



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

**“MICROTALLERES COMO GENERADORES DE AUTOCONOCIMIENTO: UN
ENFOQUE HUMANISTA”**

REPORTE DE INVESTIGACIÓN

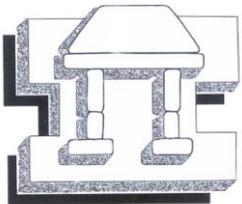
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

MAYELI OSORIO SOTO

DIRECTOR: MTRA. GABRIELA DELGADO SANDOVAL

**DICTAMINADORES: LIC. MARÍA ESTHER RODRÍGUEZ DE LA ROSA
LIC. GISEL LÓPEZ HERNÁNDEZ**



IZTACALA

TLALNEPANTLA, EDO DE MÉXICO

2009



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

ÍNDICE

1. Orígenes, Antecedentes y Fundamentos de la Psicología Humanista	1
1.1 Orígenes filosóficos de la Psicología Humanista	1
1.1.1 Filosofía existencial Humanista	2
1.1.2 Los postulados fenomenológicos	4
1.2. Antecedentes históricos de la Psicología Humanista	6
1.3. Fundamentos Básicos del Enfoque Centrado en la Persona	8
1.3.1. La naturaleza del Ser Humano	10
1.3.1.1 Teoría de la personalidad	12
1.3.2. Teoría de la terapia	14
1.3.2.1. Terapia individual	17
1.3.2.2. Trabajo con grupos	18
1.3.2.2.1. Grupos de encuentro	20
1.3.2.2.2. Grupos de crecimiento	21
1.3.2.2.3 Talleres de Desarrollo Humano	22
2. Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional: PDP	25
2.1. Introducción	25
2.2. Justificación	31
2.3. Estrategias de trabajo	35
2.3.1. Jornada de Salud	36
2.3.2. Difusión y Sensibilización	36
2.3.3. Talleres Largos	37
2.3.4. Orientación Individual	37
2.3.5. Microtalleres	38
3. La investigación	42
3.1. Objetivo	42
3.2. Método	42
3.3. Resultados	46
3.3.1. Resultados Cuantitativos	47
3.3.2. Análisis de Resultados	52
Conclusiones	63
Referencias	67
Anexos	71

Capítulo 1

Orígenes, Antecedentes y Fundamentos de la Psicología Humanista

1.1. *Orígenes filosóficos de la Psicología Humanista*

En el trasfondo de todas y cada una de las teorías existe un pensamiento filosófico que les va dando consistencia a través del tiempo; una de las teorías que sin lugar a dudas merece una revisión de su pensamiento filosófico es la Psicología Humanista que a través de los años ha sido estudiada por varios autores, sin embargo para fines de este trabajo se describirá únicamente a partir de Carl Rogers, ésta gira en torno a un principio básico, el cual es la naturaleza constructiva del hombre.

Esta filosofía llevada a la práctica psicológica dará lugar a la Psicoterapia Centrada en la Persona, de ahí que se pueda afirmar que ésta, más que una técnica es una filosofía básica sobre la concepción del hombre (Lafarga, 1992).

La filosofía humanista genera una nueva concepción del hombre que defiende la libertad y la tendencia del ser humano a desarrollarse y promoverse, incluso más allá de los límites humanos. Los humanistas estudian no sólo los factores determinantes del comportamiento humano sino también las tendencias innatas de éste hacia el bien, que pueden incluso alcanzar dimensiones trascendentales (González, 1991).

Esta filosofía emerge de la misma experiencia, es decir, que cuando se crean alrededor del hombre las condiciones ambientales internas necesarias y suficientes para su desarrollo, las opciones de los individuos, los grupos y de la sociedad se orientan hacia la vivencia y la práctica de los propios valores sociales, personales y trascendentales.

Así mismo, dentro de la Psicología Humanista se encuentra el Desarrollo Humano (del cual se hablará detenidamente más adelante) implica una filosofía del hombre en relación con una sociedad y sus relaciones interpersonales orientada a la facilitación y promoción del crecimiento humano, individual y colectivo que considera a la persona en todas sus dimensiones.

El núcleo esencial del Desarrollo Humano (DH), está en promover la emergencia de los valores propios en cada persona, en los grupos y en la sociedad. El DH está –dice- en que dos personas en relación, se den mutuamente la libertad (Lafarga, 1992).

Rogers, iniciador de la teoría o Psicología Humanista, explica que a medida que el infante se desarrolla y va adquiriendo experiencias, comienza a formar conceptos acerca de sí mismo, del ambiente y de sí mismo en relación con éste, es decir, que reacciona al campo tal como lo experimenta y lo percibe (Huicochea, 1995) y además es capaz de modificar su sistema de valores en función de su misma experiencia a medida que ésta se desarrolla.

Para tener una perspectiva más clara de lo que son los orígenes de la psicología humanista hay que profundizar un poco más, sobre una filosofía existencial y sus postulados fenomenológicos que serán el tema central de los siguientes apartados.

1.1.1. *Filosofía Existencial Humanista*

En el centro de una filosofía existencialista se encuentra la contemplación y exploración del ser humano. Lo que caracteriza todo el existencialismo es la ruptura continua con todas las tradiciones filosóficas y su transmisión.

Aunque los teóricos existencialistas aceptan que su concepción del ser humano tiene fundamento histórico en la filosofía y la religión, están de acuerdo con que las raíces filosóficas de la psicoterapia existencial tienen sus bases fundamentales en la obra de Søren Kierkegaard (1813-1855), filósofo danés cuya obra es muy poco conocida hasta principios del siglo XX, fue el primero en llevar a cabo esta ruptura radical con la filosofía tradicional (Martínez, 1982).

Las corrientes psicoterapéuticas existenciales tuvieron su origen en la filosofía existencial europea. Esta corriente ha gozado de gran popularidad en los últimos años debido a que se interesa por los dilemas del hombre del siglo XXI y porque es contemplada como el puente que divide las teorías psicológicas y psiquiátricas científicas de los intereses esenciales de la humanidad (Lafarga, 1992).

Los psicoterapeutas existenciales enfatizan el punto de vista naturalista del ser humano y no coinciden con los planteamientos de las concepciones freudianas y las del conductismo estadounidense que analizan y explican al hombre como mero objeto natural, semejante a cualquier otro. Este punto de vista elimina la característica más esencial del individuo: la conciencia, conciencia de sí mismo, de su existencia, de su autodirectividad orientada y tendiente a su ser y a su existir.

Así mismo, los enfoques existenciales ofrecen a las personas en busca de ayuda, un encuentro personal con el terapeuta, en este sentido destaca que la experiencia de una buena relación es más importante que el aprendizaje conceptual acerca de ellas mismas; en que se manejan el presente y el futuro, y en que las memorias y condicionamientos del pasado, vividos necesariamente en el presente, son uno de tantos ingredientes del “aquí y ahora”.

El enfoque existencial humanista enfatiza los intereses y las preocupaciones filosóficas de lo que significa ser realmente humano. La premisa de la terapia existencial consiste en que los seres humanos no pueden escapar de su libertad ya que ésta y la responsabilidad van de la mano.

El objetivo inicial del enfoque existencial humanista es que la persona se responsabilice de su propia existencia; es decir, que reconozca que a pesar de todas las experiencias y limitaciones físicas, condiciones que se le han impuesto, existe un grado de libertad de elección que la hace responsable de sí misma (González, 1987).

La metodología utilizada por el existencialismo es la fenomenología, descrita por Edmund Husserl quien, continuando el pensamiento de Franz Brentano, introdujo un cambio en el procedimiento metodológico tradicional de la ciencia (Martínez, 1982).

1.1.2. *Los postulados fenomenológicos*

Como ya se mencionó la noción fenomenológica es enunciada por Edmund Husserl, filósofo alemán, en su obra *investigaciones lógicas* (1900-1901), ésta constituye una propuesta que se desarrolla en medio de la violenta crisis social e intelectual europea conocida como la *era de la angustia* que, provocada por una tendencia hacia la rigidez objetiva, conduce a la inestabilidad y parálisis. Husserl intentó, al igual que los pragmatistas norteamericanos, resucitar la creatividad y la esperanza, afirmando que el orden colectivo se construye mediante la intención y la perspectiva individual (Silva, 2003).

En la exigencia de Husserl a la fenomenología de ser “psicología descriptiva” (pp. 46.) y de volver a las cosas mismas se basa el no-reconocimiento de las ciencias tradicionales. El hombre no es el resultado o el punto de intersección de causalidades varias que determinan su cuerpo o su psique; el hombre no puede concebirse como parte del mundo ni como simple objeto de la biología, de la psicología y la sociología; ni agotarse completamente en el universo de las ciencias; Todo lo que el hombre sabe sobre el mundo, incluso lo aprendido a través de la ciencia, lo conoce a partir de su visión o experiencia del mundo, sin la cual los símbolos de las ciencias carecerían de sentido, es decir que el mundo debe percibirse del modo en que se presenta a cada uno en el marco de sus experiencias.

La importancia central de Husserl para el desarrollo de la psicología no debe considerarse por tanto sólo en la superación de la concepción científica mecanicista, sino en el principio de que el hombre y el mundo, el sujeto y el objeto, el ser y la conciencia, el interior y el exterior, deben considerarse siempre como una unidad inseparable. Este principio constituye el fundamento del ser en el mundo (Martínez, 1982).

Como disciplina interesada por el estudio e investigación del complejo fenómeno humano, su proceso evolutivo y su realidad circundante, la Psicología Humanista se ha enfrentado a la necesidad de responder a cuestionamientos como: ¿cuál es el método que permite llegar a descubrir y comprender la complejidad de la naturaleza humana? ¿Cómo explicar la problemática actual del hombre, que se traduce en profundos cuestionamientos sobre sí mismo y sobre el sentido o sinsentido de la existencia y la razón o sinrazón del mundo?, ¿De qué manera responder a preguntas de investigación relacionadas con el mundo interno de sentimientos, emociones y experiencias individuales?, ¿Cómo describir el proceso de *experienciar*; que se distingue del experimentar, por tratarse de vivencias únicas, irreversibles e irrepetibles?, etc.

Tratar de responder a estas preguntas a partir de los métodos propios de las ciencias exactas y las naturales resulta inoperante por encontrarse sujetos a leyes aplicables a un área limitada de experiencias. Es un hecho indiscutible que para abordar el estudio del complejo fenómeno humano se requiere de una metodología interdisciplinaria, cimentada en un sistema teórico que trascienda el cientifismo positivista. Por tal motivo se precisa de una nueva concepción de la ciencia como acción integral que, fundamentada en un saber, no se reduzca a una mera acumulación de datos, que logre unir la sabiduría antigua con la modernidad y recupere el verdadero sentido de lo humano.

Por lo tanto la fenomenología nos permite estudiar los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre, además permite estudiar, no “la realidad externa” pp. 37. 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 (Silva, 1992).

1.2. Antecedentes históricos de la Psicología Humanista

Es importante, después de los orígenes ya mencionados de la Psicología Humanista, hacer un breve recuento de los antecedentes y las aportaciones históricas de la Psicología humanista pues de ésta se deriva el sustento teórico del Enfoque Centrado en la Persona.

La Psicología Humanista media entre 1929 en el momento de la crisis económica mundial y 1962 cuando se crea la Fundación con dicho nombre. La inmigración de muchos europeos hacia Estados Unidos durante el dominio nazi fue un apoyo para la renovación cultural y humanista que empezaba en ese país. Una mayor preocupación por la literatura, la pintura, la música y otras áreas del arte estimulaba a ocuparse con mayor intensidad de cuestiones como la del valor.

La importancia de cada ser humano apareció reducida de forma aterradora a la vista de la bomba atómica, muchas personas se sintieron desamparadas no desde la soledad existencial, sino desde una forma neurótica de soledad que acompañaba a la creciente alienación de los individuos respecto a sí mismos y a otros seres humanos, lo cual estimuló la preocupación por cuestiones como el sentido de la vida (Quitman, 1989).

En las décadas de los cincuenta y sesenta apareció en Estados Unidos la psicología humanista como tercera fuerza, después del psicoanálisis y el conductismo. Este tipo de psicología se encontraba fuertemente influenciada por autores como Fromm, Goldstein, Perls y Maslow, quienes portaban una fuerte carga de filosofía existencialista, lo cual daría como resultado una nueva visión en la forma en la que se miraba al sujeto; se vería como ser humano con capacidades y potencialidades que lo llevarían a una autorrealización.

Poco a poco se formó un movimiento encabezado por Abraham Maslow. En 1954 Maslow junto a Anthony Sutich (Más tarde sería el editor del *Journal of Humanistic Psychology*)¹ empezaron, sobre la base de una lista de colegas interesados, a enviar trabajos cuyas

¹ Algunos conceptos que se encuentran en esta publicación son: salud, existencia personal, creatividad, amor, sí mismo, crecimiento, emociones, identidad, motivación autónoma, libertad, psicología del ser, autoactualización, curso de la vida, ciencia de la experiencia interna, querer, afecto, naturalidad, motivación del ser, responsabilidad, autonomía, entre otros.

temáticas, como amor, creatividad, autonomía, crecimiento, etc., no se imprimían con agrado en las revistas de orientación conductista.

Sin embargo el movimiento apareció por vez primera a la luz pública, con el nombre de *psicología humanística*, cuando en 1961 se publicó el primer número de *Journal of Humanistic Psychology*, y un año más tarde se fundó, bajo la presidencia de Maslow, la American Association of Humanistic Psychology (AAHP)².

Así la psicología humanista puede describirse como la tercera rama fundamental del campo general de la psicología (las dos ya existentes son la psicoanalítica y la conductista) y como tal trata en primer término de las capacidades y potenciales humanos que no tienen lugar sistemático ni en la teoría conductista, ni en la teoría clásica del psicoanálisis.

Sin embargo este nuevo comienzo psicológico contenía de forma implícita un desafío al psicoanálisis y otro aún más fuerte al conductismo, ya que en esa era se exigía una metodología científica rigurosa y estricta y no existía en principio interés alguno por la filosofía existencialista o las corrientes fenomenológicas.

Esto cambió en los años que siguieron a la fundación de la AAHP y la elección de Abraham Maslow, en 1968, como presidente de la American Psychology Association (APA), la máxima organización de los psicólogos estadounidenses; con esto se dió finalmente, la creación de una sección de psicología humanística en el seno de la APA en el año de 1971 que significó el reconocimiento de esta tendencia psicológica también a nivel corporativo, formal y oficial; sin embargo deben considerarse como instantes del nacimiento de la psicología humanística los años 1961/62.

² Más tarde cuando la psicología humanista había arraigado en otros países, tomó solo el nombre de AHP (Association of Humanistic Psychology).

A todo esto, en 1964 Bugental (citado en Quitman, 1989.) formula lo que se podría considerar como principios básicos de la Psicología Humanista:

1. El hombre es más que la suma de sus componentes, es decir, 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. El hombre vive de forma consciente, es decir, independiente de cuanta conciencia sea asequible al hombre.
4. El ser humano está en situación de elegir y decidir.
5. El ser humano vive orientado hacia una meta, es decir vive orientado hacia un objetivo o hacia unos valores que forman su identidad y lo diferencian de otros seres vivientes.

A partir de lo anterior se puede decir que la historia de la Psicología Humanista es el preámbulo para hablar del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers, debido a que es uno de los enfoques que toma como base estos planteamientos.

1.3. Fundamentos Básicos del Enfoque Centrado en la Persona

El ECP se desarrolla a partir de los conceptos de psicoterapia centrada en el cliente como una etapa más avanzada de ésta. La Psicoterapia Centrada en el Cliente se refiere a una persona en busca de ayuda; sin embargo Rogers quita a esta persona del esquema médico, no la concibe como un paciente dependiente, sino como una persona responsable de sus propios actos y capaz de tomar decisiones por y para sí mismo. El esquema conceptual de la Terapia Centrada en el Cliente lo extiende a la educación y le llamó educación centrada en el estudiante. Conforme se fueron extendiendo estos conceptos a otros campos, tales como grupos intensivos, grupos raciales y política, adquirió el nombre de ECP (Araiza, 2003).

La terapia centrada en el cliente, como la nombra Rogers en una primera etapa, parte de la hipótesis central de que el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión y para el cambio del concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido. El terapeuta debe proporcionar un clima de actitudes psicológicas favorables para que el paciente pueda explotar dichos medios (Tortosa, 1998).

Dentro del ECP el centro de la terapia es el individuo, no el problema, y la intención es crear las condiciones de seguridad psicológica que propicie y promueva su crecimiento que le permita enfrentar y resolver sus problemas, tanto presentes como futuros, de manera más integrada, más libre y más responsable.

El énfasis de Rogers en todos sus esquemas teóricos es en relación al potencial³ que tiene la persona para desarrollarse, para asumir el control de su vida y tomar sus propias decisiones; ubicar su entorno de control dentro de sí mismo, es decir que el individuo tiene en sí mismo vastos recursos para autoentenderse, modificar su autoconcepto, sus actitudes y sus conductas autodirigidas (Araiza, 2003).

Según González (1991), el Enfoque Centrado en la Persona se basa en los siguientes principios:

- A) La persona es valiosa por sí misma, independientemente de sus accidentes (edad, nivel socioeconómico, estado civil, nombre, nacionalidad, etc.).
- B) La naturaleza humana es constructiva, digna de confianza, incluso en situaciones adversas la persona conserva la tendencia hacia su desarrollo integral.
- C) La motivación básica del ser humano es su autorrealización (autoactualización), por medio de la cual desarrolla sus potencialidades.

³ El potencial se refiere, a la capacidad de la persona para modificar su propia vida y establecer relaciones autónomas con las personas que están en su entorno.

- D) La filosofía humanista considera que los impulsos agresivos son partes o elementos del hombre que surgen como producto de la enajenación en la cual éste pierde contacto consigo mismo, se cierra y adopta actitudes defensivas.
- D) La salud se manifiesta al vivir funcionalmente como un organismo total, integrado y unificado; es decir, cuando el individuo no tiene necesidad de negar aspectos de su existencia o de su experiencia.

A partir de lo anterior nos damos cuenta que el énfasis en la comprensión de la naturaleza del ser humano es la característica esencial del enfoque existencial humanista y particularmente del ECP.

1.3.1. La naturaleza del Ser Humano

Desde que el hombre sale del seno materno, hasta que se despide de éste, emprende un camino por su vida en busca de sentirse amado, valorado, abrazado por los demás etc. Y en esa búsqueda está dispuesto, inclusive, a perderse él mismo, a convertirse en otro y a gritar silenciosamente pidiendo amor.

Desde muy pequeño el ser humano decide convertirse en la persona, que sus seres más queridos desean para ser merecedor de su amor, cumpliendo así las condiciones de mérito que ellos establecen y, de esta forma, aprende a valorarse a sí mismo si la (s) persona (as) criterio, lo valoran; o a despreciarse si el o ellos lo hacen (Campos, 2002).

