



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“LOS ASPECTOS EMOCIONALES EN LA FORMACIÓN DE
PROFESIONALES DE LA PSICOLOGÍA DESDE EL
ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA”**

**T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)
TANIA MARGARITA CRUZ RIOS**

Directora: **Lic. MARÍA KENIA PORRAS OROPEZA**

Dictaminadores: **Lic. ISRAEL TREJO GONZÁLEZ**

Lic. MARÍA ESTHER RODRÍGUEZ DE LA ROSA



Los Reyes Iztacala, Edo. de México

2009



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco a todas las personas que me han acompañado a lo largo de mi vida.

A MIS PADRES

Papás gracias por brindarme su confianza, comprensión, ayuda y principalmente su cariño, ya que sin ustedes no hubiera podido llegar hasta aquí.

PAPÁ

A ti papá, la persona de semblante duro, estricto y autoritario; el poco expresivo y cariñoso del que aprendí el valor del respeto y la responsabilidad, a ti que con tus regaños consejos y pláticas me enseñaste a ser una persona humilde, valiosa y comprometida con todo lo que me proponga en la vida.

A ti papá quiero agradecerte el que me hayas podido acompañar hasta este momento y recuerda que este logro es de los dos, ya que los dos hemos trabajado juntos.

MAMÁ

A mi mamá silenciosa, la que mira ve y calla, la que siempre a estado a mi lado tanto en las buenas como en las malas, a la persona que ha sido mi cómplice, confidente y a la que confía ciegamente en mí, a ti mamá quiero agradecerte tu cariño y amor que me brindas día tras día. Y quiero que sepas y recuerdes que aunque no te lo diga te quiero y que eres la mejor mamá del mundo.

A MI HERMANA Y MI TIA

A ustedes les agradezco las pláticas, los consejos y todas las peleas y momentos agradables que hemos vivido juntas.

HERMANA.

Mi hermana quien detrás de esa agresividad que proyecta esconde una niña temerosa, a ti hermanita quiero agradecerte por estar a mi lado en momentos difíciles, aun estando enojadas, por las pláticas que hemos tenido, por las palabras de ánimo que me has dado.

Gracias por el apoyo que me has brindado.

Y si nos la pasamos peleando pues creo que ese es el trabajo de los hermanos

TIA.

A ti Carmen la que en algún momento fue una persona solitaria y triste, la que ahora ve al mundo totalmente diferente, la que me ha enseñado que la felicidad si se puede alcanzar y de quien he aprendido que la paciencia tiene excelentes resultados, a ti Carmen quiero agradecerte por brindarme tu apoyo cariño, confianza en todo momento.

A mis dos sobrinitas Giovana y Yexalen por hacerme la vida más alegre y plena.

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco a todas las personas que me han acompañado a lo largo de mi vida.

A MIS PADRES

Papás gracias por brindarme su confianza, comprensión, ayuda y principalmente su cariño, ya que sin ustedes no hubiera podido llegar hasta aquí.

PAPÁ

A ti papá, la persona de semblante duro, estricto y autoritario; el poco expresivo y cariñoso del que aprendí el valor del respeto y la responsabilidad, a ti que con tus regaños consejos y pláticas me enseñaste a ser una persona humilde, valiosa y comprometida con todo lo que me proponga en la vida.

A ti papá quiero agradecerte el que me hayas podido acompañar hasta este momento y recuerda que este logro es de los dos, ya que los dos hemos trabajado juntos.

MAMÁ

A mi mamá silenciosa, la que mira ve y calla, la que siempre a estado a mi lado tanto en las buenas como en las malas, a la persona que ha sido mi cómplice, confidente y a la que confía ciegamente en mí, a ti mamá quiero agradecerte tu cariño y amor que me brindas día tras día.

Y quiero que sepas y recuerdes que aunque no te lo diga te quiero y que eres la mejor mamá del mundo.

A MI HERMANA Y MI TIA

A ustedes les agradezco las pláticas, los consejos y todas las peleas y momentos agradables que hemos vivido juntas.

HERMANA.

Mi hermana quien detrás de esa agresividad que proyecta esconde una niña temerosa, a ti hermanita quiero agradecerte por estar a mi lado en momentos difíciles, aun estando enojadas, por las pláticas que hemos tenido, por las palabras de ánimo que me has dado.

Gracias por el apoyo que me has brindado.

Y si nos la pasamos peleando pues creo que ese es el trabajo de los hermanos

TIA.

A ti Carmen la que en algún momento fue una persona solitaria y triste, la que ahora ve al mundo totalmente diferente, la que me ha enseñado que la felicidad si se puede alcanzar y de quien he aprendido que la paciencia tiene excelentes resultados, a ti Carmen quiero agradecerte por brindarme tu apoyo cariño, confianza en todo momento.

A mis dos sobrinitas Giovana y Yexalen por hacerme la vida más alegre y plena.

A MIS AMIGOS

A todos ustedes les agradezco la oportunidad que me dieron de haberlos conocido y de brindarme su amistad:

A mis amigos de la FES- I gracias por ser mis confidentes y por haberme enseñado a ver la vida de diferente manera, nunca olvidare los momentos que nos hicieron reír ni de los que nos hicieron llorar.

GABY

Gaby mi amiga del cafecito, con la que puedo platicar, reír, llorar, criticar y echar el chisme, a ti Gaby gracias por darme la oportunidad de haberte conocido y de brindarme tu amistad incondicional, porque se que en el momento que te necesite podre contar contigo. Por todo esto y más gracias GABRIELA.

LAURA

A ti Laura con la que pensé que no podría llevarme bien y tanto me equivoque que termine conviviendo dos meses completos contigo desde la mañana hasta la noche, a ti Laura quiero agradecerte por haberme permitido conocerte y saber que las apariencias engañan, gracias por haberme cuidado el día de la quema, pero principalmente gracias por ser mi amiga.

CLAUDIA

Claudia, a ti te tengo un cariño especial debido a que te conocí en un momento difícil para mí, debido a que sentía un vacío en la relación de amistad o compañerismo con Gaby y Laura y gracias a ti no me hundí y tuve la oportunidad de conocerte y conocerlas para poder forjar una bonita amistad. Gracias Claudia.

LUIGI

Luigi que puedo decir de ti, eres una persona inteligente, propositivo, líder, pero sobre todo eres un gran amigo y compañero gracias por dejar que te conociera y por haberme dejado ser tu amiga.

A mis amigas del CCH gracias porque me han demostraron que la verdadera amistad si existe, gracias Irais, Silvia, Roció y Ana.

A MIS PROFESORES

Gracias a los tres por haberme ayudado para la elaboración de está tesina.

KENIA

Kenia gracias por haber aceptado llevar el timón de está tesina, por haberme acompañado durante todo mi proceso de formación tanto personal como de facilitadora, gracias por haberme escuchado cuando lo necesite.

Sin miedo a equivocarme puedo decirte que eres una de las mejores profesoras que he tenido a lo largo de mi carrera como estudiante de la cual aprendí bastante, tanto en las clases teóricas como en el taller de sensibilización o la supervisión, has sido la única profesora con la que me he sentido plena, tranquila y satisfecha a la hora de clase, eres quien me enseñó no ha imaginar sino más bien a conocerme a descubrirme como persona y como profesional, me ayudaste a que pudiera tener confianza en mí, a creer que puedo realizar las cosas y a ser más sensible.

GRACIAS KENIA, MUCHAS GRACIAS.

ISRAEL

Gracias por ser un tripulante más en la elaboración de mi tesina y por el tiempo dedicado a mi trabajo.

Gracias Israel por tus clases de las que aprendí el valor de una educación libre, el que puedo decidir por mí misma y que no pasa nada si me equivoco o si hago el ridículo.

Me hubiera gustado haberte tratado más pero pues ni modo no se dio, no hubo la oportunidad no lo sé pero créeme aprendí bastante de ti y me parece que eres un valioso profesor y tú también eres uno de mis mejores profesores.

