviané.....en el tiempo libre que tengo estoy escribiendo, estoy ilustrando lo que escribo, quiero pintar y dibujar, quiero hacer tantas cosas que luego ya no me doy abasto, pero sí hay tiempo....es cosa de que aprenda a ser un poco más disciplinado....”

En cuestión de la chica que te comenté, me estoy dando la oportunidad,...lo disfruto mucho porque es mi cómplice, me acompaña, jugamos, y es muy chido, y es algo que estoy disfrutando mucho,...un día llegué y le dije lo que quería y a lo que estoy dispuesto, y me abrió hacia las posibilidades, cuando le dije eso, ella me dijo que más que sinceros había que ser sensatos, y cuando me dijo eso, me

cayó el 20.....me dí cuenta que me había vuelto muy cerrado, metódico...que las cosas que yo hacía y era, las olvidé completamente...me olvidé de lo vulnerable que es la gente.....se me olvidó lo sencillo que es decir las cosas, me complico demasiado., estaba muy enfocado a que el dolor y el sufrimiento me gustaban y me cegaron totalmente, se me metió eso en la cabeza.....”
“Últimamente, me ha pasado algo muy chistoso, la gente se me ha acercado mucho...antes huía de la gente, me molestaba...ahora ya no....quiero socializar, y conocer a mucha gente, creo que estaría muy chido...”

En ésta última sesión, hubieron pocas intervenciones de la facilitadora.

Pudiera decirse que Juan José en ésta sesión sintetizó algunas de sus dificultades y les dio solución. Del mismo modo, a lo largo de las tres últimas sesiones, Juan José fue aterrizando todas las ideas que tenía y se ocupó de ellas. Así mismo llegó a darse cuenta de algunas cuestiones que pudieran limitar su manera de ser.

En ésta sesión también pudo observarse que las islas en el discurso de Juan José a lo largo del acompañamiento (relaciones interpersonales, prioridades, dificultades familiares) se delimitaron, descubre algunos constructor personales y cuestiona la validez de los anteriores.

b) Retroalimentación

Al haber concluido el proceso de terapia de Juan José, la facilitadora le pidió de favor una retroalimentación con respecto a la manera en la que se fue dando el acompañamiento. A lo anterior, Juan José mencionó que hizo falta algo de “acción” por parte de la facilitadora; en este sentido, refirió haberse acostumbrado a sólo él hablar y desahogarse, considera que se habituó a ello.

No obstante, recordó una sesión en particular en la cual, la facilitadora tuvo un papel más activo* y mencionó haberse sentido como “regañado” porque nunca esperó ese papel de la facilitadora. Sin embargo refiere que fue algo muy bueno, en sus propias palabras:

“...y fue algo bien chido eso, porque pues eres la única capaz conforme a las circunstancias para decirme algo...porque a ti te comento mis problemas, te comento esto, el otro y así muchas cosas, y yo te veo como la más indicada y capaz para decirme algo....”

“...Pero me latió, porque tienes razón y una verdad entra así y es cierto...”

“..En ese aspecto, me gustaría que interactuaras y participaras un poco más...”

Entre otros comentarios, mencionó:

“...Me gustó mucho la interacción contigo...te agradezco mucho todo esto...ahorita me estoy llenando de energía, me estoy enfocando, estoy en ese proceso, y pues en verdad te agradezco mucho por escucharme....”

“...Considero que te tocó una persona medio difícil, porque a veces ni yo me entiendo...”

La facilitadora en este punto, mencionó a Juan José que fue un tanto complicado, ya que solía hablar de diferentes cosas y que llegó a sentir incertidumbre y temor si daba pauta para hablar sobre un tema en particular, pues creía que cortarían la “inspiración” a Juan José.

Finalmente, Juan José menciona que le gustó mucho la atmósfera que se creó en el cubículo y también el proceso terapéutico. De la misma manera refiere haberse sentido cómodo. Retomando sus palabras:

“...Hoy en día me siento muy bien, independientemente de las circunstancias...lo que estoy ahorita haciendo con mi vida, me estoy poniendo las pilas y esto me ayuda mucho, y parte es gracias a ti por el hecho de escucharme, de canalizar mis ideas, de hablarlo, de decir todo lo importante y lo que no importante que tengo que decir.... Gracias por escucharme, me agradó y me ayudó demasiado.....a pesar de que fue poco tiempo, en este momento me siento bien, me siento muy bien...”

Por último, el proceso finalizó con un abrazo.

c) Incidencias

Durante el proceso de convertirse en persona de Juan José, se presentaron muy pocas incidencias.

Los hechos que pudieron sesgar este proceso en él, fueron los días de vacaciones durante los cuales cerraron la escuela y por lo tanto no se brindó el acompañamiento. De ahí en fuera no existió algún inconveniente mayor que repercutiera en el proceso.

Datos Generales del Cliente

Nombre: Omar

Sexo: Masculino

Edad: 18 años

Antecedentes:

Omar es una persona de 18 años, estudia la carrera de Psicología en la FES Iztacala, está cursando el 1er. Semestre. Es jugador de tenis de mesa y forma parte del equipo de dicho deporte de la UNAM.

Con respecto al motivo que lo impulsó a solicitar el servicio respondió:

"...Principalmente sería el hecho de que soy muy nervioso, espero saber qué es exactamente lo que me está provocando éste problema, porque me siento muy nervioso, a veces me sudan las manos, me como las uñas o me rasco... también, a veces siento que pueda ser muy cerrado, porque según yo siempre tengo la razón....igual que todas las personas, cada quien tiene su razón, y este.. Por eso busco una visión más amplia..y que sería...más bien, una persona que sepa de esto, en este caso un psicólogo me podría dar esa ampliación..."

a) Aspectos relevantes durante el proceso

De manera similar que el caso anterior, en la **primera sesión** la facilitadora brindó un panorama de lo que sería el proceso de terapia. Tanto la facilitadora como Omar llegaron a acuerdos con respecto al horario y el lugar en donde se llevaría a cabo la terapia. De la misma manera, acordaron que durante el tiempo de la sesión se apagarían celulares y tratarían de evitar cualquier distractor.

Ésta sesión comenzó cuando la facilitadora replanteó a Omar lo que lo impulsó a asistir a terapia:

Facilitadora: "...y bien, me comentas que te consideras cerrado, porque a tu percepción generalmente tienes la razón..."

Omar: "...bueno, mas bien pienso que las personas puedan creer que yo no comparto sus opiniones y piensen que soy muy cerrado...o sea, yo creo que, bueno ya haciendo un análisis de mi pensamiento no creo que sea tan cerrado, yo creo que tal ves otras personas piensen que soy cerrado...."

"...mmm, me han dicho que soy muy terco, porque cuando creo que es algo cierto, me aferro y lo defiendo, entonces puede se eso...y ya."

Facilitadora: "...algunas personas consideran a otros necios por defender lo que creen...."

Omar: "si...pero no creo que eso esté mal.... ¿O sí?"

Facilitadora: ¿tú que piensas? ¿Te importa mucho mi respuesta?

Omar: "...pues talvez para tomarlo como parámetro ¿no?...pero independientemente creo que no...creo que no sería yo mismo si me atuviera a los comentarios de los demás...."

En el fragmento anterior, puede apreciarse que a través de las preguntas (conflicto mayéutico) se contribuye al encuentro de respuestas interiores, y puede apreciarse en el hecho de que Omar concluye que no es lo mejor atenerse a comentarios de terceras personas.

Continuando con la sesión, Omar comentó lo siguiente:

"...mira yo nunca había venido al psicólogo, entonces realmente no sé cómo funcione esto...este, no sé como sería...."

Facilitadora: "... este espacio es tuyo, y tú eres el eje, puedes platicarme lo que piensas, sientas, creas, etc...Tú sabrás como usar este tiempo..."

Omar: ah ya!..jejeje es que es muy complicado...

Facilitadora: ¿dices complicado? ¿a qué te refieres?

Omar: no sé, como de pronto decir: ¡ah voy a platicar!, jejeje

Facilitadora: ¿generalmente no platicas mucho?

Omar: O sea, de que platico mucho si, este....pero no de mí

Facilitadora: ¿a qué crees que se deba que no platiques mucho de ti? ¿Y sí de otras cosas?

Omar: "...bueno...mmmm, pues más que nada porque a veces no lo considero, no me gustaría el hecho de que platique sobre mí o de mis cosas, porque van a decir: ah! Siempre platica de él!! Y ¿qué aburrido no?, entonces por eso no platico demasiado de mí, porque realmente a veces muchos de mis intereses no son compartidos por la gente de mi salón, o la gente que me rodea.....porque me gusta jugar tenis de mesa, pero no me gusta platicar, porque además no sabrían de qué les hablo, no porque los considere tontos, porque de pronto dicen: ah! No, nada que ver o ni al caso!, entonces por eso no platico, y también cuando platican de música o cosas así no platico, porque no me conecto demasiado con la música que escuchan...no sé., soy muy diferente en ese aspecto..."

"...a mí me gusta venir a la escuela, me gusta mucho hacer ejercicio y escuchar música también me fascina, me gusta el metal, bueno soy muy abierto, porque a veces en un disco puedo tener a mocedades, pero también me gusta el deathmetal, la música medieval también me gusta mucho, porque me transporta, además de que me hubiera gustado nacer en una época así y por eso, eso es la música que escucho..."

Facilitadora: Entiendo...no platicas mucho de ti, pues consideras que tus intereses no son compartidos por la gente...

Omar: "...pues algo así..." jeje.....

En ésta última frase, hubo unos momentos de silencio, y Omar decidió hablar de otra cosa (de su nerviosismo y a causa de él, se muerde las uñas) y no continuó con la charla anterior, probablemente evitando el tema. Esto es muy peculiar, porque durante la mayor parte de las terapias, Omar habla de muchas otras cosas como: escuela, familia, relaciones interpersonales, etc., sin embargo de sí mismo fue muy poco. Cuando se tocaba algún punto respecto a emociones o sentimientos, no se detenía y sus comentarios eran un tanto analizados y racionalizados.

Por ejemplo (la siguiente conversación fue relacionada a su nerviosismo y al hecho de morderse las uñas):

Omar: ..."ah, bueno, si...me enojo conmigo..."

Facilitadora: *¿a qué le llamas eso de me enoja conmigo?*

Omar: *“... bueno, mi molestia es más que nada el hecho de saber que no lo controlo, que yo lo hago y que no lo puedo controlar y trato de ver que es lo que está ocasionando eso, pero igual no logro detenerlo y decir ah!, si es esto!, y lo dejo... y me sigo mordiendo y otra vez....es como un círculo vicioso ya no sé que hacer...jajajaja.*

“...realmente creo que todo se limitaría a pensamientos, si es un examen podría ser porque no estudié o porque tengo que estudiar, entonces eso tiene solución, porque puedo estudiar o hacer un acordeón....”

“...yo creo que si es un pensamiento...mucho trabajo en la escuela o que tal vez mi mamá esté enojada...pues detenerme y decir: ¡haber, entonces hay que evitar esos pensamientos! Ocuparme de ellos, solucionar en ese momento el problema, si no tratar de evitarlos...”

El resto de la sesión, Omar comentó algunas cuestiones familiares con respecto a las dificultades que tiene con su mamá, específicamente cuando tiene que hacerle frente ante una situación conflictiva (el hecho de que llegue después de las 7:00pm):

“...bueno lo que podría hacer sería evitar el problema, pero no podría decirle que voy a llegar más temprano porque no puedo, entonces sería meterme a mi recámara o algo así....o pensar como: ya sé que está enojada...le voy a dar la vuelta y ya no le hago caso...eso podría hacer y podría funcionar...pero no lo he probado....”

En este primer comentario, Omar libera diálogos internos, considera las posibles opciones de evitar enfrentar a su mamá y aterriza esas ideas (cuando dice: *...no lo he probado*) posiblemente sin descartar llevarlas a cabo. Aquí puede verse un nivel de reflexión en Omar por sí mismo.

Siguiendo con la charla:

“...mi mamá es muy explosiva, puede aumentar el problema...y como tengo hermanos pequeños y a mí no me hace nada, a ellos los pueda regañar o algo así y eso no me gustaría, porque el problema es conmigo no con ellos, por eso trato de no hacerla de enojar, o cuando llego y está enojada pues aceptar lo que dice ¿no?...”

Facilitadora: Es decir, que cuando se te presenta la oportunidad de darle la vuelta a tu mamá no lo haces por temor a que un conflicto pequeños se haga grande y que ella se desquite con tus hermanos...

Omar: si, puede que se enoje con ellos, pero a mí no me gusta cuando el problema es conmigo ., además tampoco no me late cuando quiere discutir... a mí también me gusta discutir.. o sea ., me dice algo y si estoy enojado sí le respondo y suelo ser muy explosivo, rompo las cosas, eso sí, nunca he golpeado a nadie, pero me desquito con las cosas, las aviento o a veces me salgo de mi casa un rato y regreso más tranquilo.

En este fragmento puede apreciarse que las contradicciones son encaradas con mayor claridad por parte de Omar, así mismo menciona las consecuencias del que se sienta enojado y la forma en la cual puede trabajar ese enojo (el salir de su casa y regresar más tranquilo).

A continuación la facilitadora hace una pregunta tratando de ligar algunas cuestiones que Omar anteriormente había planteado:

Facilitadora: esto que me dices.. de que te gusta discutir ¿crees que se deba a eres algo terco como habías mencionado?