Conforme crecemos nos vamos haciendo más susceptibles y comenzamos a desconfiar de nuestra esencia, en donde, en busca de nuestra necesidad más profunda, nos perdemos de nosotros mismos y nos olvidamos de quiénes somos en realidad, de cuáles son nuestros anhelos, nuestro sueños, del rumbo que queremos dar a nuestra historia (Lafarga, 1992).

De esta forma aprendemos a desconfiar del yo, luchamos internamente para tomar cualquier decisión y, finalmente, ponemos nuestra vida en manos de los demás, en un

marco de referencia externo, hasta que un día despertamos a nosotros mismos. Cuando el ser humano despierta y decide hacerse cargo de su vida, se enfrenta con muchos problemas que lo aquejan; sin embargo, su primera pregunta, aquélla que lo angustia es: ¿quién soy? Y ¿cómo puedo llegar a ser el que realmente soy? Kierkegaard afirma que la causa de la desesperación humana consiste en que el individuo ha elegido ser alguien diferente de sí mismo, el hombre se angustia por la incongruencia que siente entre el yo y la experiencia real del organismo.

Sin embargo cuando somos capaces de dar un nuevo significado a nuestra experiencia, trabajando sobre nuestro autoconstructo, estamos en la posibilidad de modificar nuestras actitudes y conductas y, por lo tanto, de abrir nuevas formas o posibilidades de encontrarnos con el otro (Campos, 2002).

A partir de lo anterior se dice que la comprensión del ser humano es la base de una terapia efectiva. (R. May, 1961 citado en: González, 1991).

El ser humano es un ser viviente cuyo comportamiento está en constante y continuo cambio, y posee la capacidad única de ser consciente de su existencia dinámica. La capacidad que el ser humano posee de ser consciente de sí mismo, de las situaciones y condiciones que ejercen influencia sobre él, así como de la influencia que él ejerce sobre éstas, le permite la toma de decisiones y le da el poder de elección⁴. Es innegable que el comportamiento del ser humano está influido por muchas situaciones de las que no tiene control, lo cual implica que su respuesta es limitada, pero no predeterminada.

El ser humano existe dentro de un contexto y su conciencia de existencia y desarrollo son resultado de sus relaciones con los objetos y congéneres de su mundo. La conciencia de sí mismo es resultado de la interacción con otros seres humanos. A partir de este hecho, el lenguaje y la conciencia adquieren significado.

⁴ La libertad significativa del ser humano consiste precisamente en esa capacidad de elección, él se crea a sí mismo y a su mundo, se responsabiliza por su propia existencia.

Una consecuencia de la conciencia de sí mismo, de ser y de existir, es que ésta nos lleva a la posibilidad de la no existencia. Este concepto aparece en dos formas distintas: 1) la conciencia de la muerte física y 2) los sentimientos de vacío, soledad, aislamiento y falta de identidad y autoconciencia, que son otras formas de muerte. La interacción, la comunicación y las relaciones interpersonales previenen esta segunda forma de muerte.

El ser humano posee medios para la autocomprensión, para cambiar el concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido y esos medios pueden ser explotados con sólo proporcionar un clima favorable de actitudes psicológicas según Rogers (1978).

Se puede decir que en todo organismo hay, en cualquier nivel, una corriente subterránea de movimiento hacia la realización constructiva de sus posibilidades inherentes, así como una tendencia hacia un desarrollo más completo y complejo, que frecuentemente se denomina tendencia actualizadora que es inherente al ser humano y se refiere al desarrollo del potencial innato y la independencia del control externo (González, 1991).

Rogers al esforzarse por ordenar todas estas observaciones relativas al individuo o ser humano, tal como se manifiesta en la terapia, llegó a elaborar una teoría de la personalidad.

1.3.1.1. Teoría de la personalidad

Una vez expuesto el desarrollo histórico del ECP y la naturaleza del ser humano, mostraré a continuación las teorías propuestas por Carl Rogers, como son: las teorías sobre la personalidad y la Terapia; cabe mencionar que éstas surgieron a partir de la necesidad de estructurar en forma sistemática las observaciones tomadas de la experiencia clínica.

Rogers desarrolló su teoría de la personalidad a partir de un estudio psicobiológico del niño y que en ella descubrió la existencia de dos sistemas innatos: el primero es un sistema de motivación que surge de la tendencia actualizante⁵, propone a la autoconservación y

⁵ Araiza, M. (2003), El poder de la persona. En: *Prometeo Revista Mexicana De Psicología Humanista y Desarrollo Humano*.

desarrollo. El segundo es un sistema de control (la valoración organísmica) que procura la satisfacción equilibrada de las necesidades. Estos dos sistemas le permiten al ser humano la satisfacción de las necesidades o se las dificultan, por ello tiende a buscar las experiencias que percibe como positivas y rechaza las que percibe como negativas. (Lerner, 1974, citado en: Huicochea, 1995).

Se deduce que el niño vive en un medio que, desde el punto de vista psicológico, no existe más que para él, un mundo de su propia creación en el cual se desarrolla y exterioriza basado en la experiencia con los demás, necesita de la consideración o aprobación de personas-criterio, las cuales son entendidas como aquellas personas que ejercen cierta influencia en nosotros y a partir de ello se forma el propio juicio. Es aquí donde interviene la historia personal y como el comportamiento está en función de la aceptación dentro de un ambiente, de una relación con los demás. La consideración positiva es adquirida a partir de la asociación de experiencias relativas al yo, en ese momento es cuando la persona puede volverse su propia persona-criterio, atender sus propias necesidades organísmicas sin dejar de lado al otro que ayuda a construirse, además de que es selectiva y tiene sus costos de manera personal (Rogers, 1971).

El conflicto entre el yo y la experiencia tal como se acaba de esbozar, da lugar a un conflicto análogo al nivel de la conducta. Ciertas conductas son conformes a la noción de yo. Mantienen, actualizan y revalorizan el yo. Estas conductas están correctamente simbolizadas en la conciencia.

Sin embargo, ciertas conductas tratan de mantener, actualizar y revalorizar sectores de la experiencia que no están representados en la estructura del yo. Estas conductas no están reconocidas por el sujeto como en relación en el yo, o son deformadas para hacerlas conformes al yo.

Por lo tanto se desarrolla un estado de desacuerdo interno cuando se establece una incongruencia entre la imagen del yo y la experiencia real, cuando ésta ya no está en función de lo que se necesita si no lo que necesitan los demás, cuando se tiene una imagen distinta de lo que se ve a simple vista, una distorsión de sí mismo, a partir de esto se crea una contradicción en la conducta o una simbolización incorrecta del yo, surge entonces la amenaza a la noción que se tiene como persona. En caso de desacuerdo entre el yo y la experiencia, la percepción de la experiencia se deforma o se niega, en cambio la conducta se niega raramente (Rogers, 1971).

En condiciones de desorganización, la tensión y el conflicto entre la estructura del yo y las experiencias incorrectamente simbolizadas o no asimiladas a la estructura del yo, llevan a una lucha constante que se traduce en un comportamiento inestable.

Así mismo, una personalidad en estado de desorganización psíquica puede reintegrarse o restablecerse por medio del proceso terapéutico siempre y cuando estén presentes ciertas condiciones definidas en la Teoría de la Terapia. (Rogers, 1978, citado en: Huicochea, 1995)

1.3.2. Teoría de la Terapia

A partir de lo que se conoce de la personalidad, Rogers formula las condiciones de un proceso terapéutico las cuales son la base en el desarrollo de la teoría de la terapia.

La teoría de la terapia es de tipo condicional (si-entonces) si se dan ciertas condiciones (Variable Independiente) entonces se producirá un proceso (Variable Dependiente) que incluye ciertos elementos característicos. Si ese proceso (ahora VI) se produce, entonces se producirán ciertos cambios de la personalidad y de la conducta (VD) (Rogers, 1978).

Rogers (1971) menciona lo que hace falta para que el proceso terapéutico se lleve a cabo:

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona, que llamaremos cliente, esté en un estado de desacuerdo interno, de vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la segunda persona, que llamaremos terapeuta, esté en un estado de acuerdo interno, al menos durante la entrevista y en relación con el objeto de su relación con el cliente.
4. Que el terapeuta experimente sentimientos de consideración positiva incondicional respecto del sujeto.
5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática del marco de referencia interno del cliente.
6. Que el cliente perciba la consideración positiva incondicional y la comprensión empática del terapeuta.

Estas son las condiciones que parecen necesarias para que se ponga en marcha el proceso terapéutico. A ellas pueden añadirse otros elementos como, que el contacto o relación tenga que madurar un poco, es decir, que tenga que pasar un cierto lapso de tiempo antes de que el proceso pueda llamarse verdaderamente terapéutico.

El elemento central de esta teoría es enunciado por el postulado tres que trata del estado de acuerdo interno, es decir, de la autenticidad de las actitudes del terapeuta. Para que la relación sea terapéutica, es necesario que la experiencia inmediata del terapeuta esté correctamente representada en su conciencia; es decir, que los sentimientos y actitudes que tiene hacia el cliente estén plenamente disponibles a su conciencia. Importa, pues, que el terapeuta sea plenamente él mismo, cualesquiera que sean sus sentimientos en ese momento preciso.

Cabe mencionar que cuanto más se presenten las condiciones de la 2 a la 6, habrá más posibilidades de que se produzca el proceso terapéutico y mejores serán los efectos.

Cuando las condiciones que se acaban de mencionar están presentes y se mantienen, se pone en marcha un cierto proceso. A continuación se presentan las características, según Rogers (1971) de dicho proceso:

1. El cliente se siente cada vez más capaz de expresar sus sentimientos de modo verbal o no verbal.
2. Los sentimientos que expresa se refieren cada vez más al yo.
3. Se vuelve cada vez más capaz de distinguir los objetos de sus sentimientos y de sus percepciones. Esta capacidad creciente de discriminación se aplica tanto a su noción del yo y a sus experiencias, como al mundo exterior, a otras personas y a las relaciones con éstas.
4. Los sentimientos que expresa se refieren cada vez más al estado de desacuerdo que existe entre ciertos elementos de su experiencia y su noción del yo.
5. Llega a sentir conscientemente la amenaza que lleva consigo este estado de desacuerdo interno.
6. El cliente llega a experimentar plenamente ciertos sentimientos que, hasta entonces, había deformado o no confesado.
7. La experiencia cambia hasta permitir la integración de elementos de experiencia que habían sido deformados o no confesados.
8. A medida que continúa la reorganización de la estructura del yo, éste se vuelve capaz de asimilar elementos de experiencia que, antes, eran demasiado amenazadores para que la conciencia los admitiera.
9. El cliente es cada vez más capaz de sentir la consideración positiva incondicional que el terapeuta le muestra, sin sentirse amenazado por esta experiencia.
10. El cliente siente una actitud de consideración positiva incondicional cada vez mayor, respecto de sí mismo.
11. Se va dando más cuenta de que el centro de valoración de su experiencia es él mismo.
12. La valoración de su experiencia se hace cada vez menos condicional y se lleva a cabo, cada vez más sobre la base de experiencias vividas.

Cabe mencionar que dentro de esta teoría se ubican la terapia individual y el trabajo con grupos en este último se incluyen los grupos de encuentro, de crecimiento y los talleres de desarrollo humano, por lo que más adelante se hará una breve explicación y diferenciación de cada uno para mostrar donde se centra la base del presente trabajo. A pesar de las diferencias hay que aclarar que tanto la terapia individual y el trabajo con grupos en sus diferentes modalidades, engloban las actitudes básicas (que se mencionan en el siguiente apartado) que el terapeuta o facilitador debe tener para lograr el cambio en la persona o en el grupo.

1.3.2.1. Terapia individual

Rogers considera que los facilitadores deben asumir tres actitudes para promover un clima que promueva el desarrollo de crecimiento en las personas. La primera tiene que ver con la autenticidad y la congruencia, donde el terapeuta es congruente con lo que es y no menos, se muestra sin caretas ni atuendos de saber, que el terapeuta sea auténtico tiene connotaciones de enseñanza, puesto que al tener presentes los propios sentimientos y no ofrecer fachadas externas al cliente, ocurre un fenómeno de aprendizaje único, y de esta manera lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad y se desarrolle con más libertad, con más posibilidad de ser en la relación.

La segunda actitud promotora del crecimiento es la consideración, la aceptación o valoración positiva incondicional de la otra persona. Esta actitud de aceptación del terapeuta hacia el cliente es no posesiva y de presencia total, se acepta al cliente tal como es, en virtud de eso es una relación cálida, respetuosa y segura, por lo que la persona está más dispuesta a explorar y a tener experiencias sobre los aspectos profundos y ocultos de su sí mismo.

La tercera actitud facilitadora del crecimiento es el entendimiento empático que implica que el terapeuta es capaz de captar los sentimientos del cliente, no sólo racionalmente sino que los intenta sentir de una manera lo más precisa posible. El terapeuta pretende entender y compartir, en ese momento, los sentimientos y pensamientos que están en el mundo

personal del cliente, de tal manera que se dé cuenta que no sólo es capaz de clarificar los significados de los que el cliente está consciente, sino de aquellos que no le quedan muy claros (Araiza, 2003).

Estas actitudes básicas son de suma importancia, se exigen al facilitador como condiciones necesarias y suficientes para que ocurra un cambio constructivo en la personalidad de cada individuo (Delgado, Maldonado y Martínez, 2003).

Conforme el cliente se da cuenta que el terapeuta lo acepta y lo valora, con aquellos aspectos que él mismo considera inaceptables de las experiencias que ha compartido con el terapeuta, el cliente empieza a valorarse a sí mismo. Esta acción implica que el terapeuta no asuma el control de la relación ni una postura de poder en ella, y que le ayude al cliente a clarificar su propio mundo interno y, por tanto, a ganar poder y control de sí mismo.

El cliente, cuando escucha sus propios sentimientos, reduce el poder que otras personas han tenido sobre él, otros que durante su vida le han inculcado ideas y valores, y mediante juicios han producido culpas, miedos e inhibiciones. Conforme más se entiende a sí mismo, asume más control sobre su propia persona (Butcher, 2003).

El ECP se basa en la premisa de que el ser humano es un organismo confiable, con la capacidad de evaluar su situación interna y externa, y de entenderse ella en ese contexto, de tomar decisiones constructivas para el desarrollo de su vida; que tiene la potencialidad para desarrollarse (Butcher, op cit).

1.3.2.2. Trabajo con grupos

Es evidente que siempre hubo grupos y siempre los habrá, mientras el hombre habite este planeta; pero en este trabajo empleo la palabra en un sentido especial, para aludir a una experiencia grupal planeada.

La Psicología Humanista atiende sobre todo a aquellas fuerzas del grupo que parten del mismo centro del individuo, sus necesidades básicas y su dinamismo interior hacia el crecimiento (López- Yarto, 1997).

Las relaciones entre individuos puede ser muy variada, la mayoría de las veces se presta poca atención a esta diversidad, pero al hablar de grupos nos damos cuenta de que pueden tener alcances positivos como hacer que los individuos se realicen plenamente o por el contrario puedan entablar lazos excesivos y perjudiciales que atrofian o perturban la personalidad, al citar las relaciones Rogers se refiere a la estructura de comunicación dentro de un grupo de dos o más personas.

Se entiende por grupo un todo dinámico que se realiza gracias a la interdependencia de sus miembros, se puede definir como un conjunto de personas que dependen entre sí al satisfacer sus motivaciones individuales, es decir que tiene necesidad, en la práctica, de los demás para alcanzar cada uno sus propios fines (Rogers, 1979).

Es más fácil propiciar un cambio en la conducta de una persona dentro de un contexto grupal que en un proceso individual; además de que dicho cambio sería más duradero siempre que la persona se involucre con el grupo de forma auténtica, así le es posible descubrir por sí misma las creencias y conductas insatisfactorias para ella. Esta aportación desencadena la posibilidad de que la persona pueda modificar su comportamiento y propiciar una situación que le dé libertad de elegir una nueva opción. (Lewin,1951 citado en: López-Yarto, 1997).

En los grupos se ha comprobado que los individuos tienen, a menudo, experiencias de cambio muy profundas gracias a la relación de confianza y estima que se crea entre los participantes (Rogers, 1973).

1.3.2.2.1. Grupos de encuentro

Los grupos de encuentro tienden a hacer hincapié en el desarrollo personal y en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, merced a un proceso basado en la experiencia, suelen ser pequeños, compuestos entre ocho o dieciocho miembros. Los participantes son los que van haciendo surgir roles, normas, o incluso su propia estructura. El interés se centra en el proceso de la dinámica que ocurre en la situación aquí y ahora.

El grupo de encuentro pretende que el individuo, sintiéndose cada vez más libre al no estar presionado por un liderazgo autoritario de ningún tipo, se pueda permitir, gracias a una nueva seguridad que esta situación infunde en él, esto le permite establecer una relación más directa y más a partir de los propios sentimientos con los demás miembros del grupo. Este contacto a través de los sentimientos será lo llamado encuentro básico.

En este encuentro el sujeto llega a conocerse y entenderse mejor a sí mismo y a los demás. Se posee más a sí mismo en todos los terrenos, y llega a tener profundas experiencias emocionales hasta ahora desconocidas; lo cual opera un auténtico cambio en sus actitudes personales y consiguientemente en su conducta, que será más flexible, fluida, inmediata y auténtica en lo sucesivo.

Para comprender bien lo que ocurre dentro del grupo es necesario que la atención del terapeuta se dirija al mundo interior personalísimo de cada individuo de las que forman ese grupo, más que a las relaciones que establecen los miembros de ese grupo unos con otros (López-Yarto, op cit).

Una dinámica de grupos provoca sustanciales cambios positivos, que se manifiestan principalmente en un mejor aprovechamiento del tiempo, independencia y seguridad en uno mismo, habilidad de buen juicio, flexibilidad en la aplicación de los valores y mayor capacidad para aceptarse a pesar de sus limitaciones (Lafarga y Gómez, 1992).

1.3.2.2.2. Grupos de crecimiento

Una diferencia importante entre los grupos de crecimiento y los grupos psicoterapéuticos es que los primeros se orientan al desarrollo personal de sus participantes mientras que los segundos se orientan a la curación de los síntomas y el cambio en las personas que participan en ellos.

En la experiencia de grupo de crecimiento de acuerdo a los conceptos del ECP, el facilitador tiene como tarea la de proponer las actitudes básicas para propiciar un clima de seguridad psicológica que permita que la persona se desarrolle. Este clima, que es promotor del crecimiento y se propicia por las dichas actitudes, antes mencionadas. Las personas que participan en una experiencia de grupo de crecimiento promueven su actualización (Araiza, 2000).

Este tipo de grupos pueden contar con un tema o temas a trabajar predeterminados por el facilitador, aunque la decisión de abordar un tema y no otro está en función del grupo. El grupo se reúne de manera periódica, por un determinado lapso de tiempo, en ocasiones siendo el grupo quien decide cuando finalizar. El facilitador juega un papel muy importante al enfatizarse en sus cualidades personales y en la creación de un clima favorecedor más allá de las técnicas terapéuticas aplicadas, lo cual genera la posibilidad de que los integrantes se escuchen a sí mismos y a los demás acorde a sus necesidades y temática propuesta (Monroy y Sánchez, 1997, citados en: Cohen, 2000).