En verdad gracias por haberme ayudado.

ESTHER

Esther gracias por haberme ayudado a realizar mi tesina, ya que si bien no fui tu alumna, me pareció un buen gesto de tu parte haber aceptado y ser cómplice para la realización de mi último trabajo como estudiante de la FES.

INDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO 1

FUNDAMENTOS TEORICOS Y CONCEPTUALES DEL ENFOQUE
CENTRADO EN LA PERSONA 6

- 1.1. ¿Qué es el Enfoque Centrado en la Persona? 8
 - 1.1.1. Actitudes Básicas 10
 - 1.1.2. Formas de Intervención 12
- 1.2. Procesos de ayuda en Psicología 15
 - 1.2.1. Procesos de ayuda en Orientación Individual 16

CAPÍTULO 2

PROCESO DE FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA 20

- 2.1. Formación profesional en Psicología 20
- 2.2. Modelos de Formación Profesional desde el Enfoque Centrado
en la Persona 24
 - 2.2.1. Modelo de Promoción de Desarrollo Personal y
Profesional (PDP) 27
 - 2.2.2. Modelo de Formación en Orientación Individual 29
- 2.3. Ética Profesional 33

CAPÍTULO 3

LAS EMOCIONES DENTRO DE LA FORMACION PROFESIONAL EN PSICOLOGIA	37
3.1. Las emociones en la formación profesional	37
3.2. Los sentimiento en la formación profesional	43
3.3. Manejo de los sentimientos en el área profesional durante el acompañamiento	60
CONCLUSIONES	68
BIBLIOGRAFÍA	73
ANEXOS	

RESUMEN

En Psicología existen diferentes corrientes con las cuales se puede llevar a cabo la formación profesional de un o una estudiante; específicamente en este trabajo destaca la Psicología Humanista, la cual dignifica y valora a la persona sin someterla a juicios; retomando los conceptos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y las propuestas utilizadas por Carl Rogers quién fue creador del mismo; además se toman en cuenta modelos propuestos por el mismo Rogers, Gerard Egan y Robert R. Carkhuff; los cuales representan claramente la manera en la que se forman facilitadores (as) en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala mediante el Proyecto de Promoción de Desarrollo Personal y Profesional (PDP), en sus cuatro estrategias que lo conforman, pero principalmente en Orientación Individual. El presente trabajo tiene por objetivo dar a conocer a través de una recopilación teórica y desde el campo experiencial¹ de una facilitadora el proceso de formación profesional en Orientación Individual desde el Enfoque Centrado en la Persona, tomando en cuenta los aspectos emocionales del facilitador (a) durante el acompañamiento.,

Dentro del proceso de formación como facilitadores (as) el poder reconocer emociones y sentimientos es lo que conlleva a ser una persona transparente, auténtica y genuina, es decir congruente, y de esta manera comience el trabajo con otras personas dentro del acompañamiento psicológico. Se llegó a la conclusión de que las emociones y los sentimientos son importantes para la persona que facilita, ya que dentro del proceso de autorrealización el poder reconocer y distinguir las emociones y los sentimientos le permiten empezar a conocer primeramente la parte interna del individuo, es decir el sí mismo desde el punto de vista sentimental y emocional, para después conocer el mundo que le rodea, el darse cuenta del mundo exterior, pero también se necesita un esfuerzo considerable para poder contactarlos y principalmente tomarlos en serio, ya que son procesos subjetivos que le suceden al propio individuo

¹ Donde el campo experiencial es el conjunto de experiencias que el organismo tiene con su entorno , en un momento dado y que potencialmente puede acceder a la conciencia , es decir, es todo lo que en un momento determinado puede decir lo que soy, lo que hago l o que vivo, proceso diferente a lo que es la experiencia o la vivencia, ya que ambas desde el Enfoque Centrado en la Persona se refiere a lo que me pasa y lo que me hacen los demás en el aquí y ahora (Egan, 1982. pág., 16).

INTRODUCCIÓN.

Los orígenes de la Psicología se pueden encontrar desde la edad media, específicamente es a partir del Siglo XIX donde surgen diferentes teorías, escuelas, o corrientes psicológicas como el Psicoanálisis, propuesto por S. Freud; la Psicología Analítica, con K. G. Jung; La Terapia Gestáltica, de Fritz y L. Perls; El Ciclo Vital, de E. Erikson; la Psicología Somática, y su representante W. Reich; el Conductismo Radical, propuesto por el inconfundible B.F. Skinner; el Enfoque Centrado en la Persona, de C. Rogers; la Terapia Racional Emotiva (TRE), derivada del conductismo y el cognocitivismo de A. Ellis; la Terapia Cognitiva, de A. Beck, y más recientemente la Terapia Cognitivo Conductual una fusión poderosa dentro de estas corrientes; las cuales han servido tanto a hombres y mujeres para afrontar eventos o situaciones disfuncionales y así resolver sus problemas. Siendo de todas estas las predominantes el Psicoanálisis, el Conductismo y el Humanismo; también llamada la tercer fuerza (Méndez, 2000).

En Psicología existen diferentes corrientes para la formación de la o el estudiante, específicamente en este trabajo se aborda la corriente Humanista retomando los conceptos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) propuesto por Carl Rogers; dicho enfoque nace y se desarrolla asumiendo un enfoque de la naturaleza del conocimiento y de la ciencia que ya se había establecido en las áreas más avanzadas de la física, la lingüística, la biología y gran parte de la misma filosofía de la ciencia (Phares y Trull, 1999).

Los psicólogos (as) conductistas se han interesado por las actitudes observables, los psicólogos cognitivos por los procesos cognitivos inobservables, por su parte los humanistas tiende a facilitar el re-descubrimiento y desarrollo de las potencialidades propias y del medio, teniendo en cuenta la creatividad, lo imaginario, la capacidad lúdica y la responsabilidad (Sánchez y Sánchez, 1979). Rogers promueve la autorrealización personal dentro del ECP, ya que menciona que los individuos existen dentro de un mundo de experiencia, en donde ellos son el centro. La persona es la única que puede saber acerca de su experiencia. Por

tanto, la persona es la mejor fuente de información acerca de sí misma (Phares y Trull, 1999).

El organismo, en su interacción con el medio, posee la capacidad de discriminar aquellas experiencias que le son o no enriquecedoras para sí mismo en un momento dado. Este proceso evaluador es de naturaleza organísmica y holista, es decir trasciende la esfera de lo racional aunque también la incluye. Los instintos, las emociones y la intuición constituyen una información relevante como guías en la conducta. Este sistema de evaluación es innato y tiene como punto de referencia la tendencia al crecimiento (Sánchez y Sánchez, 1979).

Todos sabemos la importancia que tiene para el desarrollo personal, social y profesional de las personas, la incorporación de nuevos conocimientos, la capacitación permanente y el crecimiento intelectual. Pero muchas veces las personas establecen como prioridad acontecimientos o actividades relacionadas a su ritmo de vida, y algunas pueden llegar a olvidar un punto importante: la forma de trabajar con las emociones. El simple y solo hecho de vivir supone un aprendizaje diario en cual se puede empezar por aprender a observar, analizar, indagar, reflexionar y utilizar adecuadamente los saberes cotidianos.

Con respecto a la formación profesional en psicología desde el ECP que se debe de dar al alumnado, Rogers (1972, citado en Vázquez, 2008) establece cuatro fases dentro del ECP.

La primera fase hace hincapié en el esclarecimiento de las actitudes del aspirante a terapeuta, antes de centrarse en los aspectos técnicos. El deseo de querer ser terapeuta rogeriano debe ser resultado de un proceso de descubrimiento personal que no puede ser fomentado desde fuera de ninguna manera.