Omar: "... yo creo que sí, porque me gusta mantener mi postura y no me gusta ceder tan fácil, cuando tengo una postura fija sobre algo, o sea, si me gusta debatir y compartir ideas, pero cuando me empiezan a decir que yo estoy mal, cuando no aportan pero sí critican, entonces realmente me enojo y digo: no me estás ayudando porque sólo me dices que estoy mal, pero no me das un punto de vista, no me sugieres nada... entonces sí me enojo, y a mí lo que me gusta hacer cuando me enojo es aclarar las cosas, pero con la que más suelo discutir es con mi mamá, porque siempre... ¡y ella es lo contrario en ese aspecto!, porque está enojada y no quiere aclarar nada, y entonces me enojo más, o sea realmente si tenemos problemas muy seguidos, pero dentro de lo que cabe siempre cedo, porque por su forma de ser sé que ella nunca va a ceder y yo soy el que me controlo....

Se puede notar que Omar está consciente de su responsabilidad en los problemas, así está consciente de la actitud de su mamá, por lo cual él es el que decide controlarse.

Al finalizar la sesión, Omar refirió:

“...es complicado hablar de mí....pero está padre...”

Con éste comentario no se descarta un trabajo personal más a fondo en Omar, ya sea en las sesiones de acompañamiento o a nivel individual.

En la **segunda sesión** Omar refiere estar presionado en cuestión escolar, pues menciona que ha tenido que elaborar algunos trabajos escolares, en sus palabras:

“...se me están acumulando los trabajos....tengo que entregar uno la siguiente semana y estoy haciendo tres...ahí voy pero ya se me juntaron mucho y ya estoy más presionado... los trabajos tienen que salir...”

Facilitadora: ok, presión escolar....

Omar: sí, solo con respecto a la escuela....

Después de éste comentario agregó:

Omar: “...el fin de semana vi a unos amigos con los que me llevaba bien desde que salimos, pero ya no me llevo también, jaja., porque somos cuatrohabíamos prometido que íbamos a salir de la prepa, pero algunos se quedaron, pero sí, nos llevábamos muy bien., pero ahora como que no...ya no es lo mismo...estábamos en salones juntos y estábamos muy bien y ahora nos vemos y ni siquiera como amigos.....”

Facilitadora: el hecho de que ya no se lleven tan bien como antes y de que hayan perdido contacto, cómo te hace sentir?

*Omar: mmm, pues incómodo.... me saca de onda, pues supuestamente habíamos quedado de....como nos llevábamos muy bien, íbamos a tratar de que ya no fuera a estar tan chafa después...ahora ya no sé qué onda con ellos...cada quien en su rollo y como que ya no me late... sí, desde que les hablé para quedarnos de ver decían no, es que no podían, o se ponían fresas y pues ya ni modo....pero todos bien payasos, más que nada los que se quedaron en la prepa, se me hicieron muy payasos...porque tienen horario libre pues se quedaron por dos o tres y no tienen muchas cosas que hacer y unos decían que no podían y pues ya ni modo,
“...me choca, porque como nos llevábamos muy bien y a donde íbamos, íbamos todos, estaba muy bien, y platicábamos de todo, pero ahora que ya no, me*

desespera no llevarme bien con ellos, porque ya se me hace muy chafa y es que se me hace ilógico desde que los vi, y fue hace unos meses a ahora, sean tan cambiados, o sea, yo sé que puede ser diferente quedarse dos en la prepa y algunos en la facultad pues sí...”

Facilitadora: me doy cuenta de que cuando dijiste que te desespera, haces algo así...(puño cerrado y movimiento en manos) y puedo notar en tu discurso y tus movimientos algo parecido a la frustración no es así?

Omar: sí!!, más que nada porque los dos que se quedaron en la prepa nada más platican entre ellos, como si fuera otro círculo a parte del nuestro, y eso ya no me gusta....y sí me frustro de que no podamos llevar otra vez una amistad porque he tenido amigos de la secundaria y lo sigo viendo y todo normal a pesar de que cada quien en su rollo., pero ellos sí me sacan mucho de onda que hallan cambiado tanto.....”

Terminando de decir eso, hubo un silencio, y después agregó:

“...si ellos no quieren, pues ya ni modo, yo hice hasta donde pude, lo que estaba en mis manos, pero si ya no se puede....y es que también como tengo más amigos acá...pues ya no me afecta tanto, o sea, me afecta en el aspecto de que eran amigos de la prepa y que no salieron, pero nada más.

A partir del silencio anterior, Omar llegó a la conclusión de que él hizo lo posible para frecuentar a sus amigos y probablemente (interiormente) reflexionó que no puede hacer nada para que ellos pongan de su parte.

Continuando ésta sesión comentó:

Omar: “...mmmmm, no sé que más contar....ah ya!.....me puse a jugar el fin de semana ping-pong.....jajaja.....es que no me gustan los silencios, pero ya no sé que decir.....”

Facilitadora: ¿te incomoda el silencio?

Omar: “si, como que siento que no es padre cuando está todo callado, se me hace muy apático el ambiente cuando está todo en silencio y por eso también me gusta hacer comentarios para que se anime.....

“...si no estoy haciendo ruido yo o alguien, si no están platicando pongo música, porque si...todo callado no me gusta, así como que me siento solo cuando todo está en silencio.

Facilitadora: ¿sólo? Como estar en un bosque extraviado...esa clase de soledad?

*Omar: “a ha!, si algo así, sólo de que no hay nadie más, como si hubiera gente pero no tuviera vida o algo así..., me siento solo y como que no me gusta.....**¿será porque mucho tiempo estuve solo??**..... así te digo solo solo, y no me gustaba, porque jugaba solo...y hay cosas que me gusta hacer sólo, pero también llega un momento en el que me incomoda, no puedo estar tanto tiempo así, sin hacer algo más con alguien o hasta platicar, lo que sea...hasta en el transporte, como viajo sólo, traigo música o así.*

La pregunta y la metáfora anterior, tuvieron efectos en Omar para esclarecer sus sentimientos con respecto al silencio, así mismo pudo reflexionar respecto a la sensación de soledad que en ocasiones suele tener.

En este mismo sentido:

Facilitadora: “bien, escuché hace un momento que no te gusta la soleada porque mencionas que estuviste mucho tiempo solo... ¿a qué te referías?

Omar: “...me acuerdo de cuando era más chico, pero inmediatamente busco hacer algo, ya sea poner música o ver TV para no estar así....porque el silencio o estar solo no me gusta.

Facilitadora: entonces entiendo que el sentirte solo, evoca recuerdos de cuando eras niño.....

Omar: “...si, es que como mi mamá trabajaba me dejaba sólo en la casa y yo veía TV, como era medio consentido, un poco, dentro de lo que cabe....este tenía mis juguetes y jugaba solo, o sea sí, todo o hacía solo y salía de la escuela y me regresaba solo, todo, todo, todo solo y entonces pues me acuerdo de ésa época y no me gusta, porque lo recuerdo así como: yo el olvidado... y no, o sea digo no, porque tengo que estar así....más que nada porque ya no hay como que la necesidad de que me quede así....solo y soy como que muy seco ...”

...“soy muy seco.... Eso me pasa cuando tengo que contar algo..... (silencio).....”

“...Yo creo que como no tenía mucha comunicación con mi mamá me costó mucho trabajo platicar con ella cosas que yo piense o sienta porque no sentía como que esa confianza de llegar y decirle a mi mamá cualquier cosa....”

Nuevamente a partir del silencio, Omar encuentra una causa probable de su manera de ser.

La **tercera** sesión, comenzó cuando la facilitadora realiza la siguiente pregunta a Omar:

Facilitadora: ¿cómo te va?

Omar: “..bien...bueno.,...eso creo, es que por exceso de confianza se me olvidó entregar el borrador de un trabajo y hoy lo tenía que traer....pero me regresé a mi casa por él, y hace media hora que acabo de regresar.....de hecho, me quedé de ver con mi mamá en el metro....estuvo muy dramático porque yo corriendo tomo el trabajo y me subo al metro antes de que cerrara la puerta, o sea ni siquiera le di a mi mamá las gracias ni nada....porque tenía que estar aquí a las 12:30 y llegué como a la 1:05, y todavía estaba el maestro....y me gustó todo esto....”

Facilitadora: ¿qué te gustó específicamente de todo lo que me contaste?

Omar: “... mmm, la presión, si, la presión de tener que llegar a tiempo....eso me gustó, la sensación de llegar corriendo y decir: lo tengo que lograr, eso estuvo muy chido.....”

Facilitadora: Esa sensación de cumplir tal vez una tarea que puede ser como un reto ¿no es así?

Omar: “.. mmm, si., de hecho ahora que lo dices como que me gustan los retos....y sí por eso me gustó mucho!!”

En el reflejo anterior, el hecho de emplear la palabra *reto*, abrió un panorama a Omar para poder cavilar con respecto a sí mismo. Continuando con la sesión:

Facilitadora: ¿recuerdas que al inicio comentaste algo acerca de que las personas te consideran un tanto terco? ¿Ésta terquedad tendrá que ver con que te gusten los retos y desafíos?

Omar: “...mmmmmm, pues no lo había pensado así....yo me considero un tanto diferente a las otras personas.....me gusta ser espontáneo, bromear, tomar los problemas con sentido del humor....y tal vez el pensar un poco diferente a los demás lo considere un reto.....pero aún no sé muy bien.....voy a ver que onda.....(silencio).....”

“....bueno, ah ya se!, te voy a contar que, ya te había dicho que yo juego tenis de mesa no?, pues se hizo un mini torneo, pero yo creí que iba a estar chido, que íbamos a jugar, jugar, jugar la mayor parte del tiempo, pero no... porque se inscribieron muchos chavitos y eso me decepcionó un poco.....también el lunes

falté a la escuela y nooo, no me gusta faltar....se me hace largo el día en mi casa....”

Facilitadora: “...entonces te gusta venir a la escuela para distraerte y convivir con compañeros y esas cosas...”

Omar: a ha!, porque aquí puedo echar desastre con mis amigos o platicar, pero en mi casa hago rápido mis cosas para tener tiempo libre y pasarla con mis hermanos o mamá, y ellos aún siguen haciendo tarea o cosas así, y no me gusta estar allí.....

Facilitadora: “...mmm, por lo que entiendo es que tu te apresuras con tus cosas para convivir con ellos.....”

Omar: “...o sea, si me gusta estar con ellos, porque dentro de lo que cabe estamos contentos y todo eso, porque luego nos sentamos a ver una película o...me gustan mucho los juegos de mesa, entonces eso es como que divertido...pero luego yo digo: bueno, vamos a jugar un juego de mesa y...no, porque tienen todavía tarea o mi mamá está ocupada, y ya no hago nada y ya me empiezo a desesperar, o sea quiero hacer algo, quiero hacer algo más, y como mis obligaciones no son tantas...o más bien, las acabo rápido...lo he agarrado así como una especie de recompensa hacer las cosas como que me apuro mucho, así a veces aunque ya no tenga recompensas, pero....sí, ya lo hago, entonces acabo rápido y mi mamá o mis hermanos todavía no acaban....”

Facilitadora: ¿y eso cómo te hace sentir?

Omar: “...mm, me desespera, porque ellos siguen haciendo sus actividades o sus cosas, y a lo mejor tienen demasiadas y yo no tengo tantas y pues yo no lo veo así no, pero me desespera porque yo ya estoy desocupado y me gustaría hacer...este no sé porque me gustaría salir o algo así..y luego también cuando tienen muchas cosas que hacer y mi mamá quiere salir, también me cuesta mucho trabajo pedir permiso....”

Facilitadora: ¿a que crees que se deba que tu cueste trabajo?

Omar: “porque luego como que mi mamá se pone punk y empieza a decir: no, porque tienes algo que hacer!, “

Facilitadora: ponerse punk es así como que de malas o cómo?

Omar: pues mas o menos, porque en mi mamá es un punto en el que no está enojada pero no está contenta....es un punto medio y cualquier cosita se desespera y por eso como que me cuesta más trabajo pedirle permiso, así como para persuadirla.....y antes era mucho peor, porque como ahora trabajo, antes le pedía también dinero y permiso, pero ahora sólo es permiso...y pero aún así

todavía me cuesta trabajo.....jjajay es que también como el fin de semana fui a jugar los dos días, y salí medio decepcionado porque ni jugué como me hubiera gustado.....el lunes desperté con una flojera así terrible...y nunca me despierto así, de hecho mi mamá también se sacó de onda, porque siempre que tengo actividades me levanto, hago mis cosas y me voy.....y esa vez no me levanté hasta las doce y me tenía que ir 12:30y el lunes igual.....

Facilitadora: ¿fue como la decepción o desilusión de que venias a jugar y nada mas no se pudo!!?