El grupo de crecimiento promueve el autoconocimiento, le permite a la persona que participa en una experiencia de este tipo acceder a nuevas y diferentes maneras de su propia conciencia y de sus percepciones de la realidad que lo rodea y genera en ella nuevas sensaciones y nuevos sentimientos.

El objetivo de este grupo es ampliar en cada persona la conciencia de los propios recursos y de los obstáculos para el crecimiento propio (Araiza, 2000).

1.3.2.2.3. Talleres de Desarrollo Humano

Para hablar de los talleres de Desarrollo Humano (DH), es necesario dar una pequeña introducción principalmente del objetivo que éste tiene tanto a nivel individual como social especialmente en el ámbito de la Psicología Humanista desde el Enfoque Centrado en la Persona.

El DH puede ser entendido desde la perspectiva de la academia y la universidad, desde la perspectiva del sentido práctico, que hace a un lado planteamientos abstractos y significados profundos o desde una dimensión política entendida ésta como una preocupación genuina por el orden social. Puede también ser entendido desde la perspectiva de cada una de las disciplinas del conocimiento, como la historia, la filosofía o la psicología y entenderse a diferentes niveles, desde sus fundamentos filosóficos y psicológicos básicos hasta sus aplicaciones más concretas en la acción individual y social, desde sus implicaciones emanadas del estudio y la investigación hasta sus formulaciones más empíricas derivadas directamente de la experiencia; como es el caso de los talleres de Desarrollo Humano de los que se hablará más adelante; por ahora es importante ahondar un poco más en lo que se refiere al DH.

El Desarrollo Humano es entendido desde una perspectiva pluridisciplinar como las ciencias de la educación que deben ser conocidas y cultivadas a diferentes niveles, especialmente por quienes tienen mayor influencia en la sociedad, como son los maestros, los profesionistas y los líderes en las empresas, la comunidad y la política en todas sus acepciones.

Desde una perspectiva antropológica, el DH implica una filosofía del hombre, de la sociedad y de las relaciones interpersonales, una disciplina académica, enraizada en la experiencia y en la investigación y una praxis profesional orientada a la facilitación y promoción del crecimiento humano, individual y colectivo que considera a la persona en todas sus dimensiones.

Cuando se crean alrededor del hombre las condiciones ambientales e internas necesarias y suficientes para su desarrollo, las opciones se orientan hacia la vivencia y la práctica de los propios valores personales, sociales y trascendentales; además del crecimiento individual y mejores relaciones interpersonales, el desarrollo de habilidades específicas encaminadas a facilitar el crecimiento individual y en grupos (Lafarga, 1992).

Los psicólogos humanistas desde el Enfoque Centrado en la Persona ponen énfasis en el respeto a la autodeterminación de cada individuo, de cada grupo y de la sociedad en general; de aquí que parta la importancia de los talleres de Desarrollo Humano que en los últimos años han tenido un progreso importante tanto para los profesionales, como para las personas que participan en ellos.

En los talleres de Desarrollo Humano conformados por un rango de 15 a 20 personas, con se aborda un tema específico del desarrollo personal y a través de la implementación de experiencias vivenciales, que proponen los facilitadores, se trabaja con los sentimientos que afloran en los participantes, con la finalidad de facilitar y promover el desarrollo de las personas a través del darse cuenta y llegando a la posible resolución de posibles conflictos internos en las diferentes áreas de su desarrollo personal. (Delgado, Maldonado, Martínez y Olivares,. 2002).

Generalmente se combinan, además del ECP, un conjunto de técnicas y enfoques alternativos como pueden ser la Gestalt, la Terapia Corporal y la Programación Neurolingüística. (Delgado, Maldonado, Martínez y Olivares, 2000).

En los talleres se establecen límites propuestos por los mismos participantes para marcar el ritmo de trabajo a regular por integrantes y facilitador. Dentro del grupo existe un compromiso temporal previamente indicado. Este tipo de trabajo está enfocado principalmente a las relaciones interpersonales así como al cambio a partir del impulso del desarrollo del potencial humano (Cohen, op cit, citado en: Velásquez, 2006).

Dentro de estos grupos son los propios participantes quienes formulan las reglas para sus sesiones y establecen normas que por consenso les ayudarán a alcanzar sus metas.

A pesar de la amplia difusión y popularidad que han alcanzado este tipo de talleres, aún existen dificultades metodológicas para determinar sus efectos concretos en el desarrollo de la conciencia de los participantes. Existen un gran número de intentos por explicar el proceso de cambio emocional y describir procedimientos eficaces para promover el desarrollo de las personas (Lafarga, 1992, Greenberg, Rice y Elliot, 1996, Weiser, 1997;), pero pocos son los reportes de investigaciones empíricas que buscan mostrar los efectos de los talleres de desarrollo humano en el cambio de percepción o ampliación de la conciencia o del sí mismo de los participantes (Delgado, Maldonado, Martínez y Olivares, op cit.).

Así, en un afán por contribuir con este tipo de talleres y sobre todo en reportes de investigación sobre el desarrollo humano el siguiente reporte de investigación nos abre un panorama más claro a través de los microtalleres como promotores del autoconocimiento del sí mismo.

Capítulo 2

Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional: PDP

2.1. Introducción

En las últimas décadas, la UNAM ha desarrollado programas encaminados a apoyar alumnos de alto rendimiento académico y fortalecer su formación, estos programas son: el Programa de Alta Exigencia Académica (PAEA) y el Programa Nacional de Becas para la Educación Superior (PRONABE)⁶; la primera la pueden solicitar los estudiantes cuya situación requiera de apoyo económico para sus estudios y que reúnan ciertos requisitos; en cuanto a la segunda, la Universidad Nacional Autónoma de México, con aportaciones del Gobierno Federal, por conducto de la Secretaría de Educación Pública, y de la Fundación UNAM A. C., a través de donativos de egresados y de diversas fundaciones, ha constituido un fondo con el propósito de otorgar becas no reembolsables a estudiantes de licenciatura que, por su situación familiar, requieran de apoyo económico. La beca consiste en una ayuda mensual cuyo monto es variable según el ciclo escolar en que el estudiante se encuentra inscrito, la ayuda consiste en 12 apoyos mensuales.

En la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI), también se han creado programas de apoyo a estudiantes con altos promedios y que cuenten con una situación económica limitada, como es el caso del Programa de Becas Iztacala (PROBI).

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

⁶ La convocatoria se publica anualmente al inicio del ciclo escolar y se difunde en la Gaceta UNAM, Gacetas de las escuelas y facultades, sitios WEB Universitarios y en carteles que son distribuidos en cada uno de los planteles. Las fechas y plazos que se señalen son improrrogables.

De esta manera, ante el resultado de sus fracasos en el aprendizaje escolar, el alumno o alumnos pueden desarrollar una pobre imagen de sí mismo (s), llegando a convencerse de que no puede (n) aprender como los demás.

Las personas que fracasan en cumplir las tareas se sienten devaluadas; la devaluación apaga aún más su motivación, factor indispensable para la superación de sus dificultades; las dificultades acrecentadas disminuyen su sentimiento de dignidad y valía, y el círculo continúa indefinidamente.

Además, cabe mencionar que en la sociedad se espera que toda persona común, al llegar a cierta edad, se sume a la población escolar y avance año con año a través de los diversos grados que conforman cada uno de los niveles del sistema educativo. A los ojos de la comunidad (familia, profesores, etc), lograr éxito en la escuela es visto como un símbolo de capacidad (Santín, 1998).

Por desgracia no se ha hecho mucho con respecto al fracaso escolar, aunque ciertamente se han abierto en la FESI algunos espacios en los cuales los estudiantes y principalmente los docentes, reflexionan sobre algunas cuestiones profesionales que tienen que ver con el desarrollo personal de los alumnos, pero aun no existe un esfuerzo sistematizado que abarque a toda la población que año con año ingresa y que logra permanecer en las licenciaturas (Delgado, López, Martínez y Porras, 2006).

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

Hay que mencionar que estamos hablando de personas que oscilan entre los 18 y los 25 años, donde a pesar de que el individuo se encuentra más tranquilo con respecto a lo que fue su adolescencia, todavía no ha llegado al equilibrio de la adultez. De tal forma que

describiré las características de la población que es atendida en PDP, de acuerdo a ciertos autores.

De acuerdo con Andy (1996) el joven es capaz de orientar su vida y de ir llegando a la progresiva integración de todos los aspectos de su personalidad, tanto cognitivos como afectivos:

En el campo del conocimiento: El joven es más reflexivo y más analítico. Es la mejor época para el aprendizaje intelectual, porque el pensamiento ha logrado frenar cada vez más los excesos de la fantasía y es capaz de dirigirse más objetivamente a la realidad. Tiene ideas e iniciativas propias, pero no deja de ser un idealista; sus ideales comienzan a clarificarse y es aquí donde nace el deseo de comprometerse.

En el aspecto moral: Los valores empiezan a tener jerarquía en la que predomina la justicia y es capaz de distinguir lo prioritario y lo urgente. Rechaza la imposición, no con agresividad sino con una sana rebeldía. Asume una conciencia propia de sus actos y les da el valor moral que les corresponde.

Su desarrollo puede desembocar en la **autonomía** y entonces sabrá integrar a sus convicciones personales los valores presentados por la sociedad, la religión, el grupo y el ambiente de trabajo o de estudio.

Pero también puede desembocar en la **dependencia**, entonces será arrastrado por los otros (amigos, compañeros de trabajo, de escuela, etc.).

En el ámbito vocacional: Es el momento en el que el joven se orienta hacia una profesión, hacia el mundo del trabajo, todo se concretiza en el proyecto de la existencia. Ese proyecto es el conjunto de valores en el que el joven crece, le da una orientación a la propia vida y lo orienta dinámicamente hacia el futuro.

Todo esto supone una opción inteligente y libre. En esa medida será una opción que responda al hecho fundamental de la existencia: "ser para el otro" será una opción de amor.

En la vida afectiva y sexual: Mirando hacia atrás, un joven se ríe de sus fracasos sentimentales, porque empieza a descubrir lo que es realmente el amor. El joven luego de sentirse atraído por el físico necesita amar a una sola persona con quien proyectar posteriormente una comunidad de vida.

El amor ya no es para él o para ella un simple pasatiempo, una necesidad social, un escape, una compensación, sino un compromiso serio y respetuoso con la persona a quien ama. Todo esto implica que el joven es ya dueño de sí, controla sus impulsos y así se desempeña oportunamente.

Su socialización: Frente a los demás, el joven actúa responsablemente, es decir, haciendo uso de su libertad es capaz de responder de cada uno de sus actos, de tener conciencia de lo que dice y hace en orden a la realización del proyecto de vida. Esto significa que el joven:

1. Asume la vida como tarea
2. Es consciente de su solidaridad con los demás
3. Está convencido que su vida es para los demás
4. Está abierto a nuevas responsabilidades

Además de su desarrollo personal, un aspecto importante en la vida de estos jóvenes son sus padres quienes sienten que si sus hijos se desempeñan académicamente bien, es señal de que les han prestado un buen apoyo y que les han brindado una educación correcta, y se sienten seguros con respecto a que sus hijos saldrán avantes en sus estudios en niveles superiores; sin embargo muchas personas no reciben ese apoyo de sus padres y los sentimientos que el chico tiene con respecto a sí mismo influyen en su desempeño escolar y seguramente lo hará a lo largo de su vida (Santín, 1998).

Resulta obvio el papel tan importante que juega la familia para garantizar, en cierta medida, la calidad de los procesos de crecimiento y desarrollo psicológico; sin olvidar que existen riesgos que van en función de la edad y condiciones sociales de vida (García, 1993).

De aquí que parta la importancia del desarrollo afectivo en el aprendizaje, que ha sido ampliamente investigado por Rogers y su equipo de trabajo, quienes señalan la importancia de la enseñanza integral y significativa, ya que implica un cambio en la organización de las propias ideas y en la percepción que la persona tiene de sí misma.

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

Así mismo, los alumnos abandonan sus estudios, bien física, bien emocionalmente porque no alcanzan el éxito académico, personal o social, porque se muestran poco motivados, sin interés y apáticos, y llegan a creer que la escuela no guarda relación alguna con sus propios intereses o con la vida, y tienen la impresión de que a muchos docentes no les importan ellos o lo que piensan y se sienten frustrados ante este sistema (Barbara y Whisler, 2000).

Por lo tanto el aprendizaje significativo e integral, se podría favorecer creando espacios de reflexión donde el alumno se encontrara con grupos de iguales con quienes pudiera desarrollar conciencia de las motivaciones, necesidades, actitudes y valores que rigen su vida como persona y futuro profesional (Delgado, López, Martínez y Porras, 2006).

El desarrollo integral debería darse de forma armónica y verdaderamente total, conciliando dinámicamente sus diferentes áreas. Sin embargo, también podemos darnos cuenta que el discurso no corresponde con la práctica y que la ideología institucional tiene una clara y marcada inclinación hacia la parte intelectual, determinando el enfoque que tiene el desarrollo integral que se imparte en las escuelas.

Considerando esto, podemos afirmar que la utilidad que le representa al individuo la educación integral que recibe es tan significativa como lo será para el sistema en que se insertará como miembro activo, es decir, si el medio social en que se desarrollará favorece y reclama el conocimiento intelectual y científico – técnico, entonces la utilidad de la formación recibida adquiere una gran y relevante significatividad para el individuo y su medio.

Mas sin en cambio si se considera a la formación integral como un desarrollo equilibrado y armónico de sus diferentes áreas que lo conforman, entonces esa significatividad se pierde y hasta es contradictoria con lo que es y debería ser. Para que esta contradicción desapareciera, deberían equipararse en lo más posible los porcentajes destinados a cada área, para hacer que así las unas (afectiva y motriz) no sean deficientes en comparación con la otra (cognitiva); sólo así es como se podrá afirmar que existe una verdadera educación integral que abogue equilibradamente por cada una de las áreas del conocimiento, esto tomando en cuenta que en el desarrollo influyen diversos factores individuales, sociales y culturales.

Si bien es cierto que el desarrollo intelectual es importante, no puede ser la prioridad fundamental en las escuelas, desechando sin más ni menos los otros aspectos de la educación integral (Moreira, 2000).

Por esta razón en la FESI se ha creado PDP, que depende administrativamente de la Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, que tiene como objetivo primordial facilitar y promover el desarrollo personal, así como impactar en el mejoramiento de la calidad de vida y la manera en que los estudiantes se relacionen con su entorno socioafectivo, con el fin de incrementar su rendimiento escolar y en consecuencia puedan obtener altos beneficios sociales de buena calidad al incorporarse como egresados al campo laboral (Delgado, López, Martínez y Porras, 2006).

2.2. Justificación

El presente reporte de investigación se deriva (de la psicología de la Salud en Ambientes Comunitarios) específicamente del proyecto titulado Formas de Evaluación para PDP, el objetivo de éste es desarrollar estrategias e instrumentos de evaluación, de los efectos que se tienen a corto, mediano y largo plazo en el desarrollo personal y profesional a través de las diferentes estrategias del proyecto en la FESI.

A lo largo de la historia de la FES Iztacala se ha detectado un incremento en la matrícula de ingreso, serios problemas con relación a la deserción escolar y altos índices de reprobación debido a diferentes factores, como son los de índole económica, familiares, académicos, de adaptación social, adicciones, depresión, embarazos, etc., lo que le implica a la UNAM grandes pérdidas respecto a la inversión económica que hace por estudiante. El gasto social es muy elevado y la eficiencia terminal es muy baja.

Como es conocido, estos factores afectan la calidad de vida y ponen a prueba los recursos personales con los que cuentan los estudiantes para poder cubrir las exigencias que implica cursar y terminar una licenciatura.

Por lo tanto, con el fin de mejorar la eficiencia y calidad de vida en los estudiantes se ha llevado a cabo en los últimos cinco años, en la FESI, El Programa de Promoción y de Desarrollo Personal y Profesional.

Cabe mencionar que antes de llevar a cabo PDP se tuvo que realizar una investigación que tuvo como objetivo conocer, antes que nada, la relación que los estudiantes establecen entre aspectos de su vida y su desempeño académico, con el fin de obtener datos más precisos de los estudiantes; y a partir de esto hacer un programa que pudiera impulsar a los estudiantes no solo a terminar una carrera, sino también a mejorar sus relaciones sociales, personales y familiares.

De acuerdo con Delgado, López, Martínez, Rodríguez y Porras (2005), la investigación se realizó con todas las carreras del Campus, aplicando un cuestionario a una muestra elegida aleatoriamente, que en total fue de 357 estudiantes. Dicho procedimiento para elegir la muestra nos da una representatividad del 95%.

El cuestionario constó de 56 preguntas, cuya respuesta era de opción múltiple; donde se exploraron el área personal, social, cognitiva, emocional y familiar; esto con el fin de implementar posteriormente acciones encaminadas a apoyar y fortalecer el desarrollo académico y profesional de los estudiantes.

Los resultados que se obtuvieron fueron agrupados en categorías que se abordaron dentro del cuestionario. En lo que se refiere a los aspectos generales se obtuvo que el 66% fueron participantes del sexo femenino y solo el 33% del sexo masculino, la edad en la que se encontraban los estudiantes puede determinarse en un rango de 19 y 25 años que abarca el 79% de la población encuestada.

Por otro lado en lo referente al promedio con el cual egresaron de nivel medio superior el de mayor incidencia fue el rango de entre 7.6 a 8.5 con un 53.4% siguiendo a este el rango de entre 8.6 a 9.5 con un 24.7% y dejando en tercer termino al rango entre 9.6 a 10 con un 14%. El promedio con el cual ingresan los estudiantes a la licenciatura es muy difícil que se modifique durante esta instancia por eso uno de los principales objetivos de PDP es que logren mejorar su rendimiento académico.

En lo que se refiere al aspecto social se logró identificar la competitividad que existe en los alumnos y en la cual se obtuvieron que el 34% por lo regular está acostumbrado a competir con las demás personas y un 22.2% se encuentra bastante acostumbrado a hacerlo. Así mismo se indago si los alumnos dejaban de hacer sus actividades escolares por estar con sus amigos, al respecto los estudiantes manifestaron que el 47.1% han sido pocas las veces que las han dejado de hacer y un 22.7% reportó que nunca lo ha hecho; sin embargo un 6.7% menciona que son bastantes las veces que lo han hecho. En otra pregunta de bastante interés se averiguó sobre la importancia que tiene lo que los demás piensen de ellos, aquí se

obtuvo que el 32.9% les importa poco lo que los demás piensen de ellos, a un 27.2% la importancia es regular y un 19.0% les importa demasiado. Aunado a esto se reportó la participación en clase, en la que un 31.8% son pocas las veces que comparten sus puntos de vista, un 28.5% frecuentemente lo hace en contraste del 6.2% que nunca comparte sus opiniones.