La segunda fase hace énfasis en las técnicas una vez que se han aclarado las actitudes del estudiante. La tercera fase considera justo proporcionar al estudiante una experiencia propia de la terapia, si es posible haciendo que él mismo se

someta a ella en condición de cliente. La cuarta fase señala que el estudiante debe ejercer la práctica psicoterapéutica desde el momento mismo en que ésta sea practicable.

En cuanto a este modelo teórico la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) mediante el Programa de Desarrollo Personal y Profesional (PDP) retoman estas bases principalmente en la estrategia de Orientación Individual, donde los y las estudiantes que deciden participar en dicho proyecto son capacitados para llevar a cabo una buena formación psicológica mediante la revisión teórica, posteriormente el reconocimiento de las actitudes con las que se cuenta en ese momento el estudiante y las que puede empezar a desarrollar para que después se pueda realizar el juego de roles, donde se pone al descubierto la experiencia propia del alumno (a), no dejando a tras lo que es el taller de sensibilización punto importante para el desarrollo formativo, ya que ésta parte de la formación es esencial, debido a que las y los estudiantes pueden explorarse plenamente en el área emocional y trabajar con ella para su propio desarrollo personal.

Hablar de emociones en la sociedad mexicana, es bastante difícil, debido a que las prioridades de las personas son otras, por ejemplo el trabajo, la escuela e incluso estar en contacto con un nivel alto de estrés. Esto ocurre a todos niveles y tal vez el poder tener una cultura más abierta sobre este tema podría bajar los niveles de estrés a los cuales las personas se están acostumbrando.

Desde hace tiempo las emociones han estado consideradas como poco importantes, en nuestra cultura se reprimen, niegan y se ocultan una parte de ellas por considerarse indeseables o inapropiadas y siempre se le ha dado más relevancia a la parte racional del ser humano. Sin embargo los seres humanos para estar en equilibrio necesitan atender a lo que piensan, hacen y sienten, este último rubro exhibe necesidades, motivos, deseos e incluso objetivos que requieren conocerlos, reconocerlos y atenderlos para experimentar una vida en armonía. En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que se utilizan

para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación (Bruner, 1996).

Dentro de la formación profesional en psicología por la que pasan las y los alumnos desde el ECP, es centrarse principalmente en el alumno (a) como persona, el o ella se encargaran de adquirir los conocimientos necesarios que van desde la teoría, pasando por un valiosísimo conocimiento personal mediante el taller de sensibilización donde el alumno conoce y reconoce sus sentimientos y emociones para trabajar en ellas y construir un equilibrio que le permita acompañar a otros en sus propios procesos emocionales de manera abierta, receptiva, empática, madura, ética, es decir, de manera profesional comprometida consigo misma y con lo que hace; después poner en práctica lo aprendido en la teoría y finalmente pasar por la supervisión brindada por el profesor al momento de poner en practica todo lo aprendido. Esto significa que el foco de atención en este tipo de supervisión es la persona, es decir, el facilitador (a) en tanto se hace presente y actúa en una relación de acompañamiento, en la que puede experimentar tanto avances como bloqueos respecto a los objetivos psicoterapéuticos y donde existe una interacción entre la o él facilitador y él o la profesora en donde se busca clarificar significados personales de las vivencias y acontecimientos de la relación de acompañamiento. Es también dialogar y compartir experiencias, sentimientos emociones y sensaciones de cómo se siente en la relación de acompañamiento, así como compartir sus percepciones y expectativas tanto personales como en el proceso de acompañamiento (Moreno, 1992).

Dentro del acompañamiento pueden surgir varias preguntas, por ejemplo ¿Cómo poder separar las emociones al momento de realizar un acompañamiento psicológico por parte del facilitador (a)? ¿Cuáles son los cambios que experimenta el facilitador (a) al momento de empezar su formación profesional? ¿Qué tipo de procesos psicológicos se ponen de manifiesto durante la formación profesional como facilitadores (as)?, esto es lo que se tratará de responder a lo largo de la recopilación teórica que se propone en el presente trabajo.

Y esto se realiza mediante la elaboración de tres capítulos; el primer capítulo abarca los conceptos teóricos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), que van desde una definición de dicho enfoque, las actitudes con las cuales puede llegar a contar el facilitador (a) para el acompañamiento, la manera de intervenir o instrumentar las actitudes del facilitador (a) y la manera en la cual se dan algunas formas de intervención en psicología desde la Orientación Individual.

En el segundo capítulo se aborda el proceso de formación de las y los estudiantes en Psicología mediante la revisión de tres modelos teóricos utilizados en la Psicología Humanista tomando como base el modelo propuesto por Rogers, de la misma forma se revisará el modelo que se emplea en la formación de facilitadores (as) en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES- I) mediante el Modelo de Promoción de Desarrollo Personal y Profesional (PDP) de donde se desprende el modelo de Orientación Individual (O. I), que retoma los conceptos de Rogers dentro de la formación profesional en Psicología.

En el tercer y último capítulo se resalta el tema de las emociones y los sentimientos de las y los estudiantes en el momento de convertirse en facilitadores (as) desde el ECP tomando en cuenta el campo experiencial de una persona durante la formación como facilitadora dentro del acompañamiento y en área personal. Y finalmente, en este trabajo se presentan las conclusiones.

CAPÍTULO 1

FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y CONCEPTUALES DEL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

La Psicología Humanista despegó a finales de los años 50's, sus raíces históricas inmediatas se encuentran en el período posterior a la segunda Guerra Mundial y los principales fundadores son Abraham Maslow y Carl Rogers. El fundamento básico que la sustenta, está centrado en lo esencial, primario y estrictamente humano, el hombre mismo; dejando a un lado lo que la ciencia plantea como primordial: las funciones del hombre (Maslow, 1981; Martínez, 1982; citado en Méndez, 2000).

De esta manera la Psicología Humanista rompe con toda la forma metodológica de las otras corrientes duras o lineales; los humanistas buscan ver la naturalidad del hombre, verlo como una persona, que va descubriendo su propio mundo sin necesidad de intervención metodológica definida, más bien utilizando el método fenomenológico que no desea excluir de su objeto de estudio nada de lo que se presenta a la conciencia; sin embargo, desea aceptar sólo lo que se presenta y, precisamente, así como se presenta; y este punto de partida es la base, ya que el hombre sólo puede hablar de lo que sucede en su conciencia o su experiencia, además su conducta es una función de sus vivencias (Martínez, 2007). Con respecto a esto Lafarga (1992), menciona que el desarrollo humano se va dando día a día conforme vive y se da cuenta de qué es lo que sucede para actuar en bien de la propia persona.

Dentro de la corriente se enfatiza el punto de vista existencial del ser humano y encuentra inadecuadas las concepciones freudianas y las conductistas estadounidenses, que analizan y explican al hombre como mero objeto semejante a otro. 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 propia existencia (González, 1987).

La Psicología Humanista, además de ser una corriente de la Psicología y de la Psicoterapia, es una filosofía de vida que sitúa al hombre, la humanidad, la naturaleza y el universo como un todo armónico, coherente y perfecto. De forma muy simplificada y resumida, la Psicología Humanista es un pensamiento filosófico y psicológico que tiende a creer en los aspectos positivos y negativos del ser humano (es aceptado tal cual es); en sus capacidades para el autodesarrollo, la autorrealización y la autorregulación, si tiene la oportunidad de disponer del espacio y el tiempo adecuados. La perspectiva humanista se incluye en la perspectiva holística (global, integradora, crisis como oportunidad de aprendizaje, el todo es más que la suma de las partes); el humanismo se expresa como una resistencia del determinismo positivista de la ciencia y como una creencia activa esencial de las personas (Phares y Trull, 1999).