Omar: a ha, si...algo así, lo que pasa es que entrené mucho, y quería sacar la energía....pero aún así salí bien, o sea no había ningún problema, pero esperaba más reto no?, y fue una especie de molestia porque mi entrenador que está allí y que nos entrena a nosotros después consiguió un conecte y se metió a entrenar niños de una escuela particular....y entonces a mí me saca de onda porque le presta mucha atención a ellos y a nosotros no...entonces él recibe dinero por parte de ésta escuela por entrenarlos, pero a mí lo que me saca de onda o me gustaría más es que nos prestara más atención a nosotros que somos los de la UNAM, siendo que usa los recursos de nosotros....o sea sí, si viene una olimpiada el año que viene, a los niños también se la van a pagar...y entonces sería envidioso decir ¡ay que no vengan! Porque ninguno de nosotros lo va a ocupar porque nadie es niño....pero si estás ocupando los recursos de aquí, también préstanos atención a nosotros, y no, en vez de juntar más gente que vinieran de otras escuelas y eso no, porque se preocupó por llevar a gente que no pertenece a la UNAM, y entonces como que sí...yo llegué y éramos los mismos de siempre...como 15 más o menos, y los demás eran como 25 niños, y dije...ah no manches! Vengo a jugar lo de siempre.....entonces así como que no hay mucha rivalidad, entonces yo deseaba que hubiera más y por eso me quedé así como que.....y este entrenador también es psicólogo y no lo entiendo....porque le comentas algo y él lo toma muy, muy personal...entonces por eso no le digo nada....y ya me vine todo decepcionado.....

Facilitadora: ¿crees que si le hubieras dicho algo, habría hecho algo para cambiar las cosas?

Omar: "...bueno....pues no lo creo, porque había un compañero que iba a entrenar y una vez se le ocurrió decir algo, o sea, un comentario respecto como trabaja él, y se me hizo muy poco profesional por parte de mi entrenador siendo psicólogo también,.....bueno, el punto fue que lo dejó de entrenar por hacer ese comentario...y bueno... a mí me gusta jugar....y no le digo nada porque hay, que tal si me pasa igual...y no quiero ocasionar un problema más grave....y bueno, para el siguiente año que se haga, voy a tratar de echarle más ganas, ya sea difundir más información o haber que....porque si le digo algo, no creo que traiga más gente ahorita.....pero si, de entre los 15 que somos hablamos entre nosotros de que sí, ya no nos pone tanta atención....porque haz de cuenta que nuestro entrenamiento es de 1 a 3:30, y él llega a la 1:30 y se va a las 2:30 , y deja a su

asistente, pero el mero mero es él..... y es una molestia, porque mi hermana entrena con él....pero luego les pone más atención a ellos que a nosotros.....está bien que los chavitos sean muy prometedores, pero nosotros somos su prioridad.....pero nunca le he dicho nada así como que ¡oye, no manches!..”

Facilitadora:...ok, entiendo...la causa de tu molestia es el hecho de que tu entrenador esté desatendiendo al equipo, así mismo no le haz externado que dicha situación te causa molestia....

Omar: sí, así es, en parte no se lo digo porque tengo otras complicaciones con él, de otro tipo, que siento que si se lo digo voy a explotar y voy a decirle todo..... (silencio).....pero creo que le voy a decir, a ver que pasa..., aunque voy a esperar el momento adecuado para hacerlo.....sí, voy a esperar que pase un poco de tiempo para que se me pase la molestia.....

Puede observarse en Omar que al hablar de sus conflictos también se va escuchando, lo que permite que él pueda tomar decisiones más acertadas con relación a sus dificultades, de igual forma los sentimientos los reconoce como propios y los acepta.

Siguiendo con el proceso de Omar, en la **cuarta sesión** él reportó que se cambió de domicilio y que le agradó el cambio, así mismo comenta que la relación con su mamá se hizo más cercana, esto a causa de una actividad que realizaron lo dos. De igual forma, durante la sesión, Omar preguntó:

“..¿Es posible querer a 2 personas?”

Esta pregunta salió porque él refiere tener novia, sin embargo hay una chica que va a entrenar tenis de mesa que le gusta. El refirió que al estar con su novia se olvida de la otra persona y viceversa. También comentó que le gustan las relaciones serias y que eso es lo que tiene con su novia., en sus palabras:

“...pues la otra chica me atrae, me cae bien...pero me gustan las relaciones serias....y eso es lo que tengo con mi novia...”

En este mismo sentido reportó que como una posible solución al hecho de sentirse atraído hacia 2 personas se iba a alejar de la chica del ping pong lentamente, poco a poco para no verse tan cortante:

“...me voy a distanciar un poco de ésta chica, pero poco a poco para que no sea tan obvio que me estoy cortando, porque siempre la acompañaba a todos lados y si me alejo de ella de un día para otro se me va a hacer mala onda.....”

Continuando con la sesión, pero en otro sentido, agregó:

Omar: “ estuvo muy cargada mi semana...sobretudo en lo escolar, tuve que hacer mis tutorías y me dio flojera hacer las fichas, pero el fin de semana no me paré de la compu y terminé mis tutorías....y tenía otro trabajo de métodos y me costó mucho trabajo porque no sé hacer justificaciones y le dije a mi maestro que si no me lo recibía me iba a poner muy agresivo jaja, pero fue en broma, porque mi trabajo es de agresividad...me llevo bien con él.....pero ya lo entregué.....estoy contento porque ya se va a acabar el semestre, me da mucho gusto acabar mi semestre.....nada más y eso era todo....pero yo creo que no voy a salir tan mal, si porque eso me apuraba y participaba un buen, lo que si me fallan son las tareas.....y...me pasa algo bien curioso, haz de cuenta que me gusta hacer la tarea y me gusta leer y todo, pero cuando llego a mi casa ya no puedo hacer nada....es como si un no se qué, ya no hago nada y ya no lo hago.....”

Facilitadora: ¿a qué crees que se deba que no puedas trabajar en tu casa?

Omar: “..mm, yo creo que es más que nada apatía, porque, o se me olvida...y entonces llego a mi casa y me cuesta trabajo pensar en que tengo que hacer tarea y no me gusta, porque luego están mis hermanitos no puedo concentrarme y lo dejo, luego si llego a hacer tarea, pero luego me pongo a cenar, a platicar con mi mamá y a ver televisión....y ¡rayos, ya no hice mi tarea!!.....”

Facilitadora: o sea, por lo que me acabas de decir puedo entender que el tiempo se te va haciendo otras cosas.....

Omar: a ha! y ya no la hago...

Facilitadora: también comentaste que en ocasiones no puedes concentrarte ya que tus hermanitos se encuentran en casa....

Omar: si, por ejemplo, el fin de semana estaba haciendo mis tutorías y mi hermanito estaba jugando con su carrito y yo por dentro estaba así de ¡ya por favor..vete! porque me distraía. Luego estaba cantando y jugando y como siempre

hace eso, pues ni modo de decirles no lo hagas....mas que nada porque están acostumbrados a hacer su despapaye en la casa, por eso me tardé más en hacer mi trabajo...porque mi mamá me hablaba, o me distraía.....también porque me distraigo muy rápido.....o sea, a veces me concentro y luego me distraigo muy fácil...cualquier cosa que haga alguien me distrae.

Facilitadora: esa distracción es por ejemplo: estas en la computadora y ves a tus hermanitos jugar y se te van las ideas o cómo es tu distracción?

Omar: pues haz de cuenta que no se me van las ideas, o sea lo que tengo, ya sea que esté escribiendo o leyendo lo tengo acá (señalando la cabeza)..pero haz de cuenta que mis hermanitos están peleando analizo y le digo saben que ya no hagan esto o el otro...analizo la situación de lo que está pasando con ello.....y pues ya me distraje de la situación que a mí me ocupaba.....aunque cuando escucho música me enfoco más a lo que hago.....

La concretización anterior, facilitó en Omar que en las dos últimas líneas de su discurso, se diera cuenta que al escuchar música su atención se centra en lo que está haciendo.

Siguiendo ésta misma línea, Omar agregó:

“....o por ejemplo, escucho que están platicando y me pongo a pensar en lo que están diciendo y como que sí me distraigo fácilmente.....a veces me pongo a escuchar las conversaciones de las personas y eso me divierte, escuchar a las personas lo que dicen.....igual y soy un poco curioso, porque tengo curiosidad de todo e incluso a veces puedo ser indiscreto porque a veces me quiero enterar de más....y eso si es problemático, porque la gente dice: hay, que chismoso!, pero me intriga a veces saber las cosas....me quedé en una etapa así como que me gusta explorar y me gusta preguntar o me gustaría saber más....yo creo que es por eso más que nada que soy así de curioso, me gusta saber más de lo que se ve.....”

Facilitadora: ok, te gusta conocer y explorar, y hay veces que las personas te llegan a ver como chismoso por esto mismo...

Omar: si, y cuando las personas me dicen algo respecto a ello, yo les digo que tengo dudas y me gustaría saber....o sea no lo voy a hacer para molestar a la gente, yo nada más quiero enterarme.....también me gusta platicar con personas que no conozco.....yo creo que tengo demasiada confianza en hablar con las personas.....igual y a la gente le saca de onda eso, que bromeo sin que las conozca.....

En el fragmento anterior, puede apreciarse que la comunicación interna fluye y aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los hechos.

Al inicio de la **quinta sesión**, Omar reportó haber estado más descansado en las cuestiones escolares, ya que su semestre estaba por concluir y ya no tenía la misma carga de trabajos. Después en el siguiente fragmento, la facilitadora hizo notar a Omar que en su discurso es poco probable que hable de él y preguntó:

Facilitadora: ¿haz notado que en el transcurso de las sesiones el eje de la conversación gira entorno al aspecto académico?

Omar: mmha...

Facilitadora: eso no significa que no sea prioritario, pues todos los aspectos contribuyen a lo que es Omar, sin embargo me llama la atención que lo que me cuentas se enfoca en lo escolar....

Omar: "...es que...bueno en parte yo siento que no es que no lo toque, sino que como soy tan extrovertido siento que a veces va implícito mi sentimiento o lo que pienso en lo que cuento....o sea, si te cuento algo con felicidad es porque estaba pasando un momento feliz, entonces no he prestado demasiada atención en decir: ¡a sí, en ese momento me sentía feliz!...o sea, ya es usual que yo actúe de una manera feliz, que llegue a la escuela y esté contento...luego hay momentos en los que no me siento así y es cuando tengo conflictos, que generalmente son con mi mamá....pero aún así, no hay un choque de emociones.....mm.....a veces no experimento demasiadas emociones siempre es una, siempre voy por la misma....no me gustaría estar triste, no, ni si quiera lo considero.....no hay tanta complicación.....a veces siento que soy insensible porque cuando talvez debería mostrar dolor, no lo hago....a veces siento que soy muy seco..... por ejemplo, la mamá de mi mamá tiene problemas de salud graves...y pues yo ya estoy considerando las posibilidades.....y tal vez mi mamá necesite apoyo y cosas de esas, pero no se lo expreso...igual mis tíos no quieren hablar del tema, pero sé que la muerte es parte de la vida....yo digo lo que pienso y voy al grano, tal vez por eso no muestro ese lado de sensibilidad, me siento como si nada.....algunas veces he intentando de portarme de otra manera, ser mas sensible..., pero siento que no soy yo, y no puedo hacerlo...

Facilitadora: o sea, lo haz intentado, sin embargo consideras que eso no es parte de ti....

Omar: sí, es como si fingiera mi forma de ser y no....entonces pues no, no lo tomo en cuenta.....pero analizando un punto de que muestre como me siento o cómo

estoy...puede ser en parte eso, de que a la mejor soy muy seco en algunos sentimientos, entonces si podría ser eso....soy muy seco.....

Facilitadora: permíteme poner un ejemplo de esto de ser seco: en una situación que te provoque una emoción diferente a la de felicidad ¿no te enfrentas a la emoción?

Omar: no, la hago a un lado...

Facilitadora: ¿a qué crees que se deba ese hecho?

Omar: es que como la única emoción que me hace sentir bien es ser feliz, entonces pues pensar que puede llegar un momento en el que me sienta triste, no me gusta...entonces la evado, no la tomo en cuenta, porque a veces siento que el tiempo se nos va y si me siento triste en una hora, se me hace como una pérdida de tiempo. Ninguna emoción que sea negativa me gusta ponerle atención, por ejemplo, casi nunca lloro.....puede ser que esté reprimiendo mis sentimientos y emociones....pero no, no me gusta sentirme así.....siento que si me avocara a sentir tristeza, podría ser muy triste.....siento que podría ser algo así.....mas bien, el momento en el que yo me sienta triste, podría ser muy extremo...por ejemplo, en la pérdida de un familiar, suponiendo mi mamá sería muy extremo para sentir ese sentimiento.....

Facilitadora: o sea que si experimentas una emoción diferente a la felicidad, sería cuando alguien allegado a ti se encuentre en una situación difícil.....

Omar: a ha, si, algo que realmente me llegue, algo que realmente me haga sentir eso, entonces en ese momento yo lo experimentaría....creo que está mal irse a los extremos, pero creo que es la única manera en la que yo experimentaría ese sentimiento o emoción.....digo que tiene que ser muy grave, tiene que ser algo muy excesivo, y también considero muy excesiva mi respuesta, ya sea que esté muy enojado o muy chillón si de llorar se trata....pero a veces también los he reprimido porque a veces que me ha tocado despedirme de alguien por ejemplo que se que no lo voy a ver un buen rato, me da tristeza ya no verlo y siento una especie de revoltura aquí (estómago) y digo ¿que hago?...disfruto el momento, o lloro porque ya no lo voy a ver... entonces lo ideal hubiera sido mostrar mi sentimiento, a lo mejor sentía la emoción de llorar y ya no lo hice.....entonces si, como que evado demasiado los sentimientos.....