Dentro del aspecto personal en el cual se trató de indagar a mayor profundidad a los alumnos, como principal punto se averiguó se encontraban satisfechos con su vida, a lo que un 66.1% menciona que se encontraban muy satisfechos, mientras que el 28.2% se siente regular y el 5.6% se siente insatisfecho.

Otro aspecto fue saber si se encontraban estudiando la carrera que eligieron como primera opción y un 82.8% reportó que si se encuentra en la carrera de su preferencia mientras que el 16.1% no lo está; también se preguntó la dificultad que tienen los universitarios para lograr sus metas y aquí se encontró que un 42.9% por lo regular les resulta difícil lograr sus metas. Mientras que al 31.9% les resulta poco difícil llegar a ellas.

Así también se les cuestionó sobre los reproches que se hacen cuando algo les sale mal y se pudo observar que al 32.4% muchas veces se ha reprochado, el 31.9% establece que por lo regular se reprocha esto. Así mismo se pudo constatar que son muy pocas las personas que piden ayuda cuando algo les sale mal pues solo el 11.8% muy frecuentemente pide ayuda, el 26.1% frecuentemente lo hace, 25.8% pocas veces lo ha hecho y el 29.25 han sido muy pocas las veces que lo hizo. Para complementar estas dos últimas preguntas se pudo apreciar que los chicos, es decir el 30.7% por lo regular se sienten culpables cuando algo les sale mal y el 27.0% se sienten bastantes culpables.

Sobre el aspecto familiar se decidió indagar qué tan apoyados en el sentido emocional, se sienten los estudiantes por sus padres, se obtuvo que al 66.0% sus padres los apoyan totalmente; otro aspecto que no se dejó de indagar fue las responsabilidades que tienen los alumnos como estudiantes dentro de su familia, de lo cual se obtuvo que al 62.5% su responsabilidad es terminar la carrera, al 29.3% es ser un buen ejemplo y al 6.9% que tenga

un alto promedio; cabe mencionar que algunos padres exigen mucho en sus calificaciones (37.4%). Para cerrar este rubro se les preguntó si existía algún obstáculo en casa para realizar las tareas escolares y se obtuvo que los principales son: demasiado ruido con un 47.4%, labores domésticas con 30.3%, el trabajo con un 15.6% y el estar al cuidado de otras personas con un 5.3%.

Para el aspecto cognitivo se indago el tiempo que dedican los estudiantes a realizar sus tareas escolares los cuales son: 3-4 hrs. Con un 47.0%; 1-2 hrs. Con un 26.2% y 5-6 hrs. Con un 20.6%. En cuanto a las habilidades para resolver dificultades académicas se obtuvo que el 45.9% por lo regular se considera hábil para estos casos y el 37.5% se considera bastante hábil. Ahora bien para las veces que necesitan repasar un tema para entenderlo los resultados fueron que para el 45.2% necesita repasarlo tres veces, el 28.8% lo necesita dos veces y el 18.9% de cuatro a seis veces. Como último punto se indago sobre la técnica que utilizan a la hora de estudiar y se obtuvo que el 30.1% utiliza la auto-evaluación, el 27.6% repasa con sus compañeros, el 19.6% hace un resumen, el 11.8% no utiliza ninguna y el 10.5% realiza mapas conceptuales.

Dentro del aspecto económico como primer punto se indago si los universitarios alguna vez tuvieron que decidir entre comparar un material y otro por cuestiones de dinero, el 28.5% mencionó que nunca lo había hecho, el 25.6% que pocas veces lo han hecho y el 25.9% estableció que han sido muy pocas las ocasiones que lo han hecho. Otro aspecto fue el saber con que frecuencia se obstaculiza el desempeño académico por los gastos extras que tiene en la escuela y el 33.4% mencionó que por lo regular dichos gastos han interferido en su rendimiento, el 27.2% dijo que es poco y para el 20.7% nunca ha sido un obstáculo. Otro aspecto fue que tan frecuente los alumnos dejan de hacer la tarea por ir a trabajar, el 52.7% nunca lo ha hecho, el 23.7% pocas veces y el 14.9% dijo que por lo regular lo hace. El último aspecto fue indagar sobre el apoyo que tenían de sus padres, por lo que el 56.7% se sentía apoyado, el 23.8% bastante apoyados y el 13.0% por lo regular se siente apoyado.

Aunado a los hallazgos anteriores se obtuvieron, como parte de la realización del examen médico automatizado a cargo de la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM, de la realización del examen médico que se realizó en el 2001 con los estudiantes de nuevo ingreso en la prueba Goldberg⁷, resultados preocupantes ya que la FES Iztacala obtuvo el porcentaje más alto en problemas de depresión (30% de los estudiantes) de toda la UNAM, con lo cual se reafirma la relación que existe entre el fracaso escolar y el nivel de estabilidad personal en diversas áreas de su vida.

De aquí que surja la importancia de hacer programas de intervención, en este caso a partir de Talleres de Desarrollo Humano, para optimizar la calidad emocional y profesional de los estudiantes en su futuro como egresados al campo laboral.

A continuación se describen cada una de las estrategias de trabajo que conforman el PDP desde hace cinco años, y algunas estrategias que por diversas circunstancias han tenido que eliminarse, pero no por eso dejan o dejaron de ser importantes.

2.3. Estrategias de trabajo

Los resultados obtenidos de las diversas estrategias, especialmente de la Jornada de Salud, la Difusión y Sensibilización, los talleres largos, la orientación individual y los microtalleres, nos dan una mayor precisión para poder atender las necesidades de nuestra escuela, y surge como una propuesta de solución a las problemáticas descritas.

Para poder solucionar dichas problemáticas se han implementado diferentes estrategias (como se mencionó anteriormente), las siguientes han tenido mayor impacto a través de los años, por lo tanto han permanecido del 2000 a la fecha; a través de estos años se ha mejorado la calidad, en cuanto al servicio dado por los alumnos de psicología que cursan el octavo semestre de la FESI y esto ha propiciado los resultados positivos que se han

⁷ El desarrollo intelectual es importante, pero no puede ser la prioridad fundamental en las escuelas y aún así, el aspecto intelectual es el predominante en las escuelas, desechando sin más ni más los otros aspectos de la educación integral.

obtenido en cada una de las estrategias, además del interés que surge por parte de la comunidad en la FESI para integrarse a las actividades realizadas.

En los siguientes apartados se hace una breve descripción de los talleres largos, de la orientación individual, la sensibilización y la difusión, pero sobre todo de los microtalleres ya que en estos últimos se enfoca el presente trabajo, por lo que en el siguiente capítulo referente a la investigación se hace un análisis más minucioso de lo que fue esta estrategia en el 2006 y la importancia que tuvo dentro de la comunidad de la FESI a la que va dirigida.

2.3.1. Jornada de Salud

Se realiza desde el inicio de segundo semestre del 2003 a la fecha, con la finalidad de dar a conocer el PDP, promover cada una de las estrategias que lo integran, así como realizar inscripción de los alumnos interesados en algún taller largo o en orientación individual. Se lleva a cabo al inicio del segundo semestre del ciclo escolar con actividades creativas, interactivas y dinámicas que promueven los objetivos del proyecto, además de lograr un primer contacto con la población de Iztacala, a diferencia de la anterior esta actividad ha tenido una gran respuesta por parte de la comunidad de la FESI y se ha mantenido a lo largo de los años cada vez con una mejor y mayor respuesta.

2.3.2. Difusión y Sensibilización

La estrategia de Difusión y Sensibilización se creó en el periodo 2006-2, con el fin de tener un contacto con la población en general y con los estudiantes que por alguna razón no participan en los talleres largos, en la orientación individual o en los microtalleres, de esta manera se pretende ofrecer un espacio en el cual los participantes expresen libremente sus sentires y vivencias, así como hacer un trabajo reflexivo y promocionar el programa.

Para el periodo 2007-2 el objetivo de esta estrategia fue establecer un contacto con la comunidad de Iztacala que difunda las actividades del PDP, y sensibilice a la población hacia el crecimiento personal, a través de medios escritos, visuales y audiovisuales.

Esta estrategia no tiene actividades fijas, cada semestre se planean actividades nuevas que permitan el acercamiento novedoso con la población de la FESI.

2.3.3. Talleres largos

Los talleres van dirigidos a la comunidad estudiantil de la FESI de ambos turnos. Los temas versan sobre: autoestima, sexualidad, adicciones, hábitos alimenticios, comunicación y habilidades sociales; estos abarcan las áreas de la personalidad que tienen una relación con el rendimiento académico y tienen una duración de 16 horas cada uno, llevados a cabo en horarios flexibles de acuerdo a las posibilidades de los estudiantes.

Por una parte, su objetivo es incidir en el desarrollo personal de la comunidad estudiantil de la FESI, a partir del cuarto semestre de todas las carreras de la Facultad.

Por otra parte, tienen como objetivo específico lograr que los alumnos participantes reflexionen sobre temas relacionados con su identidad personal, los cuales tengan un impacto importante en su desempeño académico.

Los talleres largos son una actividad grupal, donde existe un tema específico a desarrollar a lo largo de 8 sesiones de 2 horas cada una, haciendo en total las 16 como se mencionó anteriormente. La metodología empleada consiste en aplicar técnicas vivenciales y ejercicios estructurados que propicien el aprendizaje integral-vivencial en los participantes y permitan explorar sentimientos, pensamientos y actitudes, que promuevan su estabilidad emocional y su identidad personal.

2.3.4. Orientación individual

La orientación individual está dirigida tanto a los alumnos que hayan participado en los Microtalleres de desarrollo personal, y que por sus necesidades individuales soliciten orientación psicológica para atender su salud emocional, como a la población en general. Se trabaja por medio de cita, y las sesiones tienen una duración de 50 minutos cada vez.

Su objetivo es brindar asesoramiento psicológico de manera individual a los estudiantes de la FES Iztacala, que por su problemática particular así lo requieran. Algunos de los estudiantes que se atienden son canalizados después de haber asistido a microtalleres, a talleres largos, o la jornada de salud donde son sensibilizados para atender su salud emocional: Se toman datos generales (teléfono particular, teléfono celular, correo electrónico, carrera y semestre) de cada alumno, mismos que son entregados a la coordinadora de la actividad. Hay que destacar que otros llegan a saber del servicio que se brinda pues es una atención reconocida entre la comunidad.

A cada estudiante se le contacta, en su teléfono particular, celular o correo electrónico y se acuerda la primera cita individual. Hay que mencionar que todos los alumnos solicitantes son contactados, sin embargo, algunos de ellos (aproximadamente 50%) no asisten por cuestiones de horario, por actividades académicas, extracurriculares o bien porque ya no les interesa el servicio. Otros de ellos asisten entre 1 y 5 sesiones (Delgado, López, Martínez y Porras, 2006).

2.3.5. Microtalleres

Los microtalleres van dirigidos a todos los alumnos de segundo semestre de todas las carreras de la FESI, con los temas de autoestima, identidad profesional, relaciones interpersonales, relaciones familiares y relaciones de pareja. Los microtalleres tienen una duración de 4 horas y se efectúan en los horarios de las asignaturas que tienen mayor número de horas a la semana (Delgado, López, Martínez, Rodríguez y Porras, 2005).

Como se mencionó anteriormente, para desarrollar esta estrategia, es necesario que algunos profesores de cada carrera que imparten las materias con mayor carga académica, cedan 4 horas del tiempo determinado para su asignatura, ya que en ese tiempo y en los salones asignados a esa materia es donde se efectúan los microtalleres. Es importante mencionar que el tema del microtaller es elegido por los propios estudiantes a través de una actividad previa de “saloneo”; en la cual los facilitadores se presentan ante los grupos haciendo una breve introducción de aproximadamente 10 minutos sobre la estrategia.

El objetivo es sensibilizar a los estudiantes de segundo semestre de todas las carreras de la FESI, para promover su desarrollo personal, sobre todo en lo que se refiere al autoconocimiento; lo cual se espera que repercuta no solo en un mejor aprovechamiento escolar de los alumnos, sino también como personas dentro de la sociedad y en su grupo familiar; de esta manera se pretende que al término del microtaller los estudiantes, que así lo decidan, puedan tener una atención más personal dentro de la estrategia de Orientación individual; cabe destacar que lo anterior abarca en gran medida el objetivo de los microtalleres.

Además de sensibilizar a los estudiantes también se hace una sensibilización a los profesores, ésta dio inicio en el 2004 en la cual se trabajó con los profesores de las diferentes carreras, principalmente con los profesores de la carrera de medicina, con la idea de sensibilizarlos acerca del trabajo realizado en PDP, en un principio se pensó en obtener retroalimentación de aquellos profesores que habían cedido horas para el desarrollo de microtalleres, esta actividad se ha mantenido a pesar de la renuencia de algunos profesores a participar desde el inicio de la estrategia al no ceder horas de su asignatura para llevar a cabo la actividad.

A lo largo de los años los microtalleres al igual que las demás estrategias, han tenido un gran impacto y han logrado cumplir su objetivo. Por lo tanto en el siguiente capítulo se hace un análisis más detallado de lo que ocurrió en el año 2006 dentro de los microtalleres que se impartieron a los grupos de psicología con la temática de relaciones de pareja, con el propósito de tener una perspectiva más clara de lo que se puede lograr dentro de un taller y la importancia que éste puede tener a pesar del poco tiempo que se le asigna.

Desde el año 2000 hasta la fecha en la carrera de psicología se ha obtenido el mayor número de participantes; de aquí que parta el interés por esta carrera, principalmente en los grupos que eligieron la temática de relaciones de pareja, ya que este tema abarca la mayoría de los grupos con los que se trabaja y además da la pauta para que haya un alto grado de validez en la investigación.

En el transcurso del tiempo, PDP ha implementado diferentes actividades de acuerdo a las necesidades de la población de Iztacala y a las prioridades del Proyecto; sin embargo algunas de estas actividades dejaron de realizarse en los últimos años por diferentes circunstancias que se explican a continuación en dichas estrategias:

- 1) **Boletín “PUMITZA”.** Fue un medio impreso interactivo que pretendía propiciar la reflexión personal de los estudiantes, a través de información relacionada con los temas abordados por PDP, así como, la publicación de artículos de cultura general e información de las actividades concretas para la comunidad estudiantil, esta actividad se tuvo eliminar debido a que no se obtuvo el impacto que se esperaba.
- 2) **Seguimiento a microtalleres.** Se realizó en el 2004 por parte de los alumnos que fueron facilitadores durante ese periodo, esto como objetivo de una investigación para trabajo de titulación; se tuvo contacto con alumnos que habían participado en microtalleres un año anterior con la finalidad de conocer el impacto que tuvo la experiencia en la vida de los participantes después de haberlo vivenciado; se espera que futuras generaciones logren realizar más investigación sobre el seguimiento a los microtalleres y con esto se pueda complementar lo que se hizo anteriormente, ya que esto se considera como parte fundamental del PDP.
- 3) **Plan tutorial.** Debido a las características específicas de los alumnos de la carrera de enfermería nivel técnico como su adaptación, altos índices de deserción y depresión, se realizó en 2004 y 2005 esta estrategia con la finalidad de ofrecer un espacio de conocimiento y crecimiento personal - profesional a los alumnos recién egresados de secundaria que ingresaban a un ambiente universitario. Se trabajó con los y las alumnas interesadas tanto en sesiones grupales como individuales, abordando temáticas generales en las primeras sesiones y posteriormente ahondar más en las problemáticas personales de manera individual; sin embargo hay que mencionar que en el último año esta actividad desapareció debido a que no se contaba ya con los grupos de enfermería a nivel técnico.

Capítulo 3

La Investigación

Este capítulo está encaminado a dar una descripción de la intervención que se llevó a cabo durante el período 2006-2 dentro de los microtalleres de relaciones de pareja, en los grupos de psicología de segundo semestre de la FESI; a través de este reporte de investigación se intenta abrir un panorama más claro de lo que pretende PDP a través de esta estrategia como promotora del autoconocimiento de los participantes, esperando que en futuros trabajos se logren resultados análogos y se pueda seguir contribuyendo de la misma forma, para beneficio de la comunidad de la FESI.

En los siguientes apartados me enfocaré específicamente a describir el objetivo, el método, los resultados y la discusión que se lleva a cabo a través de una comparación de resultados de ciclos anteriores con lo que se obtuvo en este periodo.

3.1. Objetivo

El objetivo del presente reporte de investigación es describir los microtalleres de relaciones de pareja como generadores de autoconocimiento en alumnos de segundo semestre de la carrera de psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI).

3.2. Método

Para realizar el análisis cualitativo de este trabajo me basé en el método Fenomenológico, debido a que se basa en el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre y además nos 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 estas realidades únicas y poco comunicables son las que logran enriquecer la existencia humana, como ocurrió en los microtalleres a través del enfoque humanista.

Martínez (1996) señala que el método fenomenológico se centra en el estudio de esas realidades vivenciales que son poco comunicables, pero que son determinantes para la comprensión de la vida psíquica de cada persona. De esta manera se puede decir que el método fenomenológico es el más adecuado para estudiar y comprender la estructura psíquica vivencial que se da en los microtalleres.

El enfoque fenomenológico descarta en forma casi total y absoluta los experimentos, entendidos en sentido estricto, que se hacen para el conocimiento de las realidades humanas, ya que siempre crean una nueva realidad artificial, alterando en esencia lo natural, que es la que deseamos conocer.

El método fenomenológico consiste en tres etapas, según Martínez (1989, citado en: Silva, 2003), cada una de éstas tienen ciertas fases; no obstante, acorde con la metodología realizada en microtalleres solo se pudieron realizar algunas de estas fases que son de gran importancia para poder cumplir el objetivo de la estrategia en general y de la investigación en particular; a continuación se menciona lo que se hizo respectivamente en cada una de las etapas.

1) Etapa Descriptiva

El objetivo de esta etapa es lograr una descripción del fenómeno en estudio que resulte lo más completa y no prejuiciada posible y, al mismo tiempo, refleje la realidad vivida por cada sujeto, su mundo y su situación, en la forma más auténtica. Esta etapa se divide en tres fases las cuales consisten en:

- a) Elegir la técnica o procedimiento apropiado; obviamente, esto se relaciona muy de cerca con la necesidad de tener un tema previo, una o varias preguntas de investigación y objetivos claramente definidos. Ya se mencionó (Cap. 2) que en PDP existen diferentes estrategias, sin embargo para este trabajo la que se eligió fue la estrategia de los microtalleres con la temática de relaciones de pareja (Ver

Anexo 1); partiendo de esto se eligió el cuestionario como la técnica más apropiada para poder acceder a la subjetividad de cada uno de los asistentes.