Los humanistas tienden a facilitar el re-descubrimiento y desarrollo de las potencialidades propias y del medio, teniendo en cuenta la creatividad, lo imaginario, la capacidad lúdica, la responsabilidad (Sánchez y Sánchez ,1979). Los modelos humanistas de la psicoterapia abarcan las concepciones fenomenológicas, humanistas y existencialistas desarrolladas en el campo psicoterapéutico. Dentro de las concepciones humanistas destacan la Terapia Gestáltica, el Análisis Transaccional, el Enfoque Centrada en la Persona del que nos ocuparemos por ser el modelo humanista con más apoyo empírico entre otras (Phares y Trull, 1999). Esto debido a que se ha podido constatar sus buenos resultados en el área clínica donde tiene mayor influencia; aparte de que fue aquí donde Rogers inicio sus estudios sobre la personalidad. Cabe destacar que gracias a que se han podido tener evidencias del trabajo con usuarios (as)¹ mediante grabaciones y transcripciones de acompañamiento psicológico² en la formación de facilitadores (as)³ en al ámbito psicológico.

¹ Se utiliza el concepto de usuario (a) para referirse a la persona del o la cliente.

² La palabra acompañamiento psicológico hace referencia al redescubrimiento y crecimiento personal del usuario (a).

³ Se utiliza el concepto de facilitador (a) para referirse a la persona del o la terapeuta o psicólogo (a).

1.1 ¿Qué es el Enfoque Centrado en la Persona?

Todas las realidades adquieren un significado de acuerdo al contexto en que son ubicadas. En el caso de las personas resulta diferente, ya que estas son las que asignan y ofrecen significados a las cosas e incluso al contexto mismo; según lo van percibiendo. El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) nace y se desarrolla asumiendo un enfoque de la naturaleza del conocimiento y de la ciencia que se había establecido en las áreas más avanzadas de la física, la lingüística, la biología y gran parte de la misma filosofía de la ciencia (Márquez, 2007) .

A lo largo de todo el siglo XX, ha existido una transformación radical del concepto de conocimiento y de ciencia. Estamos llegando a la adopción de un nuevo concepto de la racionalidad científica, de un nuevo paradigma epistemológico. El modelo científico positivista –que imperó por más de tres siglos comenzó a ser cuestionado severamente a fines del siglo XIX por los psicólogos de la Gestalt, a principios del siglo XX por los físicos, luego, más tarde –en la segunda década por los lingüistas, y finalmente –en los años 30 y 40– por los biólogos y los filósofos de la ciencia. Todos, unos tras otros, fueron manifestando su insatisfacción con la racionalidad lineal, unidireccional, y viendo, poco a poco, la necesidad de reemplazar el modelo axiomático de pensar, razonar y demostrar, con su ideal puro lógico-formal, o lógico-matemático, con una lógica que diera cabida a la auténtica y más empírica realidad del mundo en que vivimos y con el que interactuamos, de un mundo donde existen inconsistencias, incoherencias lógicas y hasta contradicciones conceptuales (Martínez, 2007).

El valor más grande del ECP reside en el hecho de haber captado un principio básico de la naturaleza íntima de todo ser vivo: la necesidad que tiene de un ambiente, una atmósfera, un clima propicio y adecuado que cuando se le ofrecen (en el caso de las personas, a través de las características de la autenticidad, la aceptación incondicional y la comprensión empática), activan su tendencia actualizante, es decir, despliegan su máxima potencialidad de desarrollo y creatividad, y llegan a niveles de excelencia difíciles de imaginar en esta evolución aparente de la vida, en general, y, de los seres humanos, en particular (Martínez,

2007; Rogers, 1986). Dentro de ésta tendencia también existe el lado negativo, en donde se pueden desequilibrar, desbaratar o retorcer dicha tendencia y no puede ser destruida sin destruir a la misma persona (Rogers, 1986).

La figura representativa del ECP es Carl Rogers, su forma de acompañamiento es no directiva y centrada en la persona. La teoría Rogeriana menciona que la conducta del hombre es exquisitamente racional y avanza con una complejidad sutil y ordenada hacia las metas que su organismo lucha por conseguir (Rogers, 1967; citado en: Méndez, 2000). Entonces se puede decir que las teorías de Rogers se centran primordialmente en el sí mismo, el cual puede emerger mediante la experiencia directa y la simbolización, que se basa en las percepciones de las propias características y capacidades; los preceptos y conceptos del sí mismo, en relación con los demás y del medio ambiente (Rogers, 1988; citado en Huicochea, 1995). Estas teorías han proporcionado una alternativa a las formas psicoanalíticas tradicionales de psicoterapia y, al hacerlo, ha ofrecido otra perspectiva de autodeterminación y dirección interna, en lugar de los impulsos e instintos biológicos de la perspectiva freudiana (Phares y Trull, 1999).

Las teorías propuestas por Rogers se desarrollan prácticamente en la sistematización de las experiencias en el terreno del acompañamiento clínico, lo cual le permitió encontrar hipótesis sobre la naturaleza de la personalidad y conducta del hombre (Huicochea, 1995). Este tipo de dinámicas pone en práctica el cambio de la persona mediante el encuentro del sí mismo, como se acaba de mencionar.

En un sentido filosófico, el ECP considera al ser humano como una persona que durante su vida entera, vive en una interdependencia entre sus necesidades de autonomía y sus necesidades de estar relacionado con los demás. Por lo tanto uno de los objetivos del ECP es ayudar al usuario (a) a encontrar su equilibrio en esta interdependencia y desarrollar en ella su pleno funcionamiento social y psíquico. Este enfoque constituye un concepto psicológico aplicado al trabajo con facilitadores (as) y usuarios (as) en búsqueda de ayuda psicológica. Es uno de los

métodos más investigados al nivel científico desde entonces ha dado sus pruebas de eficacia para la cura psicológica (Márquez, 2007).

Por lo tanto, el ECP está fundamentalmente motivado por el impulso de la persona hacia el crecimiento, la salud y la adaptación liberando a la persona de los elementos que obstaculizan su desarrollo. Dentro de la formación que debe de tener un facilitador (a) para poder brindar un buen acompañamiento primeramente debe de desarrollar las tres actitudes básicas que propone el ECP: la empatía, la aceptación positiva incondicional y la congruencia, las cuales al momento de trabajar con usuarios (as) se vuelven un instrumento importante para el desarrollo y redescubrimiento del mismo como se vera a continuación.

1.1.1 Actitudes Básicas

El concepto de actitud, se refiere a las concepciones fundamentales relativas a la naturaleza del ser humano, implica ciertos componentes morales o humanos, exige un compromiso personal y se define como una tendencia o disposición constante a percibir y reaccionar en un sentido determinado, por ejemplo, de tolerancia o de intolerancia, de respeto o de crítica, de confianza o de desconfianza. Evidentemente, aunque las actitudes pueden cambiar, no se adquieren por simple entrenamiento en laboratorios o talleres, sino a través de vivencias. La triada que debe asumir el facilitador (a), y que Rogers enfatiza desde su famosa publicación de 1957 son: comprensión empática, aceptación positiva incondicional y congruencia, las cuales activan la tendencia actualizante del usuario (a), como capacidad natural e innata de autodesarrollo que posee toda persona (cambio de sus autoconceptos, actitudes y conductas), y que la llevará al máximo despliegue de sus potencialidades, cuando se dan esas condiciones. Por lo tanto, se trata de liberar a la persona para que llegue a un crecimiento y desarrollo personal, quitar obstáculos para que la persona pueda ir otra vez hacia delante (Martínez, 2007).

Una de las principales actitudes con las que debe contar el facilitador (a) es la empatía. El facilitador (a) empático (a) transmite o comunica a sus usuarios (as) un sentimiento de comprensión y aprecio a sus necesidades y pueden encontrar que esta actitud es sumamente tranquilizadora, más que cualquier palabra o exclamación de interés (Phares y Trull, 1999). Este tipo de actitud requiere esfuerzo porque implica comprensión y, sin embargo es una respuesta natural para la persona que experimenta la esencia de su propio ser.