Facilitadora: me doy cuenta de que cuando te preguntaste ¿qué hago?, sueles analizar, te vas más por el pensar, el reflexionar....¿se podría decir que eres una persona muy racional, que piensa lo que siente?

Omar: mm, si, si.....primero para mostrar una emoción, no es así como tan espontánea, primero acá (señalando cabeza), lo razono y dependiendo del análisis lo siento o no lo siento.....a veces siento que es como mostrar un

lado débil mío, como decir: si alguien que siempre está contento como yo, o ve el lado positivo de las cosas..y que lo vean que está llorando o que está muy triste como que no va conmigo tan solo por mi personalidad....

Facilitadora: el hecho de que las demás personas te vean algún día "triste, o desanimado" ¿te pudiera hacer sentir vulnerable?

Omar: si, si, algo así...no me gusta mostrar tristeza o dolor no me gusta.....

La **sexta sesión** del acompañamiento, Omar agregó:

"...se solucionó mi problema.....bueno, no era problema, ya vez lo que te había contado de la chava y todo....y yo quedé con mi idea de que le iba a dar la vuelta y no la iba a estar buscando....y luego la chava supuso que no me apliqué se hizo de un novio, y eso se me hizo muy bueno...porque me dije ya tiene novio y es como si dijera ya no está disponible.....

Facilitadora: cuando no tenía esta chica novio había como una oportunidad....

Omar: ándale!, como si tuviera alguna esperanza, pero ya no.....dije que bueno, en parte se me hizo bien chido....se me quitó la tentación.....me quedé a gusto....y a parte me di cuenta que no tienen nada que ver mi novia y ella, y pues estoy mejor.....

"...No me gusta que mi mamá se quede cuando lleva a mi hermana al entrenamiento...no me gusta, no me gusta saber que está ahí.....haz de cuenta que antes yo entrenaba solo no iba mi hermana, y entonces era como mi espacio....y siento algo diferente al decir: afuera está mi mamá....entonces eso no me late.....y...me gusta que mi hermana entrene, y luego entro en controversia con mi mamá.....mmm, yo me quedé insatisfecho de chico con mi mamá porque me hubiera gustado super super sobresalir...yo creo que mi sueño hubiera sido practicar algo de chico, practicar mucho mucho y llegar a ser un super deportista, eso me hubiera gustado mucho....entonces yo veo a mis hermanos y no me gustaría que cualquier cosa que practicaran y les gustara después se queden como yo....que se queden con las ganas...porque si empiezan mas grande a hacer cualquier cosa no es lo mismo, es un poco más difícil, entonces yo lo veo desde esa perspectiva...y le digo a mi mamá que mi hermana está muy chica y si se clava, puede llegar a ser muy buena....y mi mamá no piensa igual que yo, ella cree que está bien que practique algo...y está bien, pero luego le pregunto a mi hermana y dice que está chido....pero yo creo que mi mamá la obliga por así decirlo a que piense como ella.....a ver..... a nivel competencia a mí me gusta competir, pero a ella no le late tanto.....el pensamiento de mi mamá es que lo importante no es competir, si no intentarlo.....siento que es muy mediocre.....desde mi perspectiva digo que para qué se practica algo si no te puedes medir.....no me checa.....es como decir le estoy jodiendo tanto para

nada....entonces mejor digo: estoy en joda entrenando para irme a medir con otros y eso conlleva que si eres bueno pues quedas en un buen lugar, te seleccionan o cosas así.....y mi mamá no,....dice que sólo le interesa que practique algo.....entonces siempre entramos en discusión con mi mamá y son pláticas bíblicas.....no llegamos a ningún acuerdo.....el punto es que me siento invadido....mi hermana entrena donde yo, y luego llega mi mamá.....o sea ese espacio que debe estar en mi casa, también está en el entrenamiento....y eso no me gusta....o sea, me late que mi hermana entrene, pero si se pudieran abrir otros lugares estaría super chido, pero no lo puedo hacer.....

Facilitadora: comprendo.....saber que el lugar donde se entrena era como un espacio propio y ver que compartes ese espacio con dos miembros de tu familia puede ser incómodo no?

Omar: si, haz de cuenta que es como en la secundaria....¡y ahí viene tu mamá!!...como en tono burlón....te a pena, pero no es esa pena de decir: hay, me avergüenza que seas mi mamá...es que te sientes a penado porque ya no eres un niño chiquito....así me siento.....no me gusta.....este es mi espacio, es donde yo juego, donde me porto como quiero y me realizo deportivamente.....eso me desespera mucho.....pero no me siento con la confianza de decirle a mi mamá, siento que lo va a tomar como algo ofensivo.....ella cree que yo sentiría pena pero de la otra de la que estábamos hablando.....siento que no lo entendería..... ...por ejemplo., ayer fui a entrenar y mi mamá estaba afuera, entonces terminando el entrenamiento yo me siento como comprometido de jalar con mi mamá...pues ya estando allá y verla, pienso que me tengo que regresar con ella.....

Facilitadora: o sea, de alguna manera al ver a tu mamá te sientes obligado a marcharte con ella.....

Omar: ándale, y me quita tiempo, ya que no puedo echar relajo con mis compañeros.....entonces ayer le dije que tenía que hacer mis cosas para que no me esperara, pero no en mala onda, y como que se molestó.....casi casi como ¡me abandonas!!.....y así me veo obligado a estar más con ella.....eso me enoja, porque no me siento con la confianza de decirle que me siento incómodo.....a parte su actitud no colabora mucho para que sienta esa confianza.....

Facilitadora: ...debe ser estresante el hecho de que tú estés acostumbrado a hacer tus cosas pero algo te lo impide...y no poder externarlo.....

Omar: si, a ha!....me siento así como (gesto con puños cerrados).....

Facilitadora: podría decirse como entre la espada y la pared? Por un lado te gustaría tenerle la confianza a tu mamá para decirle lo que sucede, pero por otra parte no lo haces por la reacción que podría tener tu mamá.

Omar: a ha!, y no me gustaría que interpretara eso como un: sabes que me gustaría estar solo....porque a mí me gusta llegar a mi casa y que esté mi familia, porque ese es mi espacio familiar....es el rato en el que puedo estar con ellos y convivir.....es mi rato familiar.....pero siento que mi mamá no lo captaría como lo capto yo.....porque ella es bien controladora.....le gusta que todo lo que está.....nosotros.....bueno, más que nada nosotros.....y en específico yo.....siento como si me invadiera...me pregunta ¿qué haces? ¿a qué hora llegaste?, etc, etc. por eso creo que es controladora.....chale....no sé cómo manejarle a mi mamá que necesito espacio.....quiere saberlo todo, quiere controlarlo.....si yo le dijera algo, no me gustaría que malinterpretara lo que le fuera a decir.....eso me detiene.....a la hora de hablar no quiero regarla....no quiero que vaya a salir mas la palabra que el significado.....me gustaría que lo entendiera y no lo tomara personal.....yo creo decirlo de una manera y mi mamá lo capta de otra....lo que le diga lo toma de manera ofensiva....tengo que decírselo sutilmente.....de hecho pensé en la posibilidad de dejar de entrenar por esa circunstancia.....igual y así capta mi mamá.....(silencio).....pero no, no creo que mi mamá capte la idea y aparte esa no sería la solución.....definitivamente tengo que encontrar la forma de decírselo...igual y aguanto hasta las eliminatorias, pero después le voy a decir....

Antes de iniciar la **séptima sesión** del acompañamiento, la facilitadora comentó con Omar que las terapias llegarían a su fin aproximadamente en dos semanas, Omar no tuvo ninguna objeción e inició dicha sesión comentando lo siguiente:

Omar: “me he sentido bien.....ahorita ando algo cansadón, como si tuviera el cuerpo cortado....hubo un torneo algunos días de la semana santa, pero no creo que sea por eso.....el sábado de gloria me la pasé muy bien, fui a casa de mi tía a comer, y al llegar me empaparon, se me hizo chido, no me lo esperé, estuvo divertido.....y ayer conocí a la familia entera de mi novia....estaba un poco nervioso porque tenía entendido de que su papá es muy especial....y que tal si me dice algo y con eso de que no me gusta quedarme calladito, entonces dije no....pero estuvo bien.....sus hermanos son mayores y me sentía observado, de esas veces que están viendo para ver si haces o dices algo, para ver en que me equivocaba, fue medio extraño.....

Facilitadora: si, al principio medio incómodo, porque no se conocen a las personas y no sabes que decir.....

Omar: si, exacto, o qué les puede caer gordo no? Como que me sentía muy extraño y algo nervioso, pero después se me fue quitando...sus hermanos son bien relajados y estuvo muy tranquilo.....es que fue la toma de protesta de su

hermano y me invitó y así no fui el centro de atención, fue su hermano y así estuvo chido, estuvo tranquilo, hasta son simpáticos jaja.....

“...por otro lado, me marcó mi papá y este...lo que pasa es que había dicho que iba a ver a mis hermanitos y ellos estaban todos alborotados y no llegó.....y no sé que onda, que procesos pasa que, de repente nos empezó a bajar el gasto...y no manches, pues nosotros tenemos que hacer reparaciones en la casa, entonces nos la vimos medio complicado, porque teníamos que reparar cosas y comprar lo de siempre, la despensa, todo...y entonces mi mamá no quería marcarle, porque es medio...no sé, se queja.....luego me pregunta ¿en qué estoy mal?, me hace la pregunta y si le explico desde mi punto de vista, me dice ¡hay no te debí de haber contando!...y eso me molesta mucho porque siempre dice que ella se molesta mucho porque le marca y afirma que él le habla feo, pero la mayoría de veces que salen de pleitos es porque ella tiene un tono muy altanero, entonces ella habla y lo primero que le dice ¿no me vas a colgar? O cosas así, entonces es un tanto ofensivo por sí decirlo..y digo, cómo esperas tener una buena relación no del tipo sentimental, sino por tus hijos, y no la vas a tener por cómo eres, pero no se lo digo porque se va a enojar....o sea me pregunta que pienso pero no le digo.....luego me pregunta y ¿cómo le digo que la está regando? Sin que se enoje.....pero bueno, el punto es que yo hablé con mi papá y le dije que no nos depositara menos de lo que era porque teníamos algunos gastos, y nos entendimos, y aparentemente quedamos bien....al día siguiente nos depositó lo que nos daba.....no esperaba respuesta tan rápido, pero así fue.....siento que tengo que entenderlo como es él porque uno de los problemas de mi mamá es que quiere que sea como ella quiere, entonces yo digo, si es una persona complicada, lo ideas es comprenderlo como es él, no como quieres que sea, entonces ese es uno de los problemas que tengo con mi mamá...porque dice: ¡no puedo creer que sea así!!, pero yo le digo que si lleva 15 años conociéndolo no se puede sorprender que sea así, porque según ella siempre ha sido así....o sea malo que hubiera cambiado...eso yo ya lo comprendí, pero mi mamá no, entonces no discuto con ella.....

Facilitadora: aunque tú le digas a tu mamá que él no va a cambiar nunca ella no lo entiende ni lo va a entender....por tu parte tú no te enganchas ni tomas partida en ese aspecto....

Omar: si, si, de hecho yo le dije a mi mamá que iba a hablar con él y decirle nuestra situación, y que sus broncas con él son a parte y eso no lo voy a tocar.....es un punto que con él no voy a discutir porque no tiene caso...ahora sí que nada más lo que me atañía y no más.....

Con el reflejo, Omar rectificó el papel que juega en la relación entre su mamá y su papá, comentó que esa situación no le compete y no se engancha con ella.

Por otro lado, continuó diciendo:

“hace tiempo, no tiene mucho, fui a un grupo una vez de AA, por curioso, es de las cosas que me arrepiento de haber hecho, me super super arrepiento porque, o

sea, digo ¿cómo es posible que haya ido a ese lugar? Cuando no tengo nada que ver con ese lugar...fue nada más la curiosidad, de saber qué es, qué hacen y todo..y entonces me arrepiento de haber ido, y cuando pienso en eso, me causa una molestia.....

Facilitadora:¿el haber satisfecho tu curiosidad te causó molestia? ¿a qué te refieres?

Omar: a ha, no me gustó, lo que no me gustó, fue todo lo que me rodee en ese momento, la gente, las ideas que tenían ellos que no lo compartía pero ni para nada...entonces me acuerdo y me molesta.....no duré mucho en el lugar, estuve más tiempo porque la que era mi novia estaba ahí, entonces cuando me acuerdo de esa época y digo ah que tonto fui!!! Y me molesta.....

Facilitadora: haber estado en un grupo que no tiene nada que ver con tu forma de pensar debe haber sido un poco fastidiante.....

Omar: si, también me molesta haber andado con esa chava....y también querían que tuviera ciertas ideas, pensamientos, y como no me dejaba, me tachaban de loser y que no iba a lograr nada.....son tan cerrados que si yo decía que no compartía tal cosa, me decían que estaba mal y todo eso...y la neta eso no era para mí, por eso me salí....pero aún cuando me acuerdo de eso me sigue molestando.....

Facilitadora: el hecho de que alguien te diga que tu manera de pensar no es la adecuada y que lo que haces no es lo correcto, debe ser muy molesto.....