- b) Realizar la observación, entrevista, cuestionario, etc., repitiendo las observaciones cuantas veces sea necesario para captar todo lo dado y no sólo aquello que nos interesa. En esta fase se realizaron observaciones constantes por parte de los facilitadores en el transcurso de cada una de las actividades que conformaban la estrategia, estas observaciones fueron de acuerdo a como cada facilitador percibió el ambiente dentro de cada uno de los grupos participantes en la estrategia.
- c) Elaborar la descripción protocolar, para producir una descripción del fenómeno que refleje claramente el evento tal cual se presentó. En esta fase se elaboraron reportes tanto cuantitativos (estadísticas) como cualitativos de cada uno de los grupos atendidos; no obstante en lo que me ocupa para cubrir el objetivo de la presente investigación se hará más énfasis en los resultados que se obtuvieron en los grupos de psicología con la temática de relaciones de pareja, por lo ya aludido en el capítulo anterior.

2) Etapa estructural

Esta etapa tiene por objeto:

- a) Revisar las descripciones incluidas en los protocolos. Se revisó cada uno de los reportes hechos por los facilitadores tanto del turno matutino como vespertino de la FESI, con el objetivo de categorizar las respuestas de cada uno de los participantes.
- b) Entrevista final con los sujetos. Cabe mencionar que no se hizo una entrevista, sino un cuestionario que incluye respuestas abiertas y cerradas, el cual nos permitió como facilitadores tener información sobre la importancia e influencia de los microtalleres en la vida social, familiar, académica y personal de los participantes.

El cuestionario consta de 11 preguntas, que abarcan las cuatro áreas antes mencionadas, las primeras dos preguntas incluyen el área personal, con las cuales se intenta conocer el impacto que tuvo el taller en el *sí mismo* de los participantes (Ver Anexo 2).

En lo que se refiere a las preguntas tres y cuatro, que corresponden al área familiar, se pretende saber si el microtaller podría influir, en un futuro a corto o mediano plazo, para que los asistentes lograrán cambiar sus relaciones familiares ya sea con sus padres, hermanos, tíos, etc.

Las siguientes preguntas, cinco y seis, pertenecen al área social, con estas preguntas se pretende conocer si los microtalleres influyen en los participantes para que éstos logren cambiar o mejorar la relación que tienen con las demás personas, ya sea amigos, novios, compañeros, etc.

La última área que cubre el cuestionario es la académica, ésta se cubre con las preguntas 7 y 8, las cuales nos ayudan a conocer aspectos que los participantes descubrieron después del microtaller referentes a su rendimientos académico y a la satisfacción que pueden llegar a tener por la profesión que estudian.

Además de las preguntas anteriores que se diseñaron para conocer aspectos sobre el autoconocimiento, también se diseñaron dos preguntas, nueve y diez, para conocer la opinión y sugerencia (s) que los participantes pudieron llegar a tener con respecto al taller (dinámicas, tiempo, espacio, etc.) y a la participación de los facilitadores dentro del grupo.

La última pregunta, once, tiene que ver con los temas de interés que puedan llegar a tener o sugerir los participantes para futuros talleres, incluyendo los ya establecidos por PDP.

3) Discusión de los resultados

Esta última parte tiene por objeto relacionar los resultados obtenidos en la investigación con los datos encontrados por otros investigadores (Facilitadores o Autores), para entender las diferencias y ampliar (si fuera necesario) los resultados.

El análisis de la información busca conducir a una mejor comprensión de un fenómeno, lleva a explicaciones alternativas y es a la vez un proceso ordenado y cuidadoso con gran flexibilidad (Álvarez-Gayou, 2006).

Es importante señalar que dentro de la discusión, los resultados no aparecen en forma numérica, ya que de acuerdo con el objetivo de este reporte de investigación y de microtalleres se requiere hablar principalmente de su aspecto cualitativo sin dejar completamente de lado la parte cuantitativa.

Se revisó el 80% del total de las respuestas de los cuestionarios para poder categorizar éstas, de tal manera que fueran mutuamente excluyentes y exhaustivas en cada una de las áreas que cubre el cuestionario⁸.

3.3. Resultados

A continuación se presentan los resultados cuantitativos del 2000-2006 en cuestión de temática y asistencia por carreras, esto con el fin de justificar el hecho que se haya elegido la temática de relaciones de pareja y no alguno de los otros temas; posteriormente se describen los resultados (partiendo de las áreas que cubre el cuestionario) que se obtuvieron durante el periodo 2006-2 y finalmente se hace un análisis cualitativo de lo que fue microtalleres para PDP, en dicho periodo, específicamente en el microtaller de relaciones de pareja en los grupos de psicología de segundo semestre de la FESI.

⁸ Los 196 cuestionarios que se tomaron para realizar el análisis, fueron elegidos de manera arbitraria.

3.3.1. Resultados cuantitativos

La figura 1 nos muestra el número de participantes que asistieron a los microtalleres en los últimos siete años, en cada una de las carreras de la FESI, en el último año se logró que hubiera una mayor cantidad de participantes en todas las carreras; cabe mencionar que hubo carreras que no tuvieron participación en los primeros años, por cuestiones ajenas a PDP; como es el caso de la carrera de cirujano dentista y la carrera de medicina, pero en los últimos años en que participaron tuvieron una gran respuesta, siendo de las carreras con mayor número de asistencia.

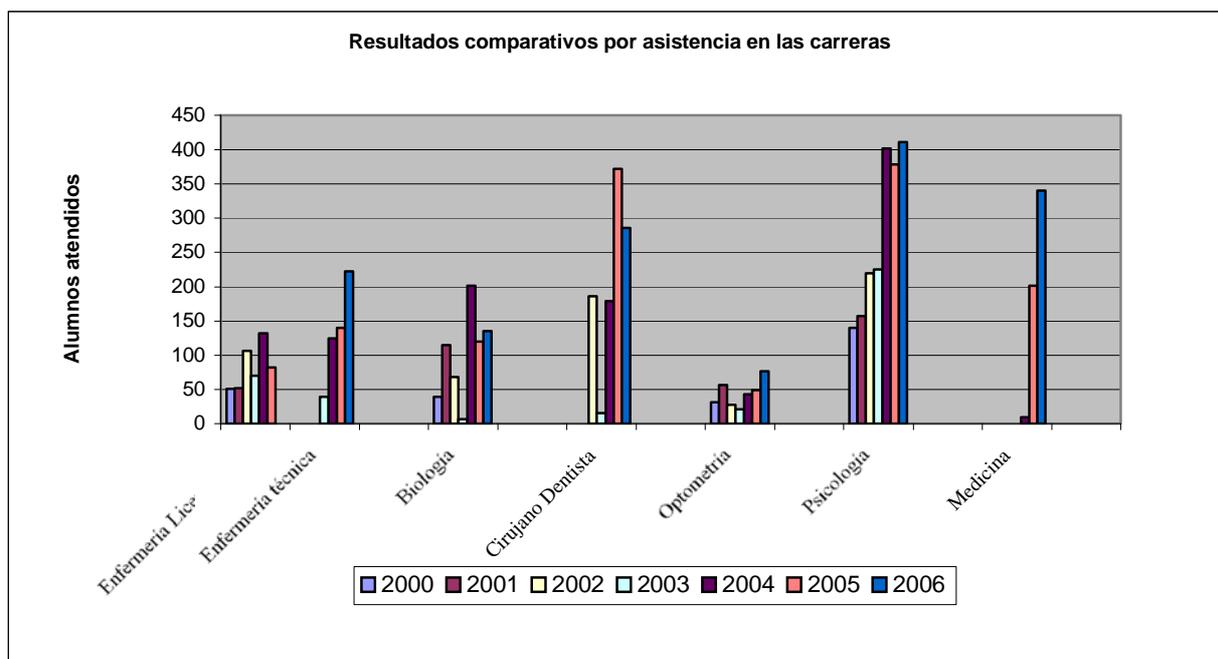


Figura 1. Alumnos atendidos en cada una de las carreras 2000.2006.

Como podemos ver en la figura 2 el número de asistentes a microtalleres se fue incrementando considerablemente en los últimos tres años, esto debido a que se pudieron impartir tanto en el turno matutino como en el vespertino. También se puede observar que en todos los años a excepción del 2000 y 2001, la temática de relaciones de pareja fue la más solicitada por los grupos y esta demanda ha ido creciendo debido al gran impacto que ha surgido de la estrategia.

Resultados Comparativos por temática de microtaller 2000-2006 GRUPOS			
AÑO	TEMÁTICAS TOTALES	NO GRUPOS ATENDIDOS	NO. ASISTENTES
2000	15 administración del tiempo 8 autoestima 2 identidad profesional	25	261
2001	9 autoestima 7 relaciones interpersonales 5 relaciones de pareja 3 identidad profesional	24	379
2002	3 relaciones familiares 2 identidad profesional 12 relaciones de pareja 6 autoestima 8 relaciones interpersonales	31	603
2003	13 relaciones de pareja 7 autoestima 4 relaciones interpersonales 2 identidad profesional	27	376
2004	26 relaciones de pareja 16 autoestima 8 relaciones interpersonales 6 identidad profesional	60	1,090
2005	25 relaciones de pareja 18 identidad profesional 16 Autoestima 12 relaciones interpersonales	71	1342
2006	20 Autoestima 20 Identidad Profesional 29 Pareja 9 Relaciones interpersonales	78	1470

Figura 2. Grupos atendidos y número total de asistentes 2000-2006.

Área personal

De la pregunta 1, que hace referencia al beneficio del microtaller, se obtuvieron categorías de las respuestas de los participantes, en la figura 3 se muestra el porcentaje de los que contestaron afirmativamente (SI), se puede ver que gran parte de los asistentes aprendieron a valorar a las personas, descubrirse a sí mismo y sobre todo a reflexionar (Ver Anexo 3), por su parte la figura 4 muestra el porcentaje de las categorías que se obtuvieron a partir de las respuestas de los participantes que contestaron negativamente (NO).

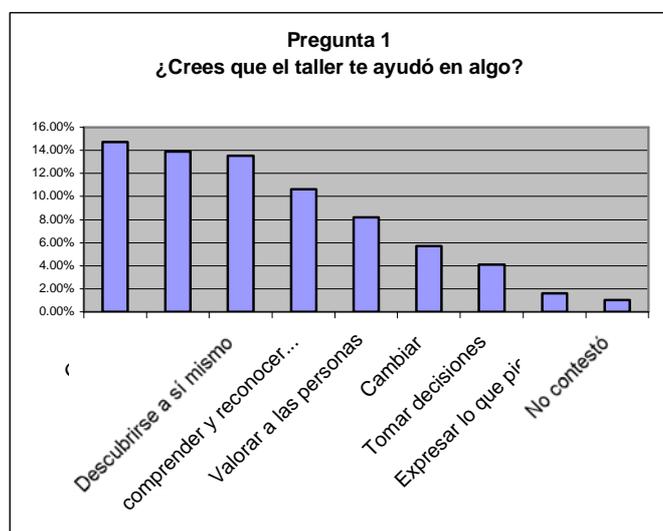


Figura 3. Beneficios del microtaller.

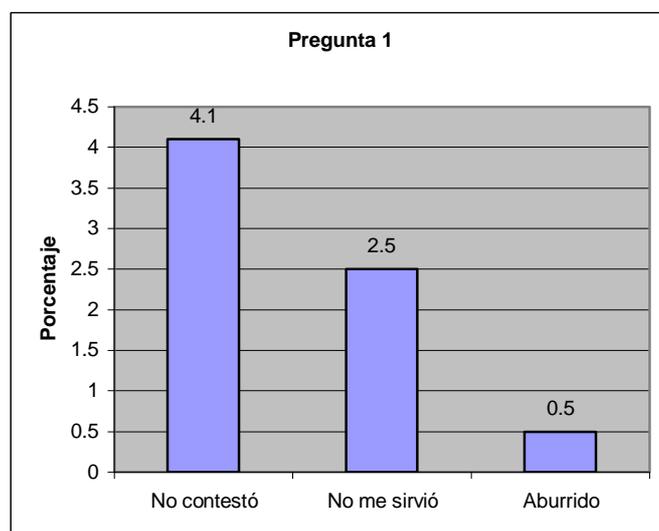


Figura 4. Beneficios del microtaller.

La figura 5 muestra las categorías de las respuestas a la pregunta 2, que hace referencia al conocimiento de sí mismo, ésta a diferencia de las demás preguntas no tenía ítems de opción afirmativa y negativamente; aquí se puede observar que solo una pequeña parte no descubrió algo de sí mismo y otra pequeña parte de los participantes no dio una respuesta.

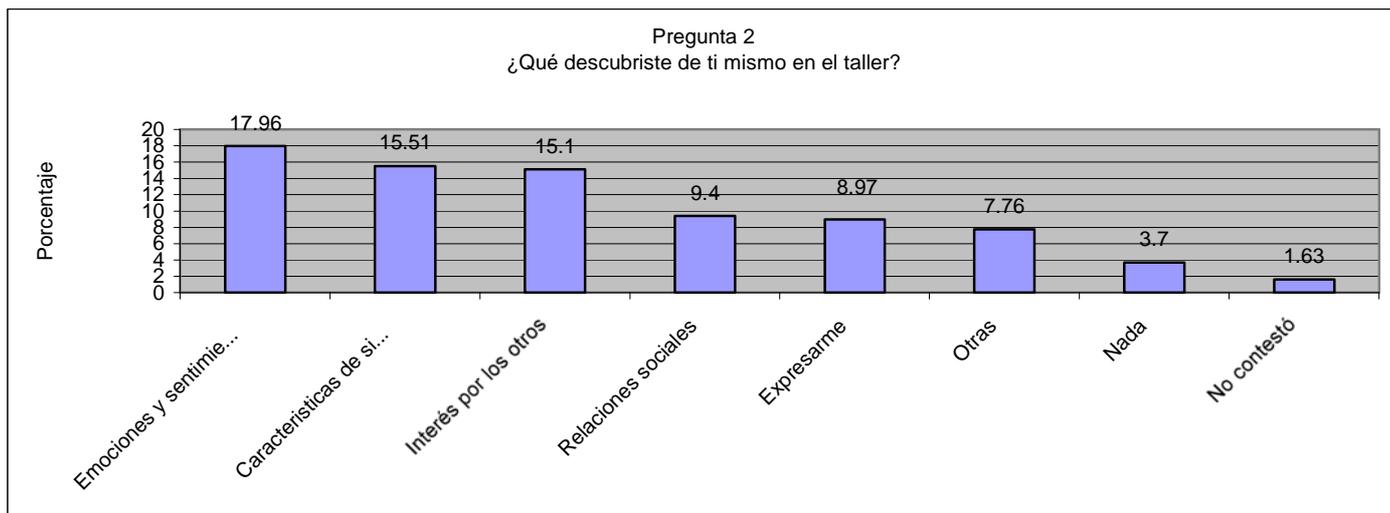


Figura 5. Autoconocimiento.

Por un lado la figura 6 muestra el porcentaje correspondiente a las categorías de las respuestas de los participantes que marcaron la opción afirmativa (SI) y por otro lado en la figura 7 las categorías de los que marcaron la opción negativa (NO); ambas preguntas, se refieren a la influencia y cambio en el seno familiar de los participantes después del término del taller, estas preguntas pertenecen al área familiar (Ver Anexo 4) y por tal motivo se decidió agruparlas para una mejor descripción.

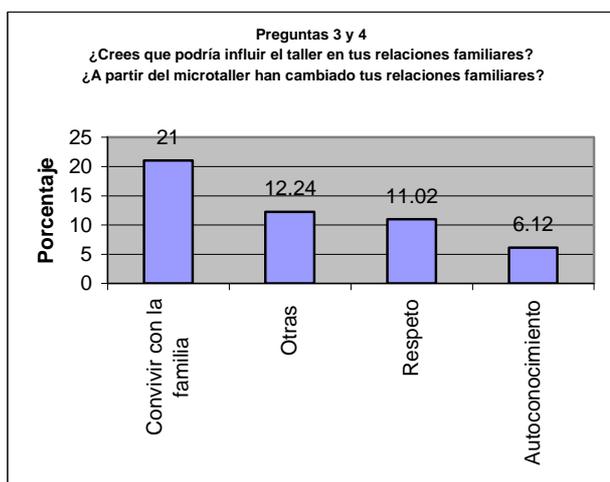


Figura 6. Influencia y cambio en el seno familiar

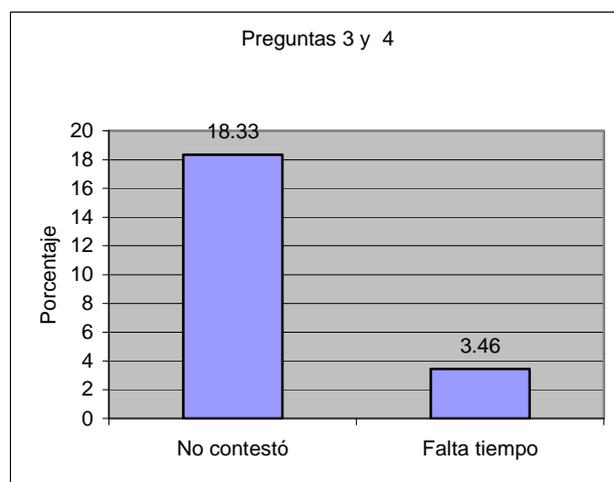


Figura 7. Influencia y cambio en el seno familiar

Al igual que en el área familiar, se hizo una agrupación para el área social (Ver Anexo 5) en este caso las preguntas 5 y 6 que corresponden a esta área, las cuales se refieren a la influencia y al cambio en las relaciones sociales, en la figura 8 se puede observar las categorías de las respuestas de los participantes que contestaron afirmativamente y en la figura 9 las categorías de los que contestaron negativamente.

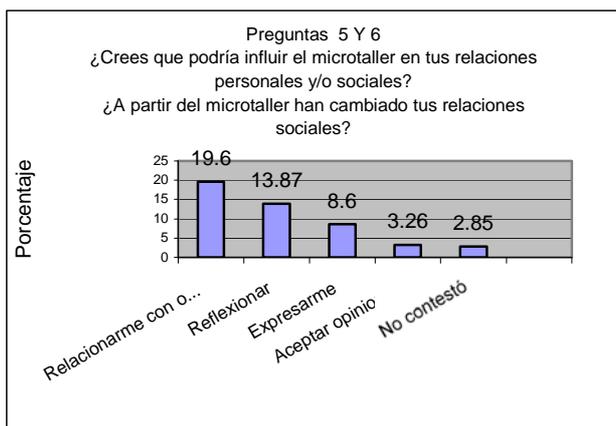


Figura 8. Influencia y cambio en las relaciones sociales

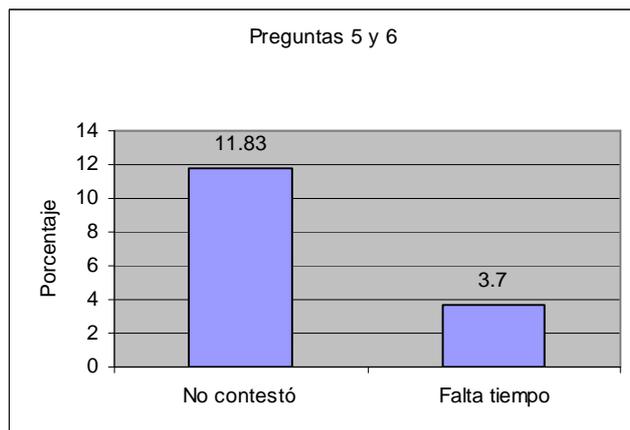


Figura 9. Influencia y cambio en las relaciones

Finalmente se agruparon las preguntas 7 y 8 en un área académica (Ver Anexo 6), estas preguntas hacen referencia a la influencia del microtaller en el rendimiento académico y a la satisfacción que puedan llegar a sentir los participantes por la profesión que estudian. En la figura 10 se observa las categorías que corresponden a las respuestas de los participantes que marcaron el ítem positivo (SI) y en la figura 11 se encuentran las categorías para los que marcaron el ítem negativo (NO).