La comprensión empática, lejos de interpretar los datos que proporciona el usuario (a) se esfuerza por aprenderlos tal cual como el usuario (a) los aprehende o los presenta, evitar toda valoración, la función del diagnóstico tiende directamente a una valoración de la persona observada. Por lo tanto esta actitud se enraíza en la personalidad del que la practica en este caso del facilitador (a) (Rogers y Kinget, 1971), y representa lo que somos, en este sentido estar en empatía profunda requiere que el facilitador (a) esté comprometido con su propio viaje interior y la conciencia experiencial de sí mismo. Porque la empatía surge al momento de entrar al mundo de la otra persona se están dejando de lado las fronteras, alma en contacto con alma, formando una sola con la otra persona (Stillwell, 1998; citado en: Dave y Brian, 2003).

La empatía como acabamos de ver es importante para la relación facilitador (a) usuario (a) pero existe otra actitud indispensable, la aceptación positiva incondicional la que se da sin condiciones ocultas o desautorizaciones sutiles; esta aceptación es ni más ni menos un respeto por el usuario (a) como ser humano. El facilitador (a) deja de lado todas las nociones preconcebidas y es capaz de sentir interés por el usuario (a), ser aceptante y, de manera muy importante, transmitir que es alguien que tiene fe y confianza en la capacidad y fortalecimiento del usuario (a) para lograr su tendencia actualizante (Phares y Trull, 1999). Por ejemplo en el momento en el que el facilitador (a) se encuentra en situaciones en las que las conductas y actitudes del usuario (a) desafían las creencias del facilitador (a).

Hasta el momento hemos revisado dos de las tres condiciones básicas, la tercera y última es la congruencia, una manera de definirla es ser genuino; ser honesto con el usuario (a). Los facilitadores (as) congruentes son aquellos que expresan la conducta, sentimientos o actitudes que el usuario (a) estimula en ellos. La congruencia requiere que el facilitador (a) sea una persona la cual este en las mejores condiciones consigo mismo, esto quiere decir que el facilitador (a) debe de aceptar sus propios recursos y limitaciones con los que cuenta para que pueda abrirse de una manera más natural ante su usuario (a) y sin preocupaciones de que puedan salir sus propios problemas en el acompañamiento (Brazier, 1997). La congruencia da libertad psicológica para facilitador (a) y usuario (a).

Esta tríada de actitudes es lo que constituye el robusto tronco, la gran herencia de Rogers, en cuanto al ECP que alimenta las diversas versiones, en las que se ha ido desarrollando hasta el momento.

1.1.2 Formas de Intervención.

Cuando el facilitador (a) tiene definidas las tres actitudes básicas, llega el momento de ponerlas en práctica durante el acompañamiento psicológico, utilizándolas como instrumentos mediante el reflejo que consiste en resumir, interpretar o acentuar la comunicación manifiesta o implícita del usuario (a) (Rogers y Kinget, 1971). Intentar participar en la experiencia del usuario (a), donde sus respuestas se adapten al pensamiento de las personas, o al menos dar una interpretación equivalente que el usuario (a) reconoce como suyas; dentro del reflejo existen tres formas de reflejar; el reflejo simple, el reflejo de sentimiento y el reflejo de elucidación.

El reflejo simple es la reiteración de la información que da el usuario (a), es generalmente breve y consiste en resumir la comunicación del usuario (a) al poner en manifiesto un elemento importante o reproducir las últimas palabras para facilitar la continuación del relato.

El reflejo de sentimiento tiene como principal objetivo precisar el sentimiento o actitudes que le afectan al usuario (a). Implica también una mayor empatía entre facilitador (a) y usuario (a); este reflejo es quizá el más importante de las intervenciones dentro del acompañamiento psicológico; esto debido a que el usuario (a) trae consigo problemas los cuales no sabe definirlos o quizá no quiere darse cuenta que todo lo que le sucede es por cuestión emocional o sentimental. Por lo general este tipo de reflejo suele causar problemas a facilitadores (as), esto debido a que pueden experimentar miedo a que se aborden cuestiones personales o emocionales que no logren manejar dentro del acompañamiento.

Con lo que refiere a los reflejos de elucidación se presentan cuando el facilitador (a) realiza una hipótesis acerca de los acontecimientos que va platicando el usuario (a) (Rogers y Kinget, 1971).

Además de los reflejos existen otras formas en las que se puede dar el acompañamiento, por ejemplo la atención física, que se refiere a eliminar todo lo que puede distraer al facilitador (a) mediante el acompañamiento; en general este tipo de atención se deriva en, mirar a la cara del otro directamente, mantener un buen contacto visual, tener una postura abierta (con esto nos referimos a como manejar el cuerpo en cuanto a brazos, piernas y gesticulación del facilitador (a)), inclinarse hacia el otro y mantenerse relativamente relajado (Egan, 1975).

La atención psicológica se da en la medida en que el facilitador (a) escucha, mientras habla el usuario (a); aquí hay dos tipos de escucha: la escucha no verbal y la escucha verbal, la primera se relaciona con los silencios que realiza tanto el usuario (a) como el facilitador (a), ya sea para pensar de lo que se ha hablado en la sesión o para tomar un poco de descanso. Mientras se lleva a cabo la escucha no verbal es necesario no interrumpir el silencio del usuario (a), el sabrá cuando y como romperlo; con respecto a esto Quintanilla (2003) hace referencia a la entrevista que le realizó a Juan Lafarga en donde menciona que el silencio en ocasiones puede expresar más que mil palabras y es una fuente de seguridad hacia el usuario (a), ya que de está forma se siente entendido, no guiado y capaz

de asumir la responsabilidad de su vida. Por ejemplo, existen ocasiones en que facilitadores (as) al realizar las prácticas suelen incomodarse ante este tipo de conducta, pero por el contrario hay facilitadores (ras) a los que este momento de silencio les sirve para reflexionar acerca del acompañamiento o reorganizar ideas mientras el usuario (a) se mantiene callado.

Mientras tanto en la conducta verbal el facilitador (a) pone principal atención a todo lo que el usuario (a) le dice, pero no nada más a las palabras, si no también en la forma y manera en las que las dice (Egan, 1975). Esto conlleva a la devolución de pistas paralingüísticas en donde el facilitador (a) le hace las devoluciones de los cambios de voz, tono, volumen, velocidad, etcétera al usuario (a).

La confrontación es otra forma de intervención, que consiste en un desenmascaramiento de las incoherencias, distorsiones, juegos y pantallas de humo que el usuario (a) usa para huir de su autocomprensión y del cambio constructivo de conducta así como de sus sentimientos. La confrontación puede resultar amenazante y producir el efecto contrario: reforzar los mecanismos de defensa. Por eso, no tiene sentido si no es en el marco de una intensa y profunda comprensión de la persona. Ha de hacerse en términos descriptivos (evitando órdenes, juicios y acusaciones), con cuidado y progresivamente. Se ofrece el material tal como es percibido por el facilitador (a), para que el usuario (a) lo explore, lo identifique y lo acepte como un dato que le ayude a cambiar (Martínez, 2007).

Estas son solamente algunas de las intervenciones con las que se puede empieza a dar un acompañamiento a nivel pregrado o licenciatura dentro de la carrera de psicología, que si bien hay más formas de intervención me parece estas son las indicadas para iniciar el proceso de formación, ya que el mayor merito dentro del acompañamiento es la actitud con la que el facilitador (a) llegue y lo preparado (a)

que vaya desde los fundamentos teóricos que acabamos de revisar, hasta el descubrimiento y reconocimiento de las emociones que le acompañan⁴.

Cada una de las actitudes y formas de intervenir tienen su complejidad, y esto conlleva a que el facilitador (a) sepa realizar adecuadamente cada una de las intervenciones para que de esta manera el acompañamiento fluya libremente y sin complicaciones en cuestión al ambiente. Este tipo de intervenciones se pueden realizar tanto a nivel grupal como a nivel individual, dentro de diversos problemas psicológicos a continuación se revisaran algunos problemas por los cuales se puede realizar estas intervenciones mediante el acompañamiento psicológico individual.