Omar: si, era muy fastidiante esa situación.....soy medio especial.....a veces yo los veía como una bola de perdedores a ellos, porque yo me decía ¿Quiénes son? ¿qué hacen? ¿a qué se dedican? Y escuchaba cómo tenían a sus familias, y venían con bandera de héroe.....a mí me molestaba porque decían: si no te funciona esto, es porque tú eres el culpable....y pues no te tiene que funcionar a fuerzas.....decían también que tienes que quitarte las dependencias y así, pero ninguno de ellos podían dejar de ir al grupo.....

Facilitadora: ¿podría decirse que las personas que son un tanto incoherentes con su forma de pensar y hacer te causan molestia?

Omar: exacto!!, eso es...me molesta que las personas piensen algo y hagan lo contrario....siento que es como hipocresía.....sí, eso me molesta, la hipocresía me molesta demasiado, igual y es porque soy una persona sincera y franca.....

Este último comentario, facilitó a Omar tomar conciencia de lo que podría causarle molestia (hipocresía), así mismo esto lo relacionó con el hecho de que él es una persona sincera.

“...no tengo pelos en la lengua.....hay algunas veces que digo las cosas como son y eso a algunas personas no les gusta y se molestan conmigo....eso luego me provoca problemas, el ser tan directo.....siento que se me dificulta decir las cosas sutilmente.....(final de la sesión).

En la **octava sesión** del acompañamiento, la facilitadora pidió a Omar autorización para retomar algunas cuestiones de la sesión anterior, y el usuario no tuvo inconveniente. Debido a ello, la facilitadora comentó lo siguiente:

Facilitadora: recuerdo que la semana pasada habías comentado que eres un tanto franco o sincero para decir las cosas, me gustaría conocer este punto más a fondo.....

Omar: si, de hecho no puedo mentir al decir algo, sólo lo digo y ya, te había comentado como que no soy tan sutil al decir las cosas y eso luego me trae algunas dificultades.....si, por ejemplo, en una clase, mi maestra es de esas que pone a exponer, pero a no toma en cuenta o no le importa o no sé que onda, que los que exponen lean....y una vez si le dije que para leer prefería leer solo...pues sí, que ondas son esas de leer en una exposición...esta bien que nos apoyemos en el material, pero leer?.....y entonces el me tachó de altanero y me dijo que el que seguía en exponer era yo.....y pues en mí seguía repelando, pero ya no le dije nada porque que tal si me ponía a hacer otra cosa.....luego con mi mamá, hay veces que me pregunta algo y pues yo le contesto y se enoja.....tal vez esa no era la respuesta que ella quería escuchar.....pero no le puedo mentir.....

Facilitadora: entonces ¿puedo entender que no eres asertivo al expresar tus ideas?

Omar: asertivo? me suena, me suena....así como certero?

Facilitadora: si, más o menos, es decir las cosas que te gustan o las que no te gustan en el momento apropiado, de manera sutil, lo cual no implica que disfraces las cosas.

Omar: ah, Ok...¿o sea no ser tan directo?.....saber lo que quiero decir pero no de una manera mmm, ¿se podría decir de una manera agresiva?.....entonces ahí está mi problema.....que yo digo las cosas como me vienen.....entonces, por

ejemplo, si se me ocurre que alguien es un tonto, le digo que es un tonto.....no mido lo que pueda pasar.....(silencio).....no creo ser muy asertivo....me cuesta trabajo ser sutil.....hay ocasiones en que lo intento, pero no se me da mucho.....igual y eso es lo que me falta....

En el fragmento anterior, Omar llegó a la conclusión de que en ocasiones no tiene una actitud asertiva y que esto es una cuestión que necesita desarrollar.

Posteriormente, la facilitadora mencionó en términos generales lo que es asertividad y los derechos asertivos a Omar, así mismo se ejemplificaron algunos enunciados. Esto con la finalidad de abrir un panorama a Omar respecto a la asertividad. Siguiendo con la conversación:

Omar: "...a veces me siento extraño yo.....sí, por las cosas que hago, por lo que digo, a veces siento que no voy con los esquemas comunes.....tomo caminos diferentes.....por ejemplo ayer vi a una amiga y de pronto vimos a un chavo vestido de negro, darketo, y a mi se me hace x y no me late vestirme de negro, pero me gusta lo que ellos escuchan de música, y de pronto mi amiga me preguntó que por qué no me vestía así...y pues le dije que porque no me late....y me dice que no voy de acuerdo con lo que a mí me gusta.., y a lo mejor fue muy fuerte porque me dijo que no tenía identidad.....y yo me quedé ¿hay, cómo que no tengo identidad?.....pero a veces no me identifico con los esquemas que están dados.....me gusta ser el chico ñoño, el deportista, me gusta ser un poco de todos, pero no ser como ellos.....a veces no sé si estoy mal, porque siento que mucha gente juzga cómo soy....por ejemplo, aquí en las clases, mis compañeros, mi mamá o los maestros me dicen que por qué soy así...desde mis chistes, o sea todo.....hay personas que son de una manera muy exacta no?.....gente que es super hipócrita, super voluble, eso a mí no me late.....les puedo hablar y convivir y los trato a su manera.....en cambio yo soy como siempre...llego aquí y bromeo, llego allá y bromeo, en todos los lugares soy igual.....me considero como natural.....y no me explico por qué las personas me juzgan si aceptan a los hipócritas, volubles y todo lo demás.....luego me ha pasado que mis compañeros me preguntan que por qué soy así, que digo las cosas tan directas o que no mi importa si le molesta a la persona...y yo creo que es porque es mejor así, a ser hipócrita.....entonces a mí me choca que me juzguen si yo no me meto con los demás.....chale, yo siento que la gente no me entiende, pero independientemente creo que tengo mi identidad....siento que yo soy como debo ser, como quiero ser, lo que no me gusta es que la gente no lo entiende...

Facilitadora: ¿podrías hacer algo para que la gente te entienda?

Omar: Fíjate que sí, podría hacer.....pero sería como decirle a todo el mundo.....igual y con los que convivo lo entienden, pero cuando conozca a gente nueva o entre a un nuevo círculo me van a preguntar ¿por qué eres así? Y eso sería muy cansado....decirle a todo el mundo yo soy así.....

Facilitadora: si, eso sería como las presentaciones en un primer día de escuela y podría llegar a ser desgastante, no te parece?

Omar: si, si, no manches.....y obviamente no lo voy a hacer.....por eso lo que me dijo mi amiga, me comprueba más que la gente no me entiende o no me comprende.....no me siento especial, me siento igual y dentro de esa igualdad diferente.....lo que podría hacer también es decirle al que me pregunte: tu eres de esta manera y no te juzgo.....pero también me da flojera, porque tendría que analizar a todo el mundo, y no sé, lo ideal sería que con los que encaje está bien y con los que no pues ni modo.....no me voy a preocupar por no encajar en algún lugar.....al final de cuentas, sé que porque la gente que me acepta es porque ha entendido cómo soy...y comprende que soy muy versátil, que me gusta echar despapaye, me gusta bromear, y así.....sí hay gente con la que me identifico, pero con muy pocas personas siento ese contacto.....creo que hasta el día de hoy tengo un solo amigo, amigo, amigo para la cantidad de gente que conozco.....pero si le hiciera caso a los demás y cambiara, sería como no ser yo.....sería como fingir, como ser como ellos y eso no me va a gustar.....pero hay ratos que tengo problemas con mi mamá y es cuando digo que si tengo que cambiar....pero no sé.....son ratos pequeños en los que entro en confusión.....pero después cambio de opinión y digo ¿por qué reprimirme cuando los demás quieren? Y pues yo no voy a cambiar.....igual y hasta que me harte de ser así, pero no lo creo.....si todos fuéramos iguales no habría variedad.....

Finalmente, en la **novena sesión**, Omar refirió:

“...un día de la semana pasada llegué a las 11:00pm a mi casa, fue porque me pagaron, mi mamá se enojó, pero le expliqué la situación y bajó su enojo....y ya no hubo bronca.....a parte hubo dos días en los que hice las cosas que me dijo y no tuve ningún problema con ella...me porté como buen hijo jaja....también, el sábado iba a salir, hice mis cosas en la casa, pero no le pedí permiso y se enojó...y al regresar, antes de llegar a mi casa fui por pan, compré un buen de pan y cuando llegué le pregunté si quería un pan o un café, y ya no se notaba enojada, estaba más tranquila....estaba como si nada..

Facilitadora: entonces haz realizado algunas cosas que te permiten llevar una relación más tranquila con tu mamá....

Omar: sí, ya sé cómo hacer que cambie su semblante...ahí pudo haber habido un problema, pero no estuvo muy tranquilo, si no hubiera llevado el pan, si se hubiera enojado, como que no hubiera habido algo que frenara su enojo.....después me fui a jugar ping pong....ah!, iba a hablar con mi entrenador porque si tuve una discusión fuerte con mi entrenadora....a veces como que tenemos muchos choques, como que nuestras indirectas son muy pesadas y ya sea que ella o yo nos quedemos con el coraje...y el caso es que nos enojamos porque ya no nos pelan....

Facilitadora: sí, recuerdo que hace un par de semanas habías comentado que ibas a hablar con tu entrenador por esa circunstancia....

Omar: sí, platicué con él y todo, pero sigue atendiendo más a los niños....cuando llegamos todos trabajamos equitativamente, no haciendo todo, pero haciendo una parte, contando que los demás hacen su parte y ya queda todo completo no? Entonces nosotros sacamos bardas de plástico y las ponemos alrededor de la zona de juego y sacamos nuestra mesa, entonces estos niños que van, yo no tengo nada en su contra, pero nos choca que nosotros hagamos todo y así como llegan se van, no hacen nada...pero cuando va mi hermana, mejor ella se pone a recoger que ellos, entonces yo si le dije a mi entrenadora: no manches, se me hace mala onda que nosotros trabajemos y ellos llegan y se ponen a jugar, y después yo tengo que sacar otra mesa y ponerme a jugar.....me exaspera mucho que mis entrenadores siendo inteligentes no pueda llegar a un acuerdo con ellos.....si les dices: oye, me molesta esto., ellos te dicen que si no te parece te retires, no dan pie a negociar, no te preguntan qué es lo que no te parece y ver si se puede solucionar...me asombra mucho, se jactan de tener dos licenciaturas y todo eso....pero cuando busco una conversación para debatir algo, se cierran demasiado.....se fundamentan en cuestiones absurdas...se escuda con puras tonterías, con cosas que no tienen nada que ver.....y yo estaba platicando con mi amigo y pues llegamos a la conclusión de que se juntan muchas cosas: no nos ponen atención, las horas de entrenamiento son muy pocas, no utilizamos los instrumentos y materiales para el entrenamiento.....a mí me gusta mucho jugar en CU, porque estoy jugando por la UNAM, las instalaciones, y eso me gusta, estoy chido aquí, pero necesito que me exploten.....de hecho estamos considerando cambiarnos de lugar para entrenar y si se hace, me va a doler un buen y si el no me explota, tengo que buscar a alguien que lo haga, es como todo, si no te exigen, no vas a rendir al 100%....antes de tomar una decisión debemos de ir a platicar nuevamente con el entrenador para decirle cómo está la situación, a nosotros no nos gustaría cambiarnos, por los beneficios y por todo, para decirle que nos ponga atención y llegar a una solución.....si no le cae el 20 al entrenador, ya le diremos que nos salimos, porque si queremos jugar y entrenar, y si no lo estamos haciendo, es una pérdida de tiempo.....si es así, tendré que buscar algo que no hay en otro lugar.....realmente creo que le echamos ganas, pero también necesito que me retribuyan.....yo quiero que me exijan más...nos tiene que exigir para rendir mejor....a ver que onda...me acuerdo y me provoca molestia porque nos dicen que hubo una persona que fue a las olimpiadas y cosas

así y me molesta que reviviendo el pasado nos estimule y que se pongan a trabajar, que se aplique!!!

"....se que no puedo hacer más.....que más me gustaría meterme en su cabeza y hacerle comprender, pero no puedo....ya no está en mis posibilidades.....y cuando hable con él, tengo que idear la manera en no culparlo directamente a él, porque si voy al grano se va a enojar y no vamos a llegar a acuerdos, voy a tratar de ser sutil y diplomático, pero si se lo voy a decir.....lo peor que puede pasar es que no entienda y pues ya..."

Al finalizar las sesiones del acompañamiento en Omar, se puede observar que la fluidez que hay en sus diálogos es la misma, no obstante la comprensión o la escucha que tiene de ellos ha aumentado, en este sentido ha tomado ciertas decisiones.

b) Retroalimentación

Al concluir el proceso de terapia con Omar, la facilitadora le pidió de favor que mencionase sus comentarios respecto a las sesiones, a lo que él respondió:

"...considero que la terapia estuvo bien, me agradó mucho...está chido..."

También agregó:

"...me siento bien, me caiste bien, creo que nos identificamos., realmente todo estuvo bien, no tengo queja.....siento que había de todo en la terapia, había veces en que me escuchabas y otras más en las que intervenías, estuvo bien....."

Del mismo modo comentó que no se cierra a las posibilidades de asistir a terapia en un futuro.

c) Incidencias

Avanzadas ya las sesiones, los cubículos empleados para llevar a cabo la terapia de Omar fueron ocupados, por lo que en las tres últimas sesiones, el acompañamiento se brindó en las áreas verdes de la FES Iztacala. Con respecto a éste hecho, Omar comentó:

“...el lugar no hace la terapia..., de hecho me gusta porque en el cubículo donde estábamos se filtraba el sonido y me sacaba de onda escuchar y tal vez ser escuchado por las personas de al lado...”