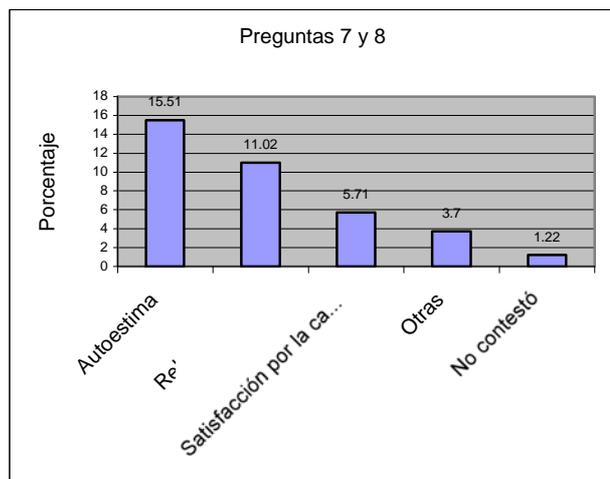


Figura 10. influencia del en el área académica microtaller

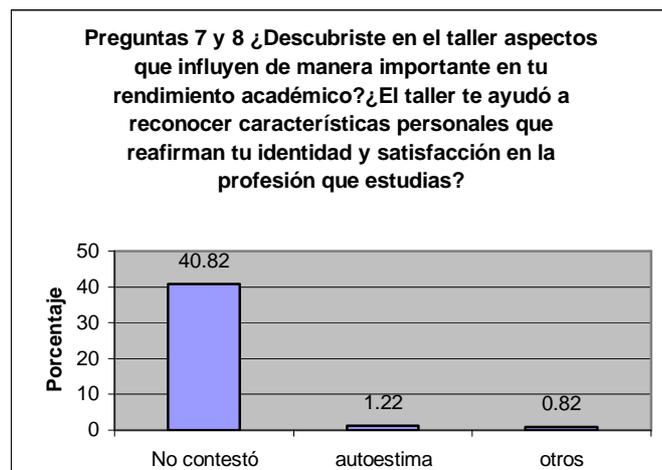


Figura 11. Influencia del microtaller

3.3.2. Análisis de resultados

Una de las características de la investigación cualitativa es la paradoja de que, aunque usualmente son pocas las personas a quienes se estudia, la cantidad de información obtenida es muy grande. A esto se agrega la reflexión de Richard Krueger (1998, citado en: Álvarez-Gayou, 2006) cuando pregunta: ¿Qué será más fácil analizar, números o palabras?.

La mayor parte de las investigaciones generan una buena cantidad de hojas escritas, transcripciones de entrevistas, de grupos focales, de observaciones y otras fuentes. Una vez que tenemos esa información, la primera tarea consiste en intentar darle sentido, y en este trabajo es lo que se pretende.

Una vez realizado lo anterior, el análisis comienza con la comparación de las palabras: ¿son idénticas, similares, relacionadas o no? Deben identificarse opiniones, sentimientos o ideas que se repiten, aunque se expresen con palabras o con estilos diferentes. Las opiniones que se expresan una vez o pocas veces pueden resultar clarificadoras e interesantes, pero no son la parte sustantiva del informe; sin embargo se procura que todas formen parte de alguna categoría; es decir, se hace una codificación de la información, ésta se refiere a una etiqueta que se pondrá a los textos con comentarios, opiniones, sentimientos, etc., y que pueden repetirse. De acuerdo a las preguntas y al objetivo se pueden generar una gran cantidad de

categorías y, a la vez varias de éstas son susceptibles de ser agrupadas en subcategorías cuando están relacionadas entre sí.

Es importante recalcar que la codificación no es de ninguna manera un proceso rígido, puede iniciarse determinando ciertas categorías y, conforme el análisis avanza, pueden surgir nuevas categorías que sustituyan, incluyan o subdividan categorías anteriores; éstas se incorporan y el procesos se dinamiza y flexibiliza durante todo el análisis (Álvarez-Gayou, 2006).

Los resultados de este trabajo se pueden describir a partir de las respuestas, comentarios u observaciones hechos por los participantes, a las observaciones hechas por los facilitadores y a las condiciones externas que pudieran o pudieron darse durante la realización del taller; por supuesto que se le da más peso a las respuestas de los participante, sin embargo ambas están directamente relacionadas con el objetivo de los microtalleres y del mismo reporte.

De acuerdo a lo anterior se presenta a continuación la interpretación de los resultados del cuestionario que se entregó a cada uno de los participantes al finalizar el microtaller, como las respuestas son muy variadas, pero no distintas, las preguntas se agruparon en ciertas áreas (como se mencionó en la descripción del cuestionario) de acuerdo al objetivo que se cubre en cada una.

A continuación se presenta la comparación entre las características del proceso terapéutico que menciona Rogers (1965) en su libro psicoterapia y relaciones humanas y la sensibilización que se llevó a cabo en los microtalleres.

Dentro de las primeras dos preguntas que pertenecen al área personal se encontró que el taller ayudó a los participantes a comprender y reconocer cosas de sí mismo y de los demás, tomar decisiones, autoconocerse y cambiar, valorar a las personas, expresar su emociones y sentimientos y tener interés por los otros.

En relación con lo anterior Rogers (1978) menciona que cuando se logran dar y mantener ciertas condiciones durante el proceso de la terapia, principalmente la consideración positiva incondicional y la comprensión empática, el cliente logra expresar lo que siente; esto coincide con los resultados obtenidos durante los microtalleres en los cuales los facilitadores desde un inicio, lograron transmitir esa empatía y la consideración hacia cada uno de los participantes con esto se logró que el 5.71% de los asistentes mencionaran que:

- ❖ “Cuesta trabajo tocar algunos puntos y ponerlos a trabajar o expresarlos”
- ❖ “Me mostró cosas que no conocía de mí y tenía que conocer”
- ❖ “No suelo decir lo que siento”

Estos sentimientos se refieren cada vez más al *yo*, por oposición al no-*yo* es decir al ambiente, y conforme fue transcurriendo el tiempo los participantes se abrían más a la experiencia lo que tuvo como resultado que el 13.5% mencionaran que los microtalleres les ayudaron para:

- ❖ “Encontrar cosas que no quería reconocer”
- ❖ “Darme cuenta de algunas cosas que están presentes, que todo mundo ve, pero tu no”
- ❖ “Reconocer sentimientos que no conocía”

Otra de las características del proceso terapéutico es que el cliente es capaz de distinguir los objetos de sus sentimientos y de sus percepciones, tanto del *yo*, como del mundo exterior, así como de otras personas y de las relaciones con éstas, a través de los microtalleres los participantes (10.61%), lograron hacer esta distinción, ellos mencionaron que pudieron:

- ❖ “Reconocer necesidades y el saber expresarlas cuando las siento”
- ❖ “Puedo dejar sentir más y demostrar lo que siento”
- ❖ “Comprender que mis relaciones de pareja se ven influenciadas por mis relaciones con mi familia”

- ❖ “Entender que yo puedo decidir de que manera es como quiero vivir mis relaciones”

Una cuarta característica que hace referencia Rogers (1978) es que los sentimientos que expresa el cliente se refieren cada vez más al estado de desacuerdo que existen entre ciertos elementos de su experiencia y su noción del yo, microtalleres a través de sus actividades logró que los participantes (13.9%) identificaran este estado de desacuerdo por lo que mencionan que:

- ❖ “Pude reflexionar sobre algunos problemas y aceptar algunas cosas que no había aceptado”
- ❖ “Darme cuenta de la importancia que tiene como te vean con tu pareja”
- ❖ “Estaba pasando por un momento de inseguridad con mi pareja”

Además de lo anterior el cliente logra sentir conscientemente la amenaza que lleva consigo este estado de desacuerdo interno, los microtalleres dieron la oportunidad de sentir esto, de vivirlo por lo que el 17.96% de los participantes indicaron:

- ❖ “Me cierro mucho ante mis emociones y me da miedo mostrarlas”
- ❖ “Descubrí mi soledad”
- ❖ “No soy persistente pero soy un poco posesivo”
- ❖ “No oprimir emociones pero no dejar que exploten”

La sexta característica a la que hace referencia el autor es en la que el cliente llega a experimentar plenamente ciertos sentimientos que, hasta entonces, no habían confesado, durante el proceso de microtalleres se logró que los participantes (15.10%) expresaran ciertas cosas que de alguna manera no había tenido la oportunidad o el espacio para poder hacerlo, ellos mencionan que:

- ❖ “Me aferro a las personas por las que tengo cariño”
- ❖ “Que no solo tengo que pensar en mí”
- ❖ “Comuniqué a mis amigas lo que sentía por ellas”

Después de haber experimentado ciertos sentimientos, la imagen del yo cambia hasta permitir la integración de elementos de experiencia que habían sido deformados, microtalleres consiguió esa integración en el yo de los participantes puesto que ellos mismos (15.5%) mencionaron que:

- ❖ “Puedo dejar que las cosas se vayan, y puedo estar bien con lo que tengo”
- ❖ “Soy especial, única y puedo hacer lo que me proponga”
- ❖ “No soy tan fuerte, ni tan orgullosa como pensaba”

Sin embargo para algunos otros (3.70%) la imagen que tenían del yo no se modificó después de vivir el proceso de los microtalleres:

- ❖ “Creo que me conozco muy bien”
- ❖ “No descubrí nada nuevo”
- ❖ “Ya lo había descubierto”

A medida que continua el proceso el yo se vuelve capaz de asimilar elementos de experiencia que, antes, eran demasiado amenazadores (estar solo) para que la conciencia los admitiera; sin embargo conforme avanza el proceso de sensibilización los participantes logran asimilar esos elementos que Rogers menciona como amenazadores y a partir de eso los pueden admitir:

- ❖ “Darme cuenta que soy un ser social y no aislado”
- ❖ “Identificar como soy y en que estoy mal y tratar de mejorar”
- ❖ “Prepararme para el día que un miembro de mi familia no esté”

Con lo anterior se puede decir que a lo largo del microtaller los asistentes (21%) también lograron recuperar el verdadero sentido de lo humano, termino al que hace referencia Lafarga (1992), esto logró que los asistentes cambiaran sus ideas respecto al trato con su familia mencionando así que después de microtalleres pretenden:

- ❖ “Acercarme más a mi familia”
- ❖ “Mejorar la comunicación”
- ❖ “Orientar a mi hermana en sus relaciones”

Otro autor que es importante señalar dentro de este análisis es R. May (1961) quien menciona que el ser humano tiene la capacidad única de ser consciente de su existencia dinámica, capacidad para ser conciente de sí mismo, de las situaciones y las situaciones que ejercen influencia sobre él, y por medio de microtalleres se pudo tener ese impacto en los participantes, ya que lograron expresar lo que piensan y lo que sienten pero siempre respetando al compañero, a la familia y así cambiar y lograr tener mejores relaciones sociales.

- ❖ “Demostrar mis sentimientos y entender a los demás”
- ❖ “Dar gracias a las personas que realmente te ayudan”
- ❖ “No tener pendientes con nadie, y decirles mi sentir hacia ellos”

Algunos otros autores como Fromm y Maslow (1954) mencionan que el ser humano tiene capacidades y potencialidades que lo pueden llevar a autorrealizarse; microtalleres es un espacio que le dio la oportunidad a los participantes de que lograran descubrir esas potencialidades y capacidades que, como todo ser humano tienen, muchas veces no son capaces de darse cuenta de ellas y a través de PDP se logra precisamente potenciarlas y desarrollarlas, algunos participantes (5.71%) hicieron alusión a esto, principalmente refiriéndose a su formación como futuros psicólogos:

- ❖ “Tengo capacidad para escuchar”
- ❖ “Mi carrera es saber entender, comprender y tener paciencia con la gente”
- ❖ “Soluciono problemas de pareja y puedo conectarme con otra cosa”

Rogers (1961) en su libro *El Proceso de convertirse en persona* menciona que en casi todos los casos o en su mayoría el cliente puede lograr un aumento de la cantidad de actitudes positivas y además es capaz de cambiar su percepción y aceptación del sí mismo conforme avanza la terapia; de acuerdo con esto, en microtalleres pude encontrar (en todas las áreas) que efectivamente varios de los participantes lograron ese cambio:

- ❖ “Estoy bien y plena en mi relación”
- ❖ “No soy persistente, pero suelo ser un poco posesiva”
- ❖ “Soy capaz de querer a alguien”
- ❖ “Que tengo muchas cosas que decir y expresar y descubrí un manera muy bonita de hacerlo”

Además de lo anterior se mencionan algunas orientaciones y objetivos finales que parecen inherentes al proceso terapéutico y que pueden llegar a presentarse en todos los casos; como en microtalleres; el primero de estos aspectos es *la vivencia del sí mismo*, es decir del conocimiento que la persona tiene de si, en donde el cliente puede permitirse examinar diversos aspectos de su experiencia tal como realmente los siente, según su propio marco de referencia; durante el proceso de microtalleres se puedo observar este aspecto, incluso algunos participantes lo mencionan a través de sus respuestas:

- ❖ “Reflexionar en las cosas que me hacen daño y tratar de cambiarlas”
- ❖ “Que puedo dejar sentir más y demostrar sentimientos”
- ❖ “Como enfrentar mis sentimientos y mis miedos”

Estas afirmaciones indican claramente la liberación de material que ingresa en la conciencia y todo lo que se experimente a través de ellas llegan a integrar el sí mismo. (Rogers, op cit.)

Un segundo aspecto que se ha descubierto dentro del proceso terapéutico es la *vivencia plena de una relación de afecto*; es decir que el cliente acepte de manera plena, libre y sin temor los sentimientos positivos de otra persona; en contraste con lo que señala el autor el cual menciona que esto parece particularmente cierto en los casos más prolongados, en PDP sería en la Orientación Individual, están los resultados que se obtuvieron en microtalleres, ya que como se ha venido mencionando estos talleres únicamente son de cuatro horas y a lo largo de los años se han obtenido resultados que indican que a pesar del poco tiempo los participantes logran esa vivencia plena de una relación de afecto, claro está que a un nivel de sensibilización:

- ❖ “Cuando escoges a alguien no lo conoces bien pero debes aprender a conocerlo con todos sus defectos y virtudes”
- ❖ “Conocer experiencias fuertes de otras personas”
- ❖ “Aprendí a no juzgar a la gente”

Estas expresiones muestran claramente como en los microtalleres logra darse una relación recíproca entre los participantes quienes se aceptan unos a otros incondicionalmente tal y como son; lo cual permite que se reduzcan las tensiones y temores dentro del grupo.

En relación con lo anterior existe un tercer aspecto que se persigue a través del proceso terapéutico, este es que el cliente logre *gustar de uno mismo*, esto se logra en cuanto el participante disminuye sus actitudes negativas hacia el sí mismo y aumentan las positivas, a través de microtalleres este fue uno de los principales aspectos que se cumplieron a pesar de ser solo una sensibilización, además se dio la oportunidad de que los participantes experimentaran con plenitud todos sus sentimientos y emociones, ellos mencionaron que:

- ❖ “Me ayudó a valorarme, ser más seguro y paciente”
- ❖ “Tener una gran confianza en ciertos aspectos”
- ❖ “Conocerme y aceptarme me ayudó a liberarme un poco”
- ❖ “No tener pendientes con nadie, y decirles mi sentir hacia ellos”

Podemos observar como en sus respuestas los participantes adquieren un gusto positivo, y de esta manera llegan a ser una unidad total y funcionante que es el principal objetivo de cualquier proceso terapéutico, hay que aclarar que esto se da únicamente a nivel de sensibilización que es lo que ofrece los microtalleres.

Además de lo anterior existen todavía dos objetivos que se persiguen en el proceso de la terapia; el primero de estos es lograr que el cliente *descubra que la esencia de la personalidad es positiva*, en cuatro horas puede parecer algo complicado lograrlo por lo que implica el ser humano en su totalidad; sin embargo en los microtalleres se logró penetrar en la esencia de los participantes, logrando un autoanálisis en el que no se rechazan las emociones antisociales (hostilidad, celos, antisocial, etc), a las que hace referencia Maslow (citado en Rogers, 1971), si no por el contrario se reconocen como parte de esa naturaleza básica e inconsciente que tanto ha sido rechazada por la sociedad. Los asistentes a los microtalleres aludieron lo siguiente con respecto a esta esencia de la personalidad:

- ❖ “Reconocer mis errores que he cometido con mi pareja”
- ❖ “Haciendo conciente características y revaluando si llevarlas así es adecuado para mí”
- ❖ “Tengo que ser más social para relacionarme con los otros”
- ❖ “La inseguridad que tengo a veces y no me permite decir o hacer otras cosas”

El segundo de estos dos últimos objetivos es que el individuo tiene que *ser el propio organismo, la propia experiencia*; y es que a veces o casi siempre llegamos a actuar según pautas de conducta que se nos imponen, el objetivo es que la persona llegue a *ser lo que es* y logre convertirse realmente en un organismo humano con todo lo que esto implica. Algunas de las respuestas que dieron los participantes al finalizar el taller, en relación con lo que menciona Rogers con respecto a este último objetivo, son:

- ❖ “Elegir entre si quiero hacerlo o debo hacerlo”
- ❖ “Descubrí que esto es realmente lo que me gusta”

- ❖ “Voy a leer más el conductismo, es más real e interesante”
- ❖ “El no poder expresarme tan libremente me provoca un poco de miedo”

Nos damos cuenta que a pesar de haber un periodo tan largo entre lo que encontró Rogers y lo que hemos hecho actualmente, seguimos encontrando resultados parecidos o coincidencias que le han dado la validez a este proceso terapéutico centrado en el cliente y en nuestro caso a PDP y más específicamente a microtalleres; por lo tanto como dice Rogers, no pido que se acepte mi experiencia sino simplemente que se compare con la propia, en busca de posibles coincidencias.

Hay resultados, además de los ya mencionados, que nos indican claramente que la carrera de psicología fue la más demandada; es decir que en todos los años, donde hubo mayor número de alumnos fue en dicha carrera. Asimismo, como se puede observar en la tabla comparativa por asistencia, en la carrera de medicina en los primeros cuatro años no hubo participación; sin embargo, pese a esto en los años siguientes se insistió para que los profesores cedieran parte de sus horas y en los últimos dos años fue una de las carreras más demandadas por los alumnos al querer participar en los microtalleres. También se pudo observar que la temática (que en todos los años) fue mas solicitada por los grupos, sin importar la carrera, fue el tópico de Relaciones de pareja.