1.2 Procesos de ayuda en Psicología.

La psicología moderna ha tenido un cambio de énfasis ampliándose del interés de las personas enfermas a personas sanas que enfrentan problemas psicológicos inesperados como consecuencia de enfermedades físicas, de la exposición a distintas condiciones ambientales de estrés en la familia o en la vida profesional, o a causa de la exposición a situaciones extremadamente difíciles para la persona. Esta evolución no ha restringido de ningún modo el trabajo de la prevención y el tratamiento de las enfermedades mentales; campo en el que los psicólogos y psiquiatras se encuentran trabajando. La psicología ha ido adquiriendo un papel fundamental como una opción dentro de las estrategias de solución de problemas relacionados con la salud, la educación y la productividad entre otras áreas.

Son muchos los motivos que pueden llevar a las personas a una consulta psicológica. Algunos ejemplos:

Conflictos de pareja, problemas familiares como las relaciones conflictivas con hijos o padres, dificultades ligadas a enfrentar el futuro: elaboración de proyectos y planes, problemas vocacionales o profesionales, personas aquejadas de

⁴ Para mayor información revisar los libros: El proceso de convertirse en persona (1974) Argentina: Paidós y Psicoterapia Centrada en el Cliente (1997), México: Paidós de Carl Rogers y El Orientador experto. Un modelo para la ayuda sistémica y la relación interpersonal (1975). Grupo editorial Iberoamericana México de Gerard Egan.

dificultades en la salud por padecimientos crónicos quienes han sufrido pérdidas: divorcios, muertes; crisis de identidad ligadas a procesos de maduración: fin de la adolescencia, envejecimiento, menopausia, problemas emocionales, dificultades para relacionarse, problemas de comunicación, adicciones, depresión, entre otras.

Dentro de los procesos psicológicos existen tres formas distintas en las cuales se puede intervenir o atender estos problemas, ya sea de manera grupal, individual y/o familiar; en este sentido nos avocaremos solamente a los procesos individuales; al que se llamará Orientación Individual (O. I).

1.2.1 Procesos de ayuda en Orientación Individual.

La Orientación Individual O. I tratar de abrir un proceso de reflexión y descubrimiento, con el fin de integrar equilibradamente los aspectos personales, emocionales y psicológicos que así lo requiera el usuario (a), de la misma manera el promover la comprensión y el bienestar a través de la resolución de sus conflictos.

Un área importante en la que es de utilidad la O. I es en el ámbito educativo; debido a las múltiples preocupaciones que sufren los niños de primaria hasta las y los jóvenes universitarios, la forma en la que se aplica la O. I es mediante un espacio de crecimiento y desarrollo, puesto que permite una exploración profunda de sí mismos, de sus cualidades, limitaciones, pensamientos, sentimientos; favoreciendo la toma de conciencia y construcción de su identidad o concepto personal; y facilita la toma de decisiones libres, tanto al ser partícipes activas de su proceso, como al hacerse responsables de la decisión de carrera que toman. Este tipo de orientación trasciende la elección de carrera influyendo positivamente en la autoestima y valoración que la persona tiene de sí misma desde que se favorece el autoconocimiento, la autoaceptación, la comprensión de sí mismos, reconocen sus logros y necesidades y existe una mejora en distintos ámbitos de relación, como son la escuela y la familia. Este tipo de acompañamiento, puede ser una experiencia favorable que propicia la responsabilidad y madurez que

favorece el desarrollo de potencialidades creativas, estancadas o maniatadas por los miedos y ansiedades. Permitiendo que la orientación sea un verdadero proceso de ayuda (Gorocica, 2008).

Dentro de los cambios que van sufriendo los y las estudiantes y por los que acuden a la O. I son problemas emocionales, familiares, de personalidad, problemas alimenticios, etc., que toman relevancia dentro de las adolescentes de secundaria, preparatoria e incluso jóvenes las cuales cuentan con carrera universitaria.

La utilidad que tiene la O. I en los problemas alimenticios es la de ayudar al usuario (a) encontrar el abordaje inmediato, los riesgos y complicaciones somáticas de la enfermedad (causas de muerte, ideación suicida - primera casual de muerte en Anorexia y en Bulimia); hacer que el usuario (a) con sus propios recursos logre reflexionar sobre las complicaciones que deben prevenirse, las causas, los mecanismos y las formas de comienzo de las recaídas, por un lado, y ensayar modos de prevención y factores de riesgo, de la enfermedad y del tratamiento. Dentro del acompañamiento se pueden realizar diversas actividades como el interjuego de experiencias que favorece la identificación y la ampliación de sus propios recursos; además, al ofrecer pruebas concretas de la posibilidad de cambio en el procesamiento de la información, en las capacidades de afrontamiento de la enfermedad facilitando el aprendizaje de nuevos patrones vivenciales y de respuesta. Por ello la ayuda facilitador (a) – usuario (a) se muestra como un recurso vital para detectar y expresar recursos del propio usuario (a)⁵.

Otra manera por la cual se dan los procesos de ayuda en forma individual es en el tratamiento del VIH/ SIDA en donde la forma de acompañamiento es considerada como consejería, consiste en un proceso interactivo en el que el facilitador (a) ayuda al usuario (a) a desarrollar y ensayar una estrategia personal de

⁵Observación de los Derechos Humanos, Trastornos Alimenticios (2008, 26 de Julio), en: <http://www.observatoriodelosderechoshumanos.org/modules.php?name=Sections&op=printpage&artid=5>

disminución de riesgo. Y durante ésta primer sesión el facilitador (a) brinda toda la información necesaria acerca de la enfermedad del VIH/ SIDA y las características e implicaciones de las pruebas realizadas; de igual manera se prepara al usuario (a) para recibir el resultado de la prueba. El poder tener un acompañamiento antes de recibir los resultados disminuye varios pensamientos negativos relacionados a problemas con la depresión o ideas suicidas. Después de la entrega de los resultados si llegan a ser positivos es necesario e indispensable que la persona vuelva al psicólogo para que de esta forma pueda llegar aun nivel de asimilación y no recaiga en la ansiedad, depresión, miedo, negación, ira, frustración, culpa, esperanza, duelo, coraje, tensión, evitación aislamiento, agresión, etcétera⁶.

Estos son solamente algunos casos en los que se puede emplear la O. I desde el ECP. Cabe destacar que como se mencionó al principio del apartado todavía existen otros tipos de problemas con los cuales se pueda emplear este tipo de acompañamiento. En lo personal me parece que la O. I es un parte aguas en cuanto a la decisión de tomar un acompañamiento psicológico; ya que empezando hablar con un facilitador (a) cara a cara, el usuario (a) obtendrá más confianza en si mismo (a) y de está manera podrá desenvolverse mejor dentro de un grupo de acompañamiento psicológico si así lo requiere..

En el ámbito educativo, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) a través de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES- I) en su carrera de Psicología implementa un programa de formación profesional desde el enfoque humanista principalmente el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), donde participan los y las estudiantes de séptimo y octavo semestre mediante el Proyecto de Promoción de Desarrollo Personal (PDP), que está dividido en cuatro estrategias que son: la O. I, micro talleres, talleres largos y Difusión y Sensibilización, y están dirigidas a la comunidad universitaria, esto con el fin de brindar un desarrollo personal y descubrir el potencial humano tanto de los estudiantes como de los trabajadores que se encuentran en la institución.

⁶ La información obtenida fue proporcionada por el departamento Psicológico de TELSIDA.

En el siguiente capítulo abordaré el tema de O.I de una forma más detallada, de igual manera revisaré algunas de los modelos de formación profesional dentro del ECP postulados tanto por Rogers, Egan y Carkhuff no dejando a un lado la manera en la que se forman facilitadores (as) en la O. I en la FES Iztacala mediante el modelo de PDP.