Otra incidencia que pudo afectar el proceso, fue como lo reportó Omar, que en los cubículos 2 y 3 se podían escuchar algunos comentarios de las personas de al lado que impedían en ocasiones mantener la atención requerida. Así mismo, iniciando las clases del periodo vacacional de diciembre, se perdió contacto con Omar en una ocasión, esto por la falta de acuerdo entre facilitadora y Omar para retomar la terapia iniciando las clases. Este incidente ocasionó que el acompañamiento que se brindó a Omar fuera en nueve sesiones únicamente.

Datos Generales del Cliente

Nombre: Verónica (Vero)

Sexo: Femenino

Edad: 24 años

Antecedentes:

Verónica es una chica de 24 años, estudia el 1er. Semestre de la carrera de Psicología. Ella vive con su mamá únicamente, pues reportó que su papá se había ido no hace mucho de su casa, no comentó el motivo.

Vero reportó durante ésta primera sesión, que los motivos que la llevaron a pedir apoyo psicológico fueron que algunos maestros le dicen que es importante ir a terapia, para con ello brindar un mejor apoyo a las personas, otro motivo que la impulsó es por curiosidad, ya que nunca había asistido a terapia y quería conocer, y un último motivo es para solucionar sus problemas (aunque no cree que sean muy grandes).

a) Aspectos relevantes durante el proceso

Como en los acompañamientos anteriores, al inicio de la **primera sesión** se le brindó a Vero una explicación general en lo que iba a consistir la terapia, así mismo se acordaron algunas cuestiones. En este sentido, al comentar y pedir a Vero su autorización respecto a la grabación de las sesiones, titubeó y dudó al responder y mencionó que de preferencia no, que no le gustaría porque no se sentiría "a gusto", debido a ello no se insistió más y las sesiones no fueron grabadas. No obstante para tener un registro de ellas, la facilitadora tomó notas después de cada sesión.

Con respecto a las dificultades que ella considera tener es que dice no saber si tiene rencor hacia su padre. Ella comentó en esta primera sesión que desea de su papá cariño y afecto, sin embargo no se anima a decírselo directamente, refiere tener miedo de la respuesta que vaya a darle su papá. Cuando Vero terminó de

comentar lo que sucedía, la facilitadora realizó un reflejo, después de esto, Vero siguió comentando acerca de éste punto (la demanda de cariño a su papá) y ella tomó la decisión de pedirle un abrazo a su papá, ya que con ello piensa que dejará de recordar una situación en la cual, ella se interpone entre su papá y su mamá, porque su papá quería golpear a su mamá, y en ese momento Vero le pide un abrazo a él y él la rechaza.

Antes de que Vero contara ésta situación con su papá, a ella se le llenaron los ojos de agua, y cuando estaba comentando lo que le había ocurrido se le cerró la garganta y derramó algunas lágrimas. Cuando terminó de contar dicha situación, el hecho anterior le fue reflejado (reflejo de sentimiento) y ella agregó que sentía mucha tristeza al recordarlo. De ésta forma ella comentó que ese era otro motivo por el que había asistido a terapia: para superar ese hecho y que ya no le causara conflicto. Refiere que cada vez que habla de ello, le dan ganas de llorar. Con el reflejo de sentimiento anterior, se puede percibir que Vero aclara a sí misma los sentimientos que le produce recordar este acontecimiento y la emoción que le provoca.

Al finalizar ésta sesión, la facilitadora preguntó cómo se sentía, y Vero reportó que mas o menos, ya que no le fue fácil hablar de la situación con su papá. No obstante mencionó también se sentía liberada, como más liviana después de desahogarse.

Con respecto a la **segunda sesión**, Vero habló de algunas dificultades que tiene con su mamá. Reporta que desde que se fue su papá, ella y su mamá se unieron más, por lo cual, hacían muchas actividades y convivían mucho pues la mayor parte del tiempo estaban juntas. Comenta que cuando llega de la escuela a su casa un poco más tarde de lo común, siente que su mamá se molesta. De la misma manera, refirió que hace poco comenzó una relación de noviazgo con un chico que vive por su casa y que cuando sale con él y llega a su casa., encuentra a su mamá un poco molesta y distante.

En este sentido, la facilitadora intervino realizando un reflejo de contenido, después del reflejo, Vero agregó que tal vez se debía a que no le pidió permiso a

su mamá para salir, pero que no estaba acostumbrada a pedir permisos, que era muy rara la ocasión que lo hacía. No obstante no desechó la posibilidad de hacerlo como una posible opción para evitar que su mamá se molestara.

Puede observarse, mediante el discurso de Verónica que existe fluidez en sus diálogos internos y aumenta en ella la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas y también aumenta la preocupación en la medida que se ha contribuido a ellos. De igual manera, busca una posible opción para evitar la molestia de su mamá.

En esta sesión, la facilitadora preguntó a Vero cómo le hacía sentir esa situación, a lo que ella respondió que observar a su mamá molesta y distante le hace sentir “mal”, refiriéndose con “mal” a triste, pues esta situación no era seguido y ahora es más frecuente, y no sabe qué es lo que lo está provocando. Menciona que probablemente pueda ser que ha llegado algunas ocasiones un poco más tarde de lo común a su casa después de clases, y también lo atribuye al hecho de tener novio.

Con referencia a lo comentado por ella, la facilitadora reflejó el contenido de su discurso y después Vero añadió que probablemente se debiera a que no pasa más tiempo con su mamá, porque entró a la escuela y sale con su novio. Después de un silencio moderado, ella agregó que quiere hablar con su mamá, pues no quiere seguir así y sintiéndose mal por ello. Puede observarse que aquí, los diálogos internos de Vero se van liberando, la comunicación interna mejora y se reducen los bloqueos, dando como resultado algunas probables soluciones para la situación con su mamá.

En la **tercera y cuarta sesiones**, la conversación de Vero giró en torno a su imagen corporal. No obstante hubo algunos comentarios que realizó referentes a la susceptibilidad que tiene ante comentarios de terceras personas.

Vero inició la tercera sesión mencionando que le gustaría ser más delgada y eso le está preocupando, así mismo que quiere bajar de peso,. Ella refiere que ha intentado hacer dietas, pero no ha tenido los resultados esperados porque no las sigue al pie de la letra. Siente que está un poco pasada de peso y que le gustaría

bajar esas lonjitas para sentirse mejor. Comenta lamentarse no trabajar y no tener dinero para comprar de esas cremas para adelgazar y demás cosas. Refiere que esta situación le preocupa, porque quiere adelgazar.

Terminando Vero su discurso, se realizó un reflejo contemplando el contenido y el sentimiento (preocupación). Esto permitió que Verónica se identificara con sus palabras y comentó algunas posibles opciones (excluyendo las dietas y las cremas por cuestión económica) como hacer ejercicio o asistir al gimnasio para bajar de peso.

En lo anterior pudiera observarse que el reflejo da pauta para que la persona aclare su pensamiento y en él encontrar algunas soluciones.

En esta misma sesión, pero cambiando un poco el tema, Vero comentó que generalmente ella actúa en función de comentarios de los demás y que en ocasiones se siente vulnerable a dichos comentarios porque su estado de ánimo dependía de los comentarios de los demás.

En el discurso anterior, Verónica se da cuenta que sus emociones las deja en manos de terceros sin responsabilizarse de ellas.

Así mismo preguntó a la facilitadora si eso estaba bien o mal, por lo que ésta última devolvió la pregunta a Verónica de la siguiente manera: ¿tú que opinas?, segundos después Vero respondió que sería bueno para conocer otra opinión, pero que no es tan bueno cuando ella cambia su forma de ser para agradar a otros porque estaría fingiendo y eso no le gustaría.

La facilitadora continúa con otra pregunta (conflicto mayéutico), cuestionando la manera en la que ella actuaría para evitar esa situación. Vero respondió que la única forma sería no dejarse llevar por dichos comentarios y evitar hacerles caso.

Finalizando ésta sesión, Verónica llegó a la conclusión de que no debe guiarse por los comentarios de terceras personas, ya que algunos de ellos no son muy gratos y causan cambios en sus emociones.

Para la **cuarta sesión**, la facilitadora pidió permiso a Vero para realizar un ejercicio de relajación. Esto lo justificó con lo platicado la sesión pasada (respecto a la imagen corporal). Verónica no tuvo inconveniente y se llevó a cabo el ejercicio.

A continuación se muestra el ejercicio utilizado para la relajación:

“...Ponte cómoda y cierra los ojos. Deja que tu cuerpo se vaya concentrando en las sensaciones que van a venir continuación..inhala.exhala....inhala....exhala... Un estado agradable de paz.....Un estado de tranquilidad...de encuentro con uno mismo...Un retorno a lo básico...a lo que realmente nos hace sentir bien... Y ahora te encuentras en un prado elevado...sobre una colina...todo es verde a tu alrededor...el cielo es azul...con alguna pincelada blanca muy suave...Un día soleado suave y de temperatura agradable...muy agradable... Se escuchan algunos sonidos lejanos que te llaman la atención...Parece el murmullo del agua...es agua de un arroyo campestre que hay en el valle, junto a unos árboles frondosos... Apeteces caminar hacia allí, tranquila y reposadamente... y comienzas a bajar la colina... A medida que caminas, el sonido del arroyo se oye más claridad resulta agradable... Y sigues caminando...con cada paso que das, la sensación de paz y de tranquilidad se hace más y más clara...más y más presente... Y sigues caminando...caminando... Y te acercas a los árboles del arroyo... y ves un banco junto al arroyo que te invita a sentarte... Te acercas y bebes un poco de esa agua cristalina, fresca, que procede del deshielo de la primavera... y te sientas en el banco, junto al arroyo... Estás bajo la suave de un árbol y se respira paz...tranquilidad... Mucha paz... Y mucha tranquilidad... Allí sentada eres capaz de captar mucho mejor el significado de las cosas...Tu mente deja paso a la intuición...Y se hace evidente que eres capaz de descubrir tu auténtico valor como persona... Ahora intuyes que siempre estuvo contigo una parte amable de ti... Una parte de ti que siempre pensó que tenías grandes cualidades...Que eras una persona valiosa... Comienza a hacerse evidente que posees un valor que otros supieron ver, pero que escapaba de tu vida cotidiana... Puedes ver que en tus manos está aceptarte y apreciarte... tú eres lo mejor que tienes, tu bien máspreciado... con virtudes y defectos... eres humano...en una palabra... Todos los seres humanos tenemos un valor inherente a nuestra condición...con independencia de los logros... con independencia de ser listo o tonto, guapo o feo, agradable o huraño con los demás...”

*Los logros académicos, profesionales o sociales hacen la dignidad de la persona...aunque la sociedad insista en eso...
Tu valor como persona está ahí...siempre ha estado... A partir de hoy... y cada día más...es más y más sencillo darte cuenta de ese valor que siempre estuvo...
Cada día te resulta más sencillo aceptarte en tus virtudes...
Y ahora imagina que hay una pizarra frente a ti. Una pizarra.... Escribe en ella los insultos y las descalificaciones que te dedicas cuando estás mal...
Y ahora vas a ir borrando una a una esas malas palabras...esas agresiones contra la realidad de tu valor interno...
Bórralas una a una y sentirás que dejan de tener sentido para ti... Podrán venir más adelante a tu mente...Pero cada día que pase esas palabras tendrán menos sentido para ti...Cada día que pase esas palabras tendrán menos capacidad de herir...Como la punta de una flecha que se derrite...Y se hace de goma...
Poco a poco ve dándote cuenta en el lugar donde te encuentras... escucha los sonidos de tu alrededor... y poco a poco ve moviendo tus pies... tus piernas... tus rodillas... tus caderas... tu abdomen... tu espalda... los brazos... las manos... el cuello... tu cabeza... tu cara...Poco a poco y a tu propio ritmo, a tu propio tiempo empieza a abrir tus ojos... y estira tu cuerpo... lentamente... Levántate de forma suave, pues la relajación ha hecho que tus músculos queden blandos y agradablemente flojos, si tensión..."*

Finalizando el ejercicio de relajación, la facilitadora pidió a Vero sus impresiones respecto a éste, así mismo le preguntó cómo se había sentido.

Verónica reportó haberse sentido un poco desconcentrada al inicio ya que no podía permanecer con los ojos cerrados, sin embargo refiere que fue relajándose y logró concentrarse. De igual modo, comentó que el ejercicio le había agradado y dijo sentirse muy tranquila pero con un poco de sueño.

Durante la **quinta sesión**, Vero comentó que le agradaría que las sesiones fueran cada 15 días, porque refiere estar convencida de estar y sentirse bien. La facilitadora comentó que era importante mantener continuidad en las sesiones, sin embargo Vero quiso que fuesen cada 15 días y así se hizo.

En esta sesión comentó también que se sabe gorda, pero dice que ya no se preocupa sino se ocupa en ello, pues menciona que evita comer cosas que tengan mucha grasa así como tomar refresco, y que está asistiendo al gimnasio.

Mencionó respecto a su autoestima que ya se está elevando y que comienza a gustarle su cuerpo, que aún le cuesta trabajo que le gusten sus pies, pero que

está trabajando en eso, refiere que tiene pensado ponerse sandalias próximamente.