En relación con lo anterior nos podríamos preguntar ¿por qué esta inclinación o preferencia por la temática de relaciones de pareja?, es un tema que sin lugar a dudas es de importancia en la sociedad y no de ahora sino de mucho tiempo atrás, pero en especial considero que es un tema que tiene gran importancia entre las personas jóvenes de hoy en día, y más en una carrera como Psicología que sin lugar a dudas brinda esos espacios que sirven y dan libertad para que las personas se puedan expresar de una manera más libre y sin temor o pena alguna.

Andy (1996) menciona que los jóvenes empiezan a descubrir lo que realmente es el amor, comienza a ser algo serio en sus vidas y por eso considero que para ellos es importante tener espacios donde poder expresarse, decir y dejarse sentir por sus verdaderos

sentimientos sin ser juzgados; por lo tanto en cuanto tienen la oportunidad de hablar del tema no dejan pasar la ocasión y lo hacen sin reserva alguna (ya sea de forma escrita o hablándolo).

Por tal motivo, los microtalleres de relaciones de pareja han sido, son y serán sin lugar a dudas una opción importante por lo que significa para la mayoría de los seres humanos hoy en día tener una pareja o compartir ese sí mismo con alguien más, además de tener esa inquietud o necesidad de estar con alguien que los escuche, que los comprenda, que los ame pero principalmente que los acepte tal y como son.

No importa en que área de aplicación (la educación, la rehabilitación, la organización, la salud, la clínica, etc.) de la psicología se impartan los microtalleres, estos servirán tanto para mí como para futuros psicólogos y la población en general a conocer la verdadera esencia del ser humano y ver más allá de lo que se puede observar a simple vista de cada persona y entender su verdadera esencia.

De esta manera estoy segura que microtalleres logra cumplir con las expectativas, no solo de la estrategia, si no de todo el Proyecto que es PDP y sobre todo de la Psicología Humanista, logra también responder a las interrogantes que nos plantea Silva (2003): ¿Cómo describir el proceso de experimentar, por tratarse de vivencias únicas, irreversibles e irrepetibles?, ¿Cuál es el método que permite llegar a descubrir y comprender la complejidad de la naturaleza humana?, ¿Cómo explicar la problemática actual del hombre, que se traduce en profundos cuestionamientos sobre sí mismo, y sobre el sentido y sin sentido de la existencia? Y sobre todo ¿De qué manera responder a preguntas de investigación relacionadas con el mundo interno de sentimientos, emociones y experiencias individuales?.

De alguna manera tratar de responder a estas preguntas sería el objetivo del ECP pero aún faltan por hacer y por abrir más espacios donde no solo los estudiantes tengan la oportunidad de vivir o participar en PDP, sino todas las personas que quieran y estén dispuestas a descubrirse a sí mismas y desarrollar todas esas potencialidades que tienen y

que aún no han descubierto, se me ocurre la implementación de microtalleres en personas de la tercera edad, adolescentes, profesores de primaria, secundaria y como proceso para iniciar una terapia familiar a partir de la experiencia de cada uno de sus miembros.

Conclusiones

En todo proceso terapéutico existen una serie de características y condiciones y cuando éstas se mantienen se logra el objetivo principal que es un resultado terapéutico en los participantes y aunque los microtalleres no son un proceso terapéutico como tal si se dan las condiciones necesarias a las que hace referencia Carl R. Rogers en su libro “Terapia, Personalidad y Relaciones interpersonales” y que se mencionan en el Capítulo 1 del presente trabajo de investigación.

Microtalleres cuenta con un espacio de tiempo tan corto, por eso es indispensable que los facilitadores logren entrar en confianza y transmitirla a los participantes en el menor tiempo posible; para que de esta manera los participantes sean cada vez más capaces de sentir la consideración positiva incondicional que se les muestra y así se den los elementos del proceso terapéutico mencionado por Rogers.

A pesar de todos los obstáculos con los que se ha encontrado el Desarrollo Humano, a través de la historia, para poder ser reconocido, ha logrado impactar de manera muy positiva no solo a nivel individual sino que ha impactado de forma muy importante dentro de la sociedad y de esta manera ha logrado entender la complejidad del ser humano, sus sentimientos, emociones y sus experiencias, además ha logrado de manera muy importante que las personas le puedan dar sentido a la existencia a su existencia; de aquí que a través de los microtalleres los participantes se hayan dado cuenta de que pueden cambiar cosas para su beneficio, que los hará crecer no como verdaderos seres humanos.

Los microtalleres son una clara exposición, por medio de la cual se puede ayudar a los individuos para que logren por sí mismos adaptaciones nuevas y más efectivas de su personalidad en su vida cotidiana.

Los resultados obtenidos a través de los años y en especial en el año 2006 respaldan el objetivo general de los microtalleres, que es sensibilizar a los estudiantes y promover su

desarrollo personal, y el objetivo específico del presente reporte de investigación el cual consistió en describir los microtalleres de relaciones de pareja como generadores de autoconocimiento en los participantes.

Nos damos cuenta de la importancia que tienen los microtalleres como generadores del autoconocimiento puesto que se logró a través de éstos que los participantes penetraran profundamente en sí mismos; con respecto a tener deseos de ser ellos mismos, ser quien realmente son con la libertad de pensar y sentir y así acercarse más a su *yo* y abandonar o disminuir en ese momento las falsas fachadas con las que habían vivido hasta el momento y de esta manera hacerse consciente de que cada uno es responsable de su propia experiencia.

Podemos decir entonces que éste es el inicio para que vaya surgiendo ese autoconocimiento al que solo el individuo puede tener acceso total, puesto que pertenece a su marco de referencia interno.

Así mismo este tipo de talleres ofrece una nueva e interesante manera de terapia; aunque el tiempo puede ser muy poco, si es aprovechado realmente tanto por los facilitadores como por los participantes se puede sacar mucho provecho de ello.

Aunque para muchas personas podría ser mejor trabajar de manera individual, creo que el trabajo con grupos (por lo menos para iniciar una terapia) tendría la misma importancia, debido a que en ambas se le da el mismo valor a las actitudes que puede tener el terapeuta o en este caso los facilitadores; sin embargo el trabajo con grupos implica nuevas demandas al facilitador; éste debe responder a más de una persona; durante la realización de microtalleres hubo grupos que llegaron a ser muy numerosos (33 participantes), de ahí la importancia de que hubiera más de un facilitador durante el proceso, puesto que en el trabajo con grupos se necesita, como promotor del desarrollo, prestar atención a cada uno de los miembros que lo conforman dándoles la misma importancia para que de esta manera logren liberar el potencial con el que cada uno cuenta y capturar la esencia humana de cada una de las personas.

A través de este proceso me di cuenta de lo significativo que es el grupo mismo como agente terapéutico; los participantes adquieren mayor confianza para decir y expresar lo que sienten, si se sienten arropados, comprendidos y atendidos por sus compañeros con los que tendrá que convivir por más tiempo; además de sentir el calor de personas con las que casi no tienen contacto es todavía más gratificante y aumenta el grado de confianza y unión dentro y fuera del grupo.

No fue fácil en un principio lograr que el grupo se abriera a la experiencia y hacer que cada uno de sus miembros lo hicieran, por eso es importante que en un inicio el facilitador elimine todos aquellos aspectos que pudieran parecer amenazadores y que pueden entorpecer la dinámica; del mismo modo se debe tener en cuenta y bien claro todas y cada una de las actitudes que ayudan a que el proceso sea beneficioso para todos sus integrantes.

En relación con lo anterior quisiera mencionar que durante los microtalleres esto se tiene que hacer casi de inmediato puesto que el tiempo es muy corto y de alguna manera se pretende que todos participen, por lo que se tiene que dar la mayor confianza posible, en especial a aquellas personas que de alguna manera por su marco de referencia personal no han tenido la oportunidad de ser escuchados y atendidos de manera que no se les “juzgue” o se les “reproche” lo que dicen, lo que hacen, o lo que en su momento hicieron, que se sientan cómodos y con la mayor seguridad posible de mostrarse al grupo sin temor y, de esta manera puedan ellos mismos ser motivadores para el resto de los participantes que puedan seguir teniendo algún sentimiento de inseguridad.

Conforme avanzó el taller se fue formando una atmósfera más cálida que permitió que los chicos tuvieran menos resistencia con respecto a su vida, (en especial a cuestiones familiares y personales) y así se logró que los miembros del grupo se tornaran capaces de responder a los sentimientos de los demás y de una manera que logró que esos sentimientos se pudieran explorar aún más; de ahí que el tema que se eligiera antes de iniciar, no fuera de gran relevancia, puesto que se terminaba hablando de todos los aspectos que conforman la vida de las personas, desde lo más íntimo, pasando por la familia, las relaciones de pareja, relaciones sociales, hasta el rendimiento académico.

Durante el proceso de microtalleres pueden existir variables que de alguna manera pueden interferir con éste, en algunos casos el contexto no fue el idóneo, puesto que se tuvieron que hacer cambios en el mobiliario y eso quitó parte del tiempo que estaba designado a realizar las actividades y por lo tanto hubo algunas que no se lograron llevar a cabo.

Otro de los problemas que se presentaron y que tal vez en futuros talleres se puedan evitar, es el caso de los chavos que por alguna razón, llegan tarde y que interrumpen la actividad que en ese momento se está llevando a cabo, en especial si se trata de técnicas de relajación en donde se necesita el mayor silencio posible.

Para la realización de talleres tan cortos también se recomendaría que se tuviera más apoyo, en este caso por parte de los profesores, puesto que se dio el caso que muchos tenían renuencia a participar y eso de alguna manera influye en la actitud que pueda tener el grupo con respecto a la estrategia sin darse la oportunidad siquiera de conocerla por medio de los facilitadores (a la hora de realizar el saloneo).

Como propuesta a lo anterior para obtener más apoyo al PDP se tendría que trabajar desde las jefaturas de cada una de las carreras involucradas, para que de esta manera se pueda hacer llegar la información a los profesores y estos faciliten el trabajo de y para los alumnos.

Microtalleres me deja una gratificante experiencia, puesto que si bien en un principio era escéptica respecto a ellos, al final fue muy satisfactorio y sorprendente que se hayan tenido esos resultados tan positivos, en grupos pequeños, medianos y grandes, en un tiempo tan corto y que si bien en algún momento se decidiera modificar esto tendría que ser en un rango muy pequeño puesto que si el tiempo se ampliara a más de 5 o 6 horas perdería la esencia de lo que es un taller de este tipo; por eso se hace el hincapié de que se aproveche desde un principio todo el tiempo que sea posible y que se lleven bien estructuradas las actividades o en su defecto que los facilitadores tengan la capacidad para hacer modificaciones en el momento, de manera que no rompa con la dinámica que el grupo esté llevando en el momento.

Para beneficio de la comunidad de la FESI y de la misma escuela, es importante que se sigan impartiendo este tipo de talleres en ambos turnos y que sigan contando con el apoyo de la Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, puesto que muy pocos proyectos se enfocan a la promoción del Desarrollo Personal de los estudiantes y como futuros profesionistas hay que estar bien preparados y no solo en el aspecto intelectual, sino en un aspecto emocional, sobre todo en profesiones de la Salud, y esto traerá como resultado un mejor rendimiento en su vida con mayores satisfacciones.

Por último me gustaría dejar en claro que en cualquiera de las estrategias de PDP, la experiencia es distinta para cada individuo, y aunque pueden existir generalidades que en algún momento nos pueden llegar a sorprender no se debe forzar el proceso, para tener resultados que como facilitadores nos puedan llegar a beneficiar. Lo que corresponde como facilitadores es hacer y poner lo mejor de nosotros y dejar que cada individuo llegue a descubrir esa persona que en algún momento puede parecer extraña hasta para él mismo.

Referencias

- Alvarez-Gayou. J. L. (2006) . Análisis de la información. En: *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y Metodología* (Cap. 7) . México: Paídos Educador
- Araiza, M. (2000) . La presencia y conceptualización de los factores terapéuticos en grupos de crecimiento. En: *Prometeo: Los amantes*. Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano pp. 54-59.
- Araiza, M. (2003) . El poder de la persona. En: *Prometeo: El centro del poder*. Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano. No. 35. pp. 5-8
- Barbara, L. & Whisles, J. (2000) . Por qué una enseñanza centrada en el aprendizaje. En: *La clase y la escuela centradas en el aprendiz. Estrategias para aumentar la motivación y el rendimiento*. (Cap. 2) . España: Paidós.
- Butcher, J. (2003) . El poder del compromiso. En: *Prometeo: El centro del poder*. Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano. No. 35. pp. 9-11.
- Campos. M. (2002) . Páginas en construcción. En: *Prometeo: Libertad y Creatividad*. Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano. No.33.. pp. 36-39.

- G. Delgado, G. Maldonado, M. Martínez & R. Olivares, (2002) . La promoción del autoconocimiento y de la autoconciencia mediante talleres de desarrollo humano. En: *Prometeo: Carl R. Rogers. Una manera de ser*. Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano. No. 33, pp. 40-45.
- G. Delgado, G., Maldonado & M. Martínez, (2003) . Formación de Actitudes Básicas en promotores del desarrollo Humano desde el Enfoque Centrado en la persona. En: *Prometeo: La búsqueda*. Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano. No. 36 pp. 43-47.
- G. Delgado, G. López, M. Martínez, E. Rodríguez & K. Porras, (2005) . *Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional*. México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala (inédito)
- Delgado, G. López, G. Martínez, M. Porras, K. (2006) . *Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional*. México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala. (inédito)
- González, A. M. (1987) . Tres condiciones, tres actitudes. En: *Enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la educación* (pp. 87-114) . México: Trillas.
- González, A. M. (1991) . Concepto de la naturaleza del ser humano. En: *Enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la educación* (pp. 15-41). México: Trillas.
- Huicochea, M. (1995) . Teorías de la Personalidad. En: *análisis sobre la importancia del proceso de percepción dentro de la terapia centrada en la persona, desde la perspectiva de Carl Rogers*. Tesis de Licenciatura Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala. México. pp. 23-32.

- Lafarga, J. (1992) . Más allá de la psicoterapia tradicional. En: *Desarrollo del potencial humano* (pp. 25-44). México: Trillas.
- Lafarga, J & Gómez , J. (1992). Cambios en los grupos de encuentro. En: *Desarrollo del potencial Humano*. México: Trillas.
- López-Yarto, E. L. (1997) . *Dinámica de grupos 50 años después*. México: Descleé de Brouwer.
- Martínez, M. (1982a) . Historia de la psicología Humanista. En: *Psicología Humanista* (pp. 21-40) . México: Trillas.
- Martínez, M. (1982b) . Historia de la psicología Humanista. En: *Psicología Humanista* (Cap. 2) . México: Trillas.
- Martínez, M. (1996) . Método Fenomenológico. En: *Comportamiento humano. Nuevos métodos de investigación*. (Cap. 8) . México: Trillas.
- Moreira, M. A. (2000) . *Aprendizaje Significativo. Teoría y práctica*. Madrid: Vizer.
- Rogers, C. (1971) . Breve teoría de la terapia. En: *Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales* (Cap. 9 & Cap.10) . Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rogers, C. Y Kinget, M. (1971) . Más allá de las técnicas. En: *Psicoterapia y Relaciones Humanas* (pp. 7-20). México: Alfaguara.
- Rogers. C. (1973) . Origen y alcance de la tendencia hacia los grupos. En: *Grupos de encuentro* (pp. 9-51) . Buenos Aires: Amorrortu.

- Rogers, C. (1977) . Aplicación de la terapia centrada en el cliente. En: *Picoterapia centrada en el cliente* (pp. 207-365). Buenos Aires: Paídos.
- Rogers, C. (1978) . Teoría de la Terapia. En: *Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rogers, C. (1979). Libertad y creatividad en la educación. Buenos Aires: Paidós,
- Santín, H. L. (1998) . Autoestima y Fracaso escolar. En: *L. Aragón (1998) Dislexia, fundamentos teóricos, evaluación y tratamiento*. (Cap. 3). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Silva, A. (2003). Método Fenomenológico. En: *Manual de titulación, Carrera de Psicología*. México (pp. 37-49) . Universidad Nacional Autónoma de México: Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Quitman, H. (1989). *Psicología Humanista*. Barcelona: Herder.
- Velásquez, A. (2006). *Procesos de cambios observados en el si mismo de los participantes de un taller vivencial de autoestima*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala. Edo. México.

I

CARTAS DESCRIPTIVAS

RELACIONES DE PAREJA

Objetivo General: Los asistentes reflexionarán acerca de cómo han sido sus relaciones de pareja (actual y pasadas, los factores que éstas implican y cómo quisieran que éstas fueran.

SESION 1

OBJETIVOS PARTICULARES	ACTIVIDAD DEL FACILITADOR	ACTIVIDAD DEL PARTICIPANTE	MATERIAL	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN DEL ESPACIO
Presentación del encuadre del taller.	Expondrá el encuadre del taller.	Atenderá la exposición.	Láminas, marcadores. Diurex.	5 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.
Establecimiento de acuerdos.	Explicará la importancia de establecer acuerdos en común.	Participará en la elaboración de acuerdos.	Papel bond, marcadores	5 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.
Presentación e integración de los participantes incluyendo a los facilitadores.	Dirigirá el ejercicio “ruptura del hielo”	Participará activamente en la dinámica-	Gafetes (tarjetas), marcadores y diurex.	25 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.
Los participantes reflexionarán sobre los aspectos en los que ponen más énfasis en la elección de pareja.	Dirigirá el ejercicio “apariencias engañosas”	Participará en el ejercicio y comentará acerca de éste.	Hojas blancas numeradas del 1-10 verticalmente.	40 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.
Los participantes reflexionarán cuál es la forma en que se comunican con su pareja.	Dirigirá el ejercicio “tu lo tienes, yo lo quiero”	Participará en el ejercicio y comentará su experiencia acerca de éste.	Ninguno	40 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.
Cierre. Los participantes reflexionarán la manera en que manifiestan sus cualidades y sentimientos en su vida cotidiana.	Dirigirá el ejercicio “jugando a las escondidillas”	Participará en el ejercicio, y como tarea escribirá su experiencia para la próxima sesión.	Hojas blancas	5 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.