CAPÍTULO 2

PROCESO DE FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.

Desde hace tiempo las Universidades públicas y privadas se han preocupado por llegar a formar profesionistas que tengan las herramientas necesarias para poder ejercer su carrera con éxito, misión que en ocasiones es difícil cumplir debido a que existe un tipo de enseñanza tradicional que centra como principal protagonista al profesor (a) como trasmisor de conocimientos dejando en segundo lugar al alumno (a). Dentro de la rama de la psicología es de gran importancia preparar adecuadamente a las y los estudiantes, ya que se trabaja directamente con personas.

Es increíble darse cuenta que los estudiantes, que se encuentran en el último año de la carrera no cuentan con una verdadera formación y esto puede ser quizá a la falta de empeño por parte de las Jefaturas de las Carreras en cuanto al Currículum y los planes de estudio, los cuales se deben de impartir dentro de las distintas materias o simplemente la falta de atención hacia los alumnos (as) por parte de los profesores y jefes de las carreras debido a que les interesa más pelear por grupos, dar conferencias en otros lugares en lugar de dárselas a sus propios alumnos (as) o simplemente desinterés.

2.1 Formación Profesional en Psicología.

Es un hecho indiscutible que las instituciones de educación superior han tratado de ajustarse a los requerimientos de diverso orden que les plantea su entorno socioeconómico y cultural, que han permitido desarrollarse y mantenerse vigente como instituciones sociales a lo largo de su historia. La época actual, caracterizada por diversos y complejos fenómenos como la globalización, el desarrollo científico y tecnológico rápido y complejo, la diversificación de las

fuentes de acceso al conocimiento, entre otros, han generado la necesidad de desarrollar importantes modificaciones en sus funciones particularmente en lo que concierne a su tarea de generación y distribución social de conocimiento.

El contexto actual demanda formar personas preparadas para enfrentar nuevas necesidades académicas. Particularmente la enseñanza, se ha visto rebasada en cuanto a su posibilidad de cumplir con esta tarea. Se sabe que los modelos de formación profesional resultan en ocasiones inadecuados; debido a que los estudiantes consumen información que en ocasiones es obsoleta y adquieren habilidades y, eventualmente, actitudes y valores implicados en los perfiles establecidos, con base en ciertas suposiciones acerca del individuo, de su proceso cognitivo y socioafectivo, así como de la actividad que realizará como profesional (Gutiérrez, 2003).

Dentro de la psicología existen varios paradigmas por los cuales se puede realizar el proceso de educación entre los que encontramos el conductista, cognitivo, sociocultural, cognitivo conductual, humanista, entre otros, donde este último ha empezado a tomar fuerza en el área educativa lo que ha servido para formar profesionales que saben expresar libremente sus sentimientos e ideas así como desarrollar potencialidades innatas que poseen y no habían encontrado.

La formación humanista puede ser entendida como el conocimiento por parte del ser humano hacia el valor de la vida, el auto-reconocimiento como tal, el ubicarse e involucrarse como agente de cambio, mediante la actividad práctica con responsabilidad transformadora de la realidad. Es descubrir la propia capacidad de realización humana, para asumir un compromiso ante la vida. Así concebida, es el corazón de la educación, independientemente del nivel escolar y la profesión.

Para los humanistas la educación es ayudar a las y los alumnos a que decidan lo que son y lo que quieren llegar a ser. El aprendizaje significativo¹ contribuye en

¹ **Aprendizaje significativo:** Término designado por Ausubel que rechaza los métodos de enseñanza tradicional como la memorización, más bien se basa en la forma en que la persona va descubriendo el mundo y la manera en que lo pueda asimilar o darle significado (Rodríguez, 2004).

gran medida dentro de la corriente humanista para la formación profesional del estudiante debido a que existen condiciones en las que puede visualizar los objetivos, contenidos y actividades como algo importante para su desarrollo y enriquecimiento personal. Es necesario que se eliminen del contexto educativo los factores que se perciban como amenazante, por lo que es importante el respeto, la comprensión y el apoyo hacia las y los alumnos (Gutiérrez, 2003). Cualidades importantes y duraderas para una mejor formación profesional y personal.

Baca (2008) encontró que autores como Lafarga y Gómez (1991), así como González (1988), coinciden en las características que debe desarrollar el docente para llevar a cabo su labor y se dividen en: 1) actitudes y características personales, 2) habilidades y destrezas y 3) capacitación. La primera característica hace referencia a las actitudes básicas que tiene el profesor como lo es la empatía, la aceptación positiva incondicional y la congruencia descritas en el capítulo anterior.

La segunda característica se divide en tres subgrupos: el primero son las habilidades que tiene el docente como la de reaccionar en la clase esto es escuchar al alumno (a), reflejarlo y clarificar lo dicho, la segunda habilidad es la de interacción donde el docente en la forma en que modera la participación, enlaza temas o comentarios, sentimientos, etc.; promueve la confianza y el respeto mutuo. La tercera habilidad es la acción, es decir, el docente cuestiona constructivamente al alumno (a), retroalimenta, establece un clima propicio, mantiene límites y moviliza los recursos del grupo.

La tercera y última característica hace referencia a la capacitación que se le da al alumno (a), esto es básicamente mediante los conocimientos teóricos, experiencia vivenciales en procesos grupales y actualización constante en cuanto a conocimientos, metodologías y habilidades.

Los docentes humanista que se centran en el ECP ayudan a su alumno (a) a reivindicar el papel de ser autor y creador de su propia vida. Facilita a sus

educandos un ambiente libre y creativo donde pueda florecer y surgir el yo real de cada persona. Se supone, claro está, que el profesor (a) ya ha pasado por su propio desarrollo personal.

Desde una perspectiva humanista gestáltica, Andaluz (1983; citado en Butcher, 2003) advierte que aprender es sinónimo de descubrir. Se aprende de la experiencia, siendo este aprendizaje un proceso. El docente Centrado en la Persona (CP) facilitará a la clase todo el material pedagógico disponible como lo son: libros, artículos, material didáctico (lápices, colores, hojas), entre otros. El docente se pondrá a sí mismo a disposición de sus alumnos (as), informándoles de su propia ciencia, conocimientos y experiencia dando a entender claramente que las y los estudiantes pueden, si así lo desean, acceder libremente a todos estos recursos, de esta forma ayudándolos a comprender, aceptar y asumir su propio redescubrimiento (De la Puente, 1973; citado en Butcher, 2003).

El objetivo central de la educación para una óptima formación profesional es crear alumnos (as) con iniciativa y autodeterminación, que sepan colaborar solidariamente con sus semejantes sin que por ello dejen de desarrollar su individualidad. Para ello la educación debe integrar lo intelectual, lo afectivo y lo interpersonal (Gutiérrez, 2003). Dicha autora comenta que los docentes deben permitir que los alumnos (as) aprendan, impulsando y promoviendo todo tipo de experiencia que ellos mismos inicien o decidan emprender, debe interesarse única y auténticamente en el estudiante como persona total, ser auténticos con ellos, rechazar toda posición autoritaria, entender sus necesidades y problemas, poniéndose en su lugar (empatía). Es decir. Se trata de un aprendizaje centrado en el alumno (a) que requiere la utilización de recursos no tradicionales, diversos y cercanos a la realidad del estudiante, tales como el uso de problemas reales (incluso de las mismas personas).

Entonces, el aprendizaje desde un punto de vista humanista es visto como la complicidad que tiene él o la docente con sus alumnos (as), ya que cada uno va a aprender del otro mediante la experiencia, donde cada quien va a expresar sus

sentimientos que van a llevar al redescubrimiento de los recursos o limitaciones con los que cuenta cada persona. Para poder llegar a este descubrimiento se necesita enseñar modelos que sirvan como guía al alumno (a). A continuación se presentan modelos que se han diseñado dentro del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) para la formación de facilitadores, así como la manera en la que se forman dentro de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES- I) mediante el Proyecto de Promoción de Desarrollo Personal y Profesional (PDP) y las estrategias que lo conforman.