Referente a su forma de ser, ella mencionó que “no es monedita de oro para caerle bien a todos”. Dice haberse dado cuenta de que no es necesario que salga a buscar amigos porque considera que las personas que aceptan a las demás son las que se acercan.

Terminando Vero su discurso, se reflejaron a ella sus ideas y posteriormente añadió que ya no busca la aceptación y aprobación de las demás personas, menciona que ahora se muestra tal cual es sin fingir su manera de ser.

En el discurso de Vero puede observarse que encara con responsabilidad sus dificultades, aumenta la fluidez en sus diálogos llevando a una mejor comunicación interna. Esto puede llevar a la persona a desarrollar congruencia entre el pensar y el hacer.

Durante el transcurso de las sesiones, Vero fue abriéndose y fue externando algunas otras dificultades que decía tener, entre ellas estaban los conflictos que le causaba su imagen corporal y las dificultades en su relación con su mamá.

Durante la **sexta sesión**, se le avisó a Verónica que las sesiones del acompañamiento finalizarían en dos semanas aproximadamente y ella no tuvo ninguna objeción. Al inicio de la sesión, Verónica comentó algo que para ella era “penoso”, pues reporta que las cosas se *subieron de tono* con su novio, sin embargo, después de lo que pasó el chico le dijo que se había sentido incómodo. Ella refiere que éste comentario le *saco de onda* porque la hizo pensar que es una chica fácil y ella no quería que él pensara eso. Después de comentar eso, Vero consideró la posibilidad de hablar con su novio y aclarar las cosas, para que no se fueran a malinterpretar.

El discurso anterior de Verónica contó con fluidez y esto permitió que su comunicación interna fluyera también y de ésta forma tomar en cuenta una posible solución a dicha situación.

Posteriormente Vero sacó el tema de su papá, diciendo que antes el recordar algunas situaciones, la *tiraba* y le dolía muchísimo, pero ahora ya no le provoca eso. Menciona haber asimilado y que le *cayó el 20* de que no va a poder cambiarlo, de que siempre será así. Afirma no reclamarle nada en la cuestión material, sin embargo en la cuestión sentimental considera que a ella le faltó mucho. Después de haber mencionado esto, llega a la conclusión de que eso le forjó el carácter y la moldeó, por esa razón ella considera que lo más importante es el cariño, no se considera materialista.

Se observa que los sentimientos y los problemas los reconoce como propios, llevando a responsabilizarse de ellos, del mismo modo, se libera y mejora la comunicación y se reduce el bloqueo.

Siguiendo el mismo hilo de su conversación menciona que se siente tranquila, que no le inquieta saber que no la abraza (su papá), ella afirma que ha comprendido el carácter de su papá. Refiere que ya no le causa *daño* y se dio cuenta de que no necesita el abrazo, porque sabe que su papá *no está hecho para esas cosas* y recibir un abrazo fingido o por compromiso no le llama la atención, no le gustaría.

Verónica considera que en este momento no le guarda rencor a su padre porque refiere estar enfocada a otras cosas, que no se cierra tanto a ese tema, que ya no es algo que la haga sentir mal.

Al finalizar esta sesión, Verónica da cuenta de algunas cuestiones, reconoce constructos personales y comienza a cuestionar su validez.

En la **séptima sesión**, Vero comentó que no tenía nada que decir, que no había en ese momento algo que le preocupara. No obstante, dio pauta para comentar cómo van las cosas con su mamá y su papá.

Reportó que con su papá las cosas van igual, menciona que hace tres semanas que no lo ve, que antes lo veía cada ocho días. Mencionó que ahora siente un avance con relación a ese asunto, ya que dice que ahora que habla de ese tema se siente tranquila, refiere que antes se le hacía un nudo en la garganta y que ahora ya no. También refiere no saber qué sentimiento tiene hacia él, dice quererlo, pero no sabe si siente rencor o qué sentimiento. En este sentido ella

afirmó que entre menos lo vea es mejor, que ya sabe cómo es, que eso antes no lo comprendía, pero que ahora ya acepta que su papá es así y siempre será así.

Con relación a su mamá, menciona que va bien su relación, que su mamá ya no se comporta como antes y comenta saber qué fue la situación que puso a su mamá molesta, lo compartió y comentó que el 1er día que salió con su novio le avisó que llegaba a la 1:00 de la mañana a su mamá y llegó antes, pero se quedó platicando con su novio y no le avisó a su mamá que había llegado ya. Ella afirma que eso fue lo que causó el disgusto a su mamá, que no le hubiera avisado, ella dice que no fue por malicia, sino por falta de costumbre.

Después de escuchar a Vero, la facilitadora realizó un reflejo, y éste provocó que Verónica reportara creer que su mamá pueda sentirse desplazada por Alejandro (novio), pues menciona que estuvo tres años sin pareja y todo el tiempo lo pasaba con su mamá. Esta idea pueda explicar según Verónica el comportamiento de su mamá.

Antes de finalizar la sesión, Verónica comentó que se siente incómoda al pedirle dinero a su mamá, pues considera que ya debería trabajar y a penas está comenzando la carrera.

La facilitadora mencionó una frase a manera de empatizar con el sentimiento de incomodidad de Vero y ella respondió a dicha frase con lo que podría ser una solución para evitar sentirse incómoda ante esta situación. Lo que ella refirió es que su hermano le había dicho que en la delegación brindan una ayuda económica a las personas que están buscando trabajo y menciona que tomará esta oportunidad para evitar pedirle dinero a su mamá.

La última sesión del acompañamiento (**octava sesión**) Verónica retomó lo de la sesión anterior referente a que en la delegación están dando una ayuda y ella la solicitó, pero refiere que no está siendo lo honesta que debe ser. Ella menciona que como requisito para recibir la ayuda debe de estar buscando trabajo y no lo ha hecho, comenta que mas bien un amigo le echó la mano para meter sus papeles. En este sentido ella reporta que su *deshonestidad* es algo que ahorita le está

preocupando y se preguntó a sí misma *¿de plano soy muy mentirosa? Y ¿ya me estoy volviendo muy deshonesto?*

Después de las cuestiones que se realizó Vero, la facilitadora hizo un reflejo. En inmediatamente, Verónica comentó que cuando piensa en su deshonestidad se le viene a la mente esa situación. Así mismo mencionó que cuando entró a la escuela, un amigo le pasó el examen y no sabe si eso influyó o no a que se quedara en la escuela. Refiere que anteriormente había hecho el examen 4 veces, pero se había quedado, y cuando fue *deshonesto* se quedó en la escuela. Ella comenta que la deshonestidad le está causando conflicto.

Después de un reflejo y una pregunta respecto a sus sentimientos, refiere que la situación le *saca de onda*, que se siente *rara*, menciona que ha tenido unos sueños en los que pasa que la van a descubrir, considera que es un remordimiento de conciencia. Posteriormente, la facilitadora realizó otra pregunta a manera de conflicto mayéutico y Verónica reportó que se siente aliviada al pensar el motivo que la llevó a ser deshonesto, no obstante, teme hablar por teléfono a la delegación, refiere tener incertidumbre., no sabe si llenar las bitácoras restantes o no. Para solucionar esta situación, ella comentó que puede buscar realmente trabajo y hablar por teléfono a empresas para llenar los requisitos de la delegación, y la otra opción que comenta tener es renunciar al 2do. pago. Sin embargo comenta que ya había hecho planes con ese dinero, por lo que considera conveniente llevar a la práctica la segunda opción.

Después de las sesiones del acompañamiento, Verónica tiende a escucharse y a tomar decisiones respecto a sus intereses. También aumentó la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas y se encaran.

b) Retroalimentación

Para la retroalimentación, se le pidió a Vero autorización para grabar los comentarios que tuviese respecto al acompañamiento y ella accedió.

Al inicio de la terapia Vero reportó sentirse un tanto escéptica de la manera en la que se pudiera ayudar a otra persona en terapia, ésta idea creyó haber influido al

comienzo del proceso, no obstante ella reportó haber notado cambios, porque menciona que antes no podía hablar de su relación con su papá sin que se le entrecortara la voz. Ahora refiere haber entendido que su papá es como es y mencionó “poco afectivo”. De igual forma, ella se consideraba como él (poco afectiva), sin embargo refiere que desde que entró a terapia eso ha cambiado y se ha vuelto más expresiva.

Mencionó también que el acompañamiento le ayudó mucho para afrontar problemas de la mejor manera y que aprendió a darse cuenta y a no guiarse por comentarios de las personas. Del mismo modo, refirió que quería a una persona que la escuchara, que estuviera para ella y contarle sus problemas y eso lo encontró en el acompañamiento, en sus palabras:

“...me sentí escuchada y de alguna u otra forma eso me hizo sentir bien, pues lo sentí como un apoyo...”

“...me ayudó a pensar las cosas, ver las opciones que tengo,....si eso me hace sentir bien....y en conclusión, me ayudó bastante.....claro que van a salir más problemas pero los voy a enfrentar mejor...”

“...lo que no me pareció adecuado fueron los cubículos, eran muy pequeños...por otra parte, me pareció buena tu actitud....me gusta sentirme escuchada y me gustó la terapia, no descarto la idea de seguir con ella.”

Finalmente, Vero refirió que la terapia le ayudó mucho y que se siente tranquila. Agradeció a la terapeuta su apoyo, y considera que se cubrieron sus expectativas, ya que ella buscaba sentirse tranquila.

c) Incidencias

Algunas situaciones que pudieron influir en el desarrollo de la terapia, fue que Vero decidió después de las primeras cinco sesiones, que las sesiones fueran cada 15 días y así se hizo en 2 ocasiones, lo cual causó que se perdiera un poco la continuidad en el proceso. No obstante, se retomó la terapia una vez a la semana, pues Vero sintió que no sólo las cosas “malas” se cuentan, sino que también lo bueno se comparte.

Resultados Globales

En términos generales, se pueden observar algunas similitudes en el proceso de acompañamiento en cada uno de los estudiantes de la FES Iztacala, entre ellas se encuentran:

a) Menor incongruencia

Esto como consecuencia de escuchar sus propias demandas, de una mayor liberación de sus diálogos y fluida comunicación interna. Lo anterior ocasionó en ellos un desarrollo a un estado de acuerdo interno.

b) Mayor responsabilidad de sí mismos

Al transcurrir las sesiones de acompañamiento, fueron responsabilizándose de sus actos y sentimientos. Esto fortalece la seguridad y se evitan críticas y prejuicios de terceros. Cabe señalar que Verónica tendía a engancharse con comentarios que hacían terceras personas, y esto ocasionaba en ella algunas dificultades.

c) Toma de decisiones

Los tres casos convergen en un proceso de toma de decisiones, ya que sus percepciones fueron más realistas y objetivas, lo cual contribuyó a dicho proceso. De igual manera, esto influyó en la modificación de sentimientos que les causaban algún conflicto.

Con base en lo anterior, se observa que los chicos llegaron a cierta estabilidad personal, de esta forma pueden enfrentarse a dificultades con mayor independencia y responsabilidad, de una manera más organizada. Por lo tanto, se produce un cambio progresivo durante las sesiones de terapia, se nota un aumento de la libertad y se genera una tendencia a la actualización. No obstante, lo anterior es resultado de la instrumentalización.

En este sentido, la instrumentalización que se empleó en la mayoría de los casos y con mayor frecuencia fue el reflejo de contenido y de sentimiento, así como el conflicto mayéutico. El efecto que el primero tuvo en los tres casos, coadyuvó al análisis interno, al esclarecimiento del pensamiento y al flujo de la comunicación interna, en tanto que el segundo contribuyó al descubrimiento de constructos personales y facilitó el proceso de toma de decisiones. Así mismo, se emplearon también (con menor frecuencia) la concretización y el manejo de los silencios. La concretización favoreció al esclarecimiento respecto a los sentimientos de los chicos, y los silencios dieron pauta para el análisis y la reflexión.

Por último, como bien mencionan Rosso y Lebl (2006), en la Terapia Centrada en la Persona no se necesita un diagnóstico previo, más bien éste se configura a lo largo de la relación terapéutica. El diagnóstico tiene una orientación fenomenológica, trata de describir el fenómeno lo más neutral posible, alejándose de los patrones teóricos e interpretaciones. En este caso, los nudos experienciales o islas que presentaron los chicos durante las sesiones fueron:

* *Juan José*: preocupación por el futuro, falta de organización de prioridades, dificultades económicas, miedo o inseguridad a entablar una relación de pareja y dificultad en la toma de decisiones.

* *Omar*: dificultades y falta de comunicación con su mamá y poca sutileza al decir las cosas

* *Verónica*: dificultad en la relación con su papá, vulnerabilidad a comentarios y a la crítica, poca aceptación de su imagen corporal.

Cabe mencionar que en la última sesión con cada persona, ellos hilaron y relacionaron de forma más clara u ordenada las dificultades que comentaron al iniciar el proceso. Esto pudiera tomarse como antecedente para decir que se percibió en ellos un menor grado o nivel de bloqueo.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El ser humano es una creación perfecta, no es algo que esté sesgado o que se encuentra en partes, no es algo estático. Por el contrario, el Hombre es completo, holístico, no tiene límites ni predisposiciones, es un ser libre y en constante cambio, con la capacidad de trascenderse a sí mismo. Por este motivo, es indispensable que en el estudio del ser humano se emplee una perspectiva de tipo cualitativo, de esta manera se englobarán aquellos aspectos que tengan que ver con su naturaleza y su esencia.