SESION 2

OBJETIVOS PARTICULARES	ACTIVIDAD DEL FACILITADOR	ACTIVIDAD DEL PARTICIPANTE	MATERIAL	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN DEL ESPACIO
Se hará un resumen de la sesión anterior, retomando la importancia de los acuerdos.	Expondrá un resumen breve de la sesión.	Atenderá la exposición y participará.	Ninguno	5 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.
Los participantes reflexionarán en cómo se ven reflejados los patrones familiares en la relación de pareja.	Dirigirá la dinámica “soy igual a...ya que...excepto que”	Participará activamente en la dinámica	Hojas con 5 frases y lápices	35 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.
Cada participante reflexionará sobre cómo se aferra a las personas y a las cosas.	Dirigirá la dinámica “El apego a la pareja”	Participará activamente en la dinámica.	Una moneda para cada participante	20 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.
Cada integrante reflexionará acerca de cómo se siente en su relación de pareja.	Dirigirá la dinámica “Cómo me vivo en mi relación de pareja”	Participará activamente en la dinámica.	Música (discos 1 y 2)	35 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.
Los participantes hablarán acerca de su experiencia con la dinámica “Jugando a las escondidillas”	Dirigirá y coordinará las diferentes experiencias de los participantes.	Participará expresando su experiencia escrita acerca de la dinámica “Jugando a las escondidillas”	Ninguno	15 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.
Por medio de la hoja de evaluación (ver anexo 1), descubrir hasta qué punto se cumplió el objetivo del taller.	Entregará el cuestionario de evaluación a cada uno de los participantes. Reafirmará a partir de una síntesis lo aprendido en el seminario e invitará a los participantes a asistir en el taller largo. Cerrará el microtaller	Contestará el cuestionario. Aportará comentarios a manera de conclusión.	Cuestionarios y lápices	10 minutos	Salón amplio e iluminado, sillas en círculo.

2

CUESTIONARIO



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

SECRETARÍA DE DESARROLLO Y RELACIONES INSTITUCIONALES
DEPARTAMENTO DE RELACIONES INSTITUCIONALES

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL
2006

CARRERA: _____
GRUPO _____

TALLER: _____

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

El presente cuestionario tiene como objetivo conocer tu opinión del taller en el que has participado. Te pedimos que contestes lo más honestamente posible. Gracias.

1. ¿Crees que el taller te ayudó en algo?

SI ()

NO ()

¿Cómo?

2. ¿Qué descubriste de ti mismo (a) en este taller?

3. ¿Crees que podría influir el taller en tus relaciones familiares?

SI ()

NO ()

¿Cómo?

4. ¿A partir del microtaller han cambiado tus relaciones familiares?

SI ()

NO ()

¿Cómo?

5. ¿Crees que podría influir el microtaller en tus relaciones personales y/o profesionales?

SI ()

NO ()

¿Cómo?

6. ¿A partir del microtaller han cambiado tus relaciones sociales?

SI ()

NO ()

¿Cómo?

7. ¿Descubriste en el taller aspectos que influyen de manera importante en tu rendimiento académico?

SI ()

NO ()

¿Cuáles y cómo influyen?

8. ¿El taller te ayudó a reconocer características personales que reafirman tu identidad y satisfacción en la profesión que estudias?

SI ()

NO ()

¿Cuáles?

9. ¿Cómo te pareció el taller?

Excelente ()

Bueno ()

Regular ()

Malo ()

10. ¿Cómo te pareció la participación de los facilitadores?

Excelente ()

Bueno ()

Regular ()

Malo ()

11. ¿Qué temas sugieres para futuros talleres? (coloca un número del 1 al 6 en el paréntesis de acuerdo a tu interés).

- a) Autoestima ()
- b) Relaciones Interpersonales ()
- c) Relaciones Familiares ()
- d) Identidad Profesional ()
- e) Relaciones de Pareja ()
- f) Valores Humanos ()

Otros _____

3

ÁREA PERSONAL

Pregunta 1

Categoría Comprender y reconocer ciertas cosas	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Algunas carencias que hay en mi relación	Respetar la individualidad de mi pareja
Como se lleva una relación	Descubrir errores y virtudes
Me mostró cosas que no conocía de mí y tenía que conocer	Mis relaciones de pareja se ven influenciadas por mis relaciones con mi familia
Descubrir y aceptar cosas que no quería ver	Saber si es verdadero el amor que mi novio siente por mí
Reconocer en que estoy bien o no con mi pareja	Como son mis relaciones de pareja en las que me he involucrado
Reconocer sentimientos	No suelo decir lo que siento
Comprender que no debo aferrarme a algo	
Encontrar cosas que no quería reconocer	Saber que es bueno y malo en una relación
Comprender las pequeñas cosas que nos dan paz	
Conocer algunas cosas que se te olvidan cuando tienes pareja	

Pregunta 1

Categoría Tomar decisiones	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Saber que es lo que hago en una relación y si es correcto o no	Liberarme y dejar relaciones que ya pasaron
Poner en claro lo que quiero y por qué	La manera en que soy capaz de dar y recibir
Como puedo solucionar problemas	Tomar lo bueno y dejar lo malo
He tomado una decisión que yo creo es la correcta	Descubrir la posición que tomo en una relación de pareja y el papel que tomo
Entender que yo puedo decidir de que manera es como quiero vivir mis relaciones	Darme otra oportunidad en una relación

Pregunta 1

Categoría Cambiar	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Mejorar la relación en diferentes aspectos	En conocer en que me equivoco en mis relaciones y así poder mejorarla
Darme cuenta de muchas cosas que puedo valorar	Si recibo algo de alguien yo también tengo que dar
Darme cuenta de algunas cosas que puedo cambiar respetando a los demás	Que puedo tener a la gente conmigo sin prohibirles cosas
Como soy en una relación y que puedo cambiar	Saber que no siempre tengo que ganar
Cuesta trabajo tocar algunos puntos y ponerlos a trabajar o a expresarlos	Que puede dejar sentir más y demostrar sentimientos
Reflexionar en las cosas que me hacen daño y tratar de cambiarlas	

Pregunta 1

Categoría Descubrirse a sí mismo	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Descubrí cosas que no sabía de mí	Es mejor tener un buen amigo a un novio
Descubrí sensaciones y sentimientos que por alguna razón olvidé	Darme cuenta como trato a mi pareja y como soy yo misma
Darse cuenta de algunas cosas que esta presentes, que todo mundo ve, pero tu no.	Considerar el porque y qué me atrae de mi pareja
Darme cuenta de cosas inexploradas en mi ser	Observarte a ti mismo y a los demás de manera no cotidiana
Reconocer sentimientos que no conocía	Visualizar mi forma de comportarme
Me di cuenta de muchas cosas que busco	Soy posesiva
Ya he superado todo lo que me ataba	Hacer conciencia de los actos que realizamos
Cosas que sentía por mi pareja y no me había percatado	Saber porque mis relaciones no duran, que hago mal
Me di cuenta de algunos aspectos que creía no haber superado pero que sí lo he hecho.	Estoy bien y plena en mi relación
	Como es la relación con las personas que amo y mis requerimientos de ellas
	Soy muy dependiente

Pregunta 1

Categoría Valorar a las personas	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Valorar las cosas que comparto en pareja	Darme cuenta de que mi pareja me apoya mas de lo que pensaba y que lo quiero mas de lo que pensaba.
Reconocer lo que podemos y hacemos por los demás	Llevar una mejor relación con las personas que quiero
Valorar a mi pareja	
Convivir con mis compañeros	Me siento mejor con lo que soy, con lo que tengo y más tranquila
	Conocer más a mis compañeros
	Puedo dar mas de mi hacía otra persona que no forzosamente sea una pareja sino un amigo.
	Cuando escoges a alguien no lo conoces bien pero debes aprender a conocerlo con todos sus defectos y virtudes.
	Valorar una caricia

Pregunta 1

Categoría Reflexionar	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Reflexionar mis errores que he cometido con mi pareja	Aunque no tengo pareja me sirvió para mis relaciones futuras que tenga
Reflexionar sobre algunos problemas y aceptar algunas cosas que no había aceptado	Darme cuenta de la importancia que tiene como te vean con tu pareja
Reflexionar quien soy y que comparto con los demás	Reflexionar sobre las interacciones con las personas que aprecio
Analizar cosas que de alguna manera no quería ver	Estaba pasando por un momento de inseguridad con mi pareja
Reflexionar sobre lo que tengo y mi pareja me da	Que tanto estoy dispuesta a cambiar o no por alguien más
Reflexionar sobre el amor	Sobre la importancia de la comunicación y del apoyo
	Reflexionar que estoy haciendo para que mi relación siga adelante

Pregunta 1

Categoría Otras	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Reafirmar los conceptos que tenía de pareja	Entender el proceso de pareja
Sacar eso incomodo que tengo dentro que a lo mejor obstaculiza una relación de pareja	Me hubiera gustado mas tiempo, ya que se me hicieron insuficientes la actividades
Para mi vida personal	Sentirme más tranquilo y relajado
Darse cuenta de la dependencia	Entender mas como es que nos relacionamos y en que nos basamos.
Comprender mejor diferentes puntos de vista sobre una relación	Saber que las personas que no están contigo físicamente están mientras tu quieras
Contrastar la información con mis compañeros	No perder de vista los valores primordiales en una relación
Pensar en cosas que tal vez no he pensado	Conocer más sobre el tema
Me dio gusto aprender lo que me enseñaron	Integrarme al grupo
Aquellos pequeños detalles que día con día te hacen sentir bien.	Conocer que dos seres humanos pueden ser uno y se pueden entender como uno solo.
Aquellos pequeños detalles que día con día te hacen sentir bien.	Conocer experiencias fuertes de otras personas
Despegar dudas	Viajar con la relajación
Recordar	Identificarte con los demás
Desahogarme	

Pregunta 2

Categoría Relaciones sociales	
Respuestas generales	Respuestas específicas
La comunicación que se debe tener y la confianza para poder confiar en los demás	La comunicación que se debe tener y la confianza para poder confiar en los demás
Que hay cosas de mi que a otros pueda molestarle y que a lo mejor tengo que cambiar algo en mi para otras relaciones	Que tengo una buena relación de pareja pero puedo mejorar
Respetar a los demás	Que necesito un empujón, una ayudadita para seguir adelante en mis relaciones personales

Pregunta 2

Categoría Emociones y sentimientos	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Que no puedo sentir emociones y sentimientos que creo haber perdido	Me cierro mucho ante mis emociones y me da miedo mostrarlas
Preocupaciones que creía olvidados	Puedo ser una persona muy sensible aunque puedo aparentar que no
Muchos sentimientos	Mi soledad
Tuve muchas sensaciones	No soy persistente, pero suelo ser un poco posesiva
	Apego a mi pareja
	Reafirmar mi carácter
	No oprimir emociones, pero no dejar que exploten

Pregunta 2

Categoría Interés por los otros	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Dejar que mi pareja realice actividades en la que yo no este	Me intereso más por otras personas que por mí
El como trato a los demás	Es necesario conocer bien a la personas sin invadir su espacio
Que pido mucho de los demás	Me aferró a las personas por las que tengo cariño
Conocer a mis compañeros	Que puedo dar más, que no solo tengo que pensar en mí
	He sido con antiguas parejas buena novia
	No siempre se escuchar a mi pareja
	Aprendí a no juzgar a la gente

Pregunta 2

Categoría Expresarme	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Aceptar a los demás	No quedarme callada cuando tengo que decir algo a alguien
Como enfrentar mis sentimientos y mis miedos	Identificar, cuestionar y transmitir mis sentimientos
Reconocer lo que me pasa en el momento	Me da pena expresar mis sentimientos
No es malo pedir lo que se necesita pero hay manera de pedirlo	Soy capaz de volver a querer a alguien
Que tengo muchas cosas que decir y expresar y descubrí una manera muy bonita de hacerlo	Comuniqué a mis amigas lo que sentía por ellas

Pregunta 2

Categoría Características de si mismo	
Respuestas generales	Respuestas específicas
valorarme	Soy egocéntrica
Que no me doy cuenta de las cosas en las que me parezco en mis semejante, me es muy difícil	Soy una persona voluble y me debo controlar ante esta y otras situaciones
Virtudes	Soy perceptivo
Debilidades	No soy tan fuerte, ni tan orgulloso como pensaba
Que puedo dejar que las cosas se vayan, que puedo estar bien con lo que tengo	Soy especial, única y puedo hacer lo que me proponga
Una persona que oculto	Soy inseguro
Tener una gran confianza en ciertos aspectos	No soy susceptible a este tipo de terapia
Saber lo que quiero	
Me hacen falta cosas para estar bien	

Pregunta 2

Categoría Otras	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Que un pequeño detalle puede significar muchas cosas	Falto tiempo
Las cosas malas que tengo	La capacidad que tengo de entender el noviazgo
Debo cambiar en ciertas cosas	Me puedo relajar, imaginar o alucinar con la música
Me quedan muchas cosas por aplicar y aprender	Para mover masas se necesita el sentimiento y no la razón
Ordenar ideas que tenía en ese momento	Dependo de alguien para poder estar contenta y tranquila
Que no está por demás ayuda profesional	Luchar por la persona que quiero
	No ando tan perdido en el tema
	Que no tengo que abusar de mi cuerpo con excesos

4

ÁREA FAMILIAR

Preguntas 3 y 4

Categoría Autoconocimiento	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Aceptando mis errores	Prepararme para el día que un miembro de mi familia no este
En el autoconocimiento	Conocerme mejor para entender a los demás
Identificar como soy y en que estoy mal y tratar de mejorar	
Identificar en que me parezco a mi padre y a mi madre	Darme cuenta de que soy un ser social y no aislado
Elegir entre si quiero hacerlo o debo hacerlo	
Puedo mejorar mis relaciones	

Preguntas 3 y 4

Categoría Convivir con la familia	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Mi manera de convivencia con la familia	Acercarme más a mi familia
Cooperando con los demás	Tratando de llenar los huequitos que existen
Poniendo atención en las conductas de mis familiares	Mejorar la comunicación
Tener confianza	Entenderlos mejor
	Llevar una solución a los problemas
	Orientar a mi hermana en sus relaciones

Preguntas 3 y 4

Categoría Respeto	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Tener mejor carácter	Ser más tolerante
Aceptar las virtudes y defectos de los demás	Haciendo conciente lo que es de mis padres y no mío
Comprender las acciones de los demás	No juzgando a mi familia
Pensar mejor las cosas antes de tomar una decisión	Escuchar más y compartir más
Aprendiendo de los demás	Valorar a las personas que me quieren
Tratando de dar lo mismo que recibo	No ser tan posesiva

Preguntas 3 y 4

Categoría Otras	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Poniendo en practica algunas actividades	Mejorar la relación de pareja que tengo
Solo yo lo sé	Dejar que las cosas sigan su curso
Observar más claramente las cosas	Considero a mi pareja como mi familia
Tenemos mucha influencia de la familia	En cualquier relación todas las personas están unidas
Identificar algunas situaciones	Darme cuenta con que personas quiero estar

5

ÁREA SOCIAL

Preguntas 5 y 6

Categoría Expresarme	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Conocerme y aceptarme me ayudó a liberarme un poco	Demostrar mis sentimientos y entender a los demás
Abrirme más con las personas	Aprender a comunicar lo que siento en el momento
No tener pendientes con nadie, y decirles mi sentir hacia ellos	En la manera de comportarme y expresar lo que me pasó
	Siendo cariñosa y no tan fría
	Participar y tener más confianza en mí
	Decir lo que siento sin temor
	Dar gracias a las personas que realmente te ayudan
	Recordando ante todo que no estoy sola y que puedo apoyar a los demás sin tener que mencionarlo

Preguntas 5 y 6

Categoría Relacionarme	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Lo que puedo ofrecer y lo que quiero recibir	Puedo saber hasta que punto permito y tolero a una persona
Ser mejor persona conmigo y con los demás	Dejar atrás las relaciones pasadas
Mejorando mis relaciones de pareja como en mi familia	No ser tan egoísta
Notar como funcionan las relaciones	Poniéndonos en el lugar del otro
Siempre quería llevar la batuta	Ser más amable en mi trato con los demás
Aprendiendo a ser más humana	

Preguntas 5 y 6

Categoría Aceptar opiniones	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Tomando en cuenta lo que quiero y a los demás	Tomar más en cuenta la opinión de mi novio
Aprendí de los facilitadores y de mis compañeros	Tomar en cuenta que es lo que las personas esperan de mí
Tomar el taller como sugerencia a partir del problema que tengo	Entendiendo y sobre todo trabajando en equipo para que todo salga bien
Escuchar otras opiniones sin tener que criticar	

Preguntas 5 y 6

Categoría Reflexionar	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Podría ayudarme adarme cuenta de algunas cosas que no ponía atención	Reflexionando sobre los valores que tengo respecto a los demás
Ser mejor persona	Aprendí que hay que ser más abiertas
Pensar en lo que yo quiero	Rescatando todo lo bueno que tengo
Darme cuenta como son mis emociones	Ser más seguro y paciente
Reconocer en que estoy fallando	Haciendo conciente características y revaluando si llevarlas así es adecuado para mí
Hacer conciencia de que los dos tenemos que aportar y ayudar a la relación	
Pensar mejor las cosas	
Conociéndome más	
Mejorando en los aspectos que hacía a un lado	

6

ÁREA ACADÉMICA

Preguntas 7 y 8

Categoría Relacionarme	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Soluciono problemas de pareja y puedo conectarme con otra cosa	Estar bien con mi familia para poder estar al 100% en la escuela
Convivir con los demás y tal vez aprender más	Me preocupo mucho por la relación con mi novia
Tengo que ser más social para relacionarme con los otros	Soy un poco orgullosa y eso influye en mis relaciones con los compañeros y afecta mi rendimiento
Escuchar las opiniones de los demás	Ser amables y tener más respeto hacia los demás
	Pongo demasiada atención a mi novio y no hago mi tarea

Preguntas 7 y 8

Categoría Autoestima	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Necesito estar bien conmigo para estar bien con los demás	La seguridad en mí misma, la confianza, la sinceridad y el respeto
El aspecto emocional en la atención	La inseguridad que tengo a veces y no me permite decir o hacer otras cosas
Tener estabilidad emocional	El amor influye mucho para mí y lo involucro en el aspecto académico
Mis emociones que no manejo adecuadamente para mí	El no poder expresarme tan libremente me provoca un poco de miedo y esto no me ayuda a preguntar lo que no entiendo
Mis sentimientos	Puedo pedir ayuda a las personas que me dan cariño
	Me valoré más a mí misma
	Hay mucho vacío en mí y estoy distraída

Preguntas 7 y 8

Categoría Satisfacción por la carrera	
Respuestas generales	Respuestas específicas
Aprender cosas nuevas que integran la carrera	Pasión por lo que hago
Capacidad de escuchar	Ser paciente, responsable y constante
Satisfacción de lo que tengo y de lo que necesito	Descubrí que esto es realmente lo que me gusta
Al desear algo y gustarte puedes realizarlo	Saber como haremos nuestros talleres en un futuro
Tener más delicadeza con las cosas que digo	Mi carrera es saber entender, comprender y tener paciencia con la gente

Preguntas 7 y 8

Categoría Otras	
Respuestas generales	Respuestas específicas
La participación y la reflexión	Sirve de relajamiento e ir más tranquila a la clase
Me enfoco en un solo problema y en lo académico debe de ser más general	Voy a leer más el conductismo es más real e interesante
La relación que existe entre todo siempre influye en otras cosas	
Valorar todo lo que nos rodea	
Fue muy bonito	