2.2 Modelos de Formación Profesional desde el Enfoque Centrado en la Persona

Una vez revisada la información acerca de cómo se empieza a dar la formación de un psicólogo bajo el ECP es importante ahora saber cuales son los modelos utilizados dentro de dicha formación profesional. Empezando por el modelo propuesto por Carl Rogers para la formación de facilitadores en el área clínica, Gerard Egan, el cual es importante por su utilidad didáctica y por último el propuesto por Robert R. Carkhuff, utilizado en la formación de profesionales y para los propios profesionales.

El modelo que propone Rogers (1972; citado en Vázquez, 2008) establece cuatro fases las cuales se deben de seguir dentro del ECP para una formación profesional de facilitadores (as). La primera fase hace hincapié en el esclarecimiento de las actitudes del aspirante a facilitador (a), antes de centrarse en los aspectos técnicos. El deseo de querer ser facilitador (a), debe ser resultado de un proceso de descubrimiento personal que no puede ser fomentado desde fuera de ninguna manera. La segunda fase hace énfasis en las formas de instrumentalizar las actitudes básicas del estudiante. La tercera fase considera justo proporcionar al estudiante una experiencia propia del acompañamiento, si es posible haciendo que él mismo se someta a ella en condición de cliente. La cuarta fase señala que el y la estudiante debe ejercer la práctica profesional.

Baca (2008) describe de manera breve los modelos desarrollados por Gerard Egan, para poder ayudar al usuario (a) en su crecimiento personal y Robert R. Carkhuff, en cuanto a como pueden formarse facilitadores (as).

El Modelo desarrollado por Gerard Egan es planteado en tres etapas, las cuales son progresivas e interdependientes, es decir que los procesos que ocurren son sucesivos, por lo que cada etapa tendrá éxito si la etapa que lo precedió también lo tuvo, aun así llega un momento en que no es necesaria dicha sucesión, ya que pueden presentarse en orden diverso e incluso al mismo tiempo. Egan propone su modelo como una guía para el proceso de ayuda ofreciendo diversas habilidades que pueden ser utilizadas cuando se consideren necesarias, considerando al facilitador (a) como una fuente de motivación para el usuario (a)².

Si bien Egan desarrolló habilidades para poder ayudar al usuario (a) en su desarrollo personal como se acaba de mencionar, el Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP) recupera sus propuestas para poder ayudar al alumno (a) a su propio desarrollo personal, mediante el Taller de Sensibilización realizando ejercicios en donde pueden concretar sentimientos, conductas y experiencias, es decir, lo que propone Egan en el trabajo con usuarios es lo que se realiza en la formación profesional de facilitadores (as) con los alumnos (as).

La primera etapa es llamada respondiendo al usuario (a) /auto-exploración del usuario (a), aquí la meta del facilitador (a) es responder. Esto se logra respondiendo al usuario (a) y a su discurso con respeto y empatía, es cuando debe establecerse una base de influencia efectiva, promoviendo la colaboración activa del usuario (a). La meta del usuario (a) es explorarse a sí mismo. Sus experiencias, conductas y sentimientos relevantes sobre la problemática de su vida.

² Egan dentro de su modelo proporciona un manual para el orientador, el cual contiene diversos ejercicios que sirven para la práctica de cada una de las etapas que se mencionan; este manual contribuye para la formación de profesionales en la Corriente Humanista.

Durante la segunda etapa (entendimiento integrativo /auto-entendimiento dinámico) aquí reúne todos los datos producidos por el usuario (a) en la fase previa y le ayuda a ver el panorama de la problemática y de su mundo, para que de esta forma pueda llegar a la acción efectiva. El usuario (a) puede lograr un auto-entendimiento que lo mueva al cambio, puede aprender las destrezas necesarias para lograr panoramas mayores de su problemática por sí mismo e identificar recursos no utilizados.

En la tercera y última etapa (facilitando la acción/actuando) aquí se ayuda al usuario (a) a explorar una amplia gama de posibilidades para sus problemas y brinda soporte y dirección en la ejecución de los programas de acción. El usuario (a) puede aprender las destrezas necesarias para vivir mejor y manejar las dimensiones socio-emocionales de su vida, puede cambiar patrones autodestructivos y desarrollar nuevos recursos.

El modelo de Robert R. Carkhuff se interesa en la formación de facilitadores (as) o asesores (as) que participan en una relación de ayuda con el usuario (a); este autor también hace hincapié en las tres actitudes básicas propuestas por Rogers añadiéndole la concretización. Por lo tanto consideraba que cualquier programa dedicado a la formación de facilitadores (as) debería poner atención en dichas actitudes (Marroquin, 1991; citado en Baca, 2008).

Este modelo propone tres distintas fuentes de aprendizaje las cuales llevan hacia la formación de facilitadores (as), la primera es la didáctica, refiriéndose a la parte teórica, la segunda es la experiencia que vive el alumno (a) y la tercera corresponde al aprendizaje modelico el cual se centra en el profesor (a) como modelo para el alumno (a). Carkhuff apunta la importancia que tiene como punto central la interacción entre el profesor (a) y el alumno (a) donde el primero le muestra al segundo las actitudes de facilitación fomentando un clima de seguridad y libertad, que le permita la auto exploración siendo esta una relación de acompañamiento.

El modelo propuesto por Rogers y Carkhuff representan claramente la manera en la cual se forman profesionistas o promotores (as) de la salud en la FES Iztacala dentro del Proyecto de Promoción de Desarrollo Personal y Profesional (PDP), en sus cuatro estrategias que lo conforman 1) difusión y sensibilización (D y S), 2) microtalleres, 3) talleres largo de desarrollo humano (TL) y 4) orientación Individual (O.I) que se describen a continuación, en cuanto a Egan su modelo representa la manera en la que los alumnos (as) empiezan a conocerse internamente en cuanto a sentimientos, experiencias, emociones y sensaciones.

2.2.1 Modelo de Promoción de Desarrollo Personal y Profesional (PDP)

El Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP)³ inicia en el año 2000 meses después de la huelga en la UNAM, pues se registra un incremento en la matrícula de ingreso, problemas de deserción escolar y altos índices de reprobación. Se trata de un trabajo de intervención comunitaria que tiene como objetivo “mejorar la calidad de vida de la comunidad de la FES Iztacala para incrementar su rendimiento” (Porras, 2007).

El PDP cuenta con tres áreas de formación entre los que podemos destacar el área de servicio, de la docencia y de investigación que se describen a continuación.

En el área de servicio, la metodología de trabajo para abordar las temáticas es a través de actividades grupales (microtalleres y talleres vivenciales), de actividades persona-persona (orientación individual) y actividades creativas al aire libre (difusión y sensibilización). Los objetivos específicos del área de servicio son facilitar y promover el desarrollo personal; y mejorar la forma en que los estudiantes se relacionan con su entorno socio-afectivo.

³ La información obtenida acerca del Proyecto de Promoción de Desarrollo Personal y Profesional. (PDP) fue proporcionada por el proyecto de PDP, para mayor información acudir al cubículo de PDP ubicado en el área de la jefatura de la carrera de Psicología de la FES Iztacala.

Dentro de los servicios que brinda PDP se encuentran cuatro diferentes estrategias que sirven como apoyo a la comunidad de la FES Iztacala y se enuncian a continuación.

1) Difusión y Sensibilización (DyS); donde su objetivo es establecer un contacto con la comunidad de Iztacala que difunda las actividades de PDP y sensibilice a la población hacia el crecimiento personal, a través de medios escritos, visuales y audiovisuales.

2) Microtalleres: dirigidos a todos los alumnos (as) de 2º semestre de todas las carreras de la FESI, con los temas de autoestima, identidad profesional, relaciones interpersonales, relaciones