En este sentido, Porras (2001) comenta que el enfoque Humanista permite estudiar al Hombre contemplando todas sus cualidades, lo cual es totalmente cierto. Dando cuenta de ello, Martínez (2004) afirma que el movimiento Humanista, es una nueva orientación hacia la Psicología, un modo de pensar sobre el Hombre que modifica la imagen que se tiene de los seres humanos y libera a la Psicología de varias restricciones puestas por orientaciones anteriores.

De esta manera, se considera importante señalar que “el ser humano, está en el centro de la Psicología Humanista, ya que el estudio no se construye *sobre* el Hombre, sino *a partir* de él.” Esto implica que la perspectiva cuente con tintes existencialistas, lo cual proporciona una alternativa a formas tradicionales, en estudios de índole humana y en terapia.

Algunos autores (Rosso y Lebl, 2006) dicen que el Humanismo, es la ética de la autonomía. A esta posición en el presente trabajo se considera legítima, pues estamos condenados a elegirnos, a ser libres y a decidir nuestra vida. Somos única autoridad sobre nosotros mismos, puede haber otras (Dios, naturaleza, energía), no obstante no nos eximen de hacernos responsables del camino que tomamos y de las conductas que realizamos. De esta manera no se niega el comentario que realiza Ortigosa (2002), en donde menciona que la persona en

evolución y crecimiento sustituye a la víctima de la historia personal, y donde la libertad de elección desplaza al conjunto mecánicamente determinado de conductas.

Con relación al método terapéutico desde la perspectiva Humanista, se halla la Terapia Centrada en la Persona. En ella Velásquez (2000), encuentra una postura de respeto a la capacidad e independencia del ser humano y un rechazo hacia todo aquello que coarta la independencia de la persona como ser libre. Ningún cliente es etiquetado, cada uno de ellos está etiquetado por las experiencias que ha tenido o que ha rechazado. De acuerdo a este modo de hacer psicoterapia, el ser humano siempre va a elegir la dirección de su libertad y va seleccionar para él mismo los caminos constructivos.

Martínez (1982), afirma que en la Terapia Centrada en la Persona se debe respetar la singularidad del cliente, ya que éste vive subjetivamente, existe un núcleo central estructurado que le hace conceder de significado a las cosas, y obviamente es personal. Es pues, en este sentido, que la metodología efectiva empleada para esas cuestiones “personales” es la fenomenología. No se puede estudiar un evento, hecho o situación de naturaleza humana con objetividad, limitándose a hacer definiciones operacionales, sesgando al fenómeno o peor aún, atribuyendo a cuestiones ambientales o de índole deterministas las elecciones, comportamientos o creaciones que haga una persona. En este sentido, la persona no es libre, se limita su potencial de crecimiento y no se le permite ejercer sus valores.

En contra parte, emplear una metodología de corte fenomenológico permite entender a la persona en su experiencia y en su sentir. Aquí es pertinente mencionar la idea de Ávila (2006) en donde da a entender que la fenomenología, permite captar realidades desde el marco de referencia de la persona.

Aunado al empleo de la fenomenología como método, la eficiencia y eficacia del Enfoque Centrado en la Persona, se concentra también en la práctica de las actitudes básicas y en la utilización de la instrumentalización propia del enfoque. Con respecto a las actitudes básicas (aceptación positiva incondicional, congruencia y empatía), Rogers (1986), menciona que son mecanismos de cambio, mediante los que se comunica a la persona la actitud de que experimentar su organismo y su subjetividad emocional. Si bien es cierto, estas actitudes por parte del facilitador permiten la creación de una atmósfera de confianza, seguridad y respeto durante las sesiones de terapia. No obstante, Lafarga y Gómez (1982) afirman que no deben fingirse, ya que esto puede ser contraproducente y hacer que el cliente se sienta poco escuchado y comprendido.

Por otra parte, el uso oportuno y adecuado de la instrumentalización durante las sesiones, permite a la persona descubrirse y explorarse, avanzando en el proceso de convertirse en persona y llegar a la autorrealización.

De esta manera se corrobora que tanto las cualidades del terapeuta como la instrumentalización son eficaces en la liberación y cambio que favorecen el crecimiento de la persona. En este sentido, Rogers (1986) afirma que las personas a quienes se infunden las actitudes, desarrollan mayor autocomprensión, una mayor confianza en sí mismo, aprenden de un modo más significativo y disponen de mayor libertad para ser y llegar a ser.

Después de haber realizado una intervención desde el enfoque Humanista, específicamente Centrado en la Persona, se consideran que las aportaciones de dicho enfoque en terapia son:

- La terapia brinda un espacio de crecimiento y desarrollo, puesto que permite una exploración profunda en la persona: de sus cualidades, limitaciones, historia, contexto, pensamientos, sentimientos, significados, etc.

- Favorece la toma de conciencia y construcción de identidad o concepto personal; y facilita la toma de decisiones libres, así mismo, coadyuva a la toma de responsabilidades.
- Influye positivamente en la autoestima y valoración que la persona tiene de sí misma (da pie al autoconocimiento y a la autocomprensión). De igual forma reconoce sus logros y necesidades y existe una mejora en distintos ámbitos de relación.
- Propicia la responsabilidad y madurez, esto favorece el desarrollo de las potencialidades creativas que pudieran estar estancadas. Lo que permite que el acompañamiento sea un verdadero proceso de ayuda.
- Reconoce el gran valor de cada persona, esto es que el facilitador acompañe y se adecue a las necesidades del cliente, respetando el tiempo y su proceso de convertirse en persona.
- Facilita el crecimiento del acompañante (habiendo experimentado un trabajo personal previo).

En éste último punto, me gustaría comentar que hubo una situación de conflicto personal. Al iniciar la labor de facilitadora, contaba con conocimientos previos del enfoque, de la terapia, instrumentalización y demás, sin embargo me sentía muy expectante, ansiosa, pues fue mi primera experiencia brindando asistencia psicológica. Había momentos en que más que estar con la otra persona, pensaba en el recurso a utilizar: ¿metáfora? ¿reflejos? ¿concretización? ¿o qué?. Esto me llevó a cuestionar mi capacidad para brindar acompañamiento y a tener sentimientos de frustración e incapacidad. Esta vivencia en mí, tenía efecto sobre el proceso en otros.

Finalmente comprendí que las vivencias y el trabajo personal son parte esencial del trabajo humanista, por lo que considero necesario que los próximos facilitadores inicien un proceso a nivel personal. Una vez cubierto el primer punto, se requiere mucha preparación en los facilitadores, ya que representa un alto nivel

de responsabilidad acompañar a alguien dentro de su proceso de crecimiento personal.

A pesar de las dificultades personales que tuve durante el proceso con los chicos, me siento satisfecha; ya que éstos al finalizar las sesiones reportaron haber tenido cambios positivos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcón, M., Cervantes, M., Domínguez, S., Hernández, S., y Velásquez, G. (2003). Evaluación de la conducta asertiva y no asertiva en enfermeras jefes de piso. Revista de Enfermería IMSS 2003; 11 (3): 133-142 (En red)

Disponible en: www.imss.gob.mx/evaluaciondeconductaasertivanoasertiva.pdf

Alberti, R. y Emons, M (1978). Su derecho perfecto: una guía de la conducta asertiva. San Luís Obispo, California: Imacte.

Arana, J., Meilán, J., Pérez, E., (2006). El concepto de Psicología entre la diversidad conceptual y la conveniencia de unificación. Apreciaciones desde la Epistemología. Revista Intercontinental de Psicología y Educación. Enero/junio. Vol.8.

Bucay, J. (2005) Hojas de ruta. (342-381). México: Océano.

Branden, N., (1992) El poder de la autoestima: como potenciar este importante recurso psicológico. (36) México: Paidós.

Caparrós, A. (1976). Historia de la Psicología. Barcelona: Círculo Editor Universo

Castanyer, O. (1997). La asertividad. Bilbao: Desdeé de Broker.

Duque, J.C. (2001) Carl Rogers Reflexiones Teórico Prácticas. (39 párrafos) En: Psicología desde el caribe, Universidad del Norte. (En Red):

Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/213/21300710.pdf>

Fernández, T., (1987). Introducción a la Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNIMED).

Fox., C. (1977). La Psicología como Filosofía, Ciencia y Arte. México: Trillas.

García y Magaz (1994). Manual técnico: Escala de Evaluación de Asertividad ADCA – 1. Lima: Equipo Albor.

Garrison, M., Loredó, H. O., (2002). Teoría de la personalidad. En: Psicología. México: McGraw Hill.

Guevara, B., Ortega, S., y Plancarte C. (2005) Psicología Conductual. Avances en educación especial. Tesis Licenciatura. UNAM-FESI. pp. 1- 5, 25-26, 32-34.

Gross (1994) Psicología: de la mente y la conducta. México: Manual Moderno.

Hahn, F. (1970). Psicología definición e historia. En: Introducción a la psicología (Cáp. 1). Buenos Aires: Amorrortu.

Keller, F. S. (1995). La definición de psicología. México: Trillas.

Kopp, S. (1999). Gurú. Metáforas de un Psicoterapeuta. España: Gedisa. Cap 4.

Lafarga, J. y Gómez C. (1982). Actitudes básicas para fomentar el desarrollo personal en las relaciones humanas. En: Desarrollo del potencial humano. (2-18). México: Trillas.

Lara (1991). Diseño de un programa de autoestima para manejo adecuado de las interacciones personales. Tesis para obtener el título de licenciado en Psicología. UNAM, FES Iztacala.

Lerner, M. (1974) Introducción a la Psicoterapia de Rogers. Buenos Aires: Nueva Visión. Cap. 6.

Lyotard, J.F. (1989). La Fenomenología. Barcelona: Paidós.

Márquez, L. (2000). La tercera fuerza: la Psicología Humanista. (15 párrafos). Revista electrónica de Psicología. (en red).

Disponible en: www.javariana.edu.co/psicologia/publicaciones

Martínez M. (1982) Psicología humanista. (8,65-66). México: Trillas.

Martínez M. (1988) La Psicología humanista. México: Trillas.

Martínez M. (2004) La Psicología humanista: un nuevo enfoque psicológico. México: Trillas Caps. 11, 12 y 13.

Martinez, M. (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. Revista de la Universidad Bolivariana Volumen 5 N° 15.

Maslow, A. (1982). La Personalidad Creadora. Barcelona: Cairos

Mateu, S. (2001). El lugar del silencio en el proceso de la comunicación. Tesis Doctoral. Departamento de Filología Clásica, Francesa e Hispánica.

Matud, P. (2004). Autoestima en la mujer: un análisis de su relevancia en la salud. Avances en Psicología Latinoamericana. (En red).

Disponible en: <http://www.redalyc.uaemex.mx>. Vol. 22. Pp. 129-140.

Mayers (1982). Psicología humana. (120-127). México: s/e

Mayor, J., Pérez, J.(1989). ¿Psicología o Psicologías? Un problema de identidad, en: Tratado de Psicología General: historia, teoría y método. Madrid: Alhambra. p. 7-27.

Morgan C. (1980). Introducción a la Psicología. En: Breve introducción a la Psicología. México: Trillas.p. 12-20.

Murray, C. T. (1974). El mito de la metáfora. (23-30). México DF: Fondo de Cultura Económica.

Ortigosa, P. J. (2002). La terapia centrada en la persona. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.

Phares, E. y Trull, T. (1999). Psicología clínica. Conceptos, métodos y práctica. México: Manual moderno. Cap. 13

Porras, K. (2001) Ser humano, temporalidad y libertad en psicoterapia: Gestalt y Enfoque centrado en la persona. Tesis de Licenciatura. UNAM- FES-I. p. 91-97.

Portillo, E., Torres, V., (2007). Efectos en la crianza de familias uniparentales: La autoestima. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Vol.10 N°.1 (Marzo)

Reuchlin, M. (1982) Historia de la psicología. México: Paidós.

Rodríguez, C., (1987). Persona, Familia y Trabajo. México: Diana.

Rodríguez, E. (2003) Propuesta de intervención psicológica en jóvenes hijas e hijos de mujeres que viven con VIH-SIDA desde el enfoque centrado en la persona. Tesis de Licenciatura. UNAM- FES-I. p. 14-29.

Rogers, C. (1986) El camino del Ser. México: Cairos. p. 59-79.

Rogers, C. y Kinget, M. (1967). Psicoterapia y Relaciones Humanas. México: Alaguara.

Rosso, M, Lebl, B. (2006) Terapia Humanista Existencial Fenomenológica: Estudio de Caso. Revista Electrónica de Psicología. Vol.5 N°.1.

Ruch, F., Zimbardo, P., (1978). Psicología y Vida. México: Trillas.

Smith, J. (1996). Cuando digo no me siento culpable. México: Grijalbo.

Smith, J. (1989). Sí, puedo decir no. En: Enseñe a sus hijos a ser asertivos. México: Grijalbo.

Van, K. (1975). Encuentro e Integración. Salamanca: Sígueme.

Velásquez, G. (2000). La autoestima y su importancia en el desarrollo potencial.
Tesina de Licenciatura UNAM-FESI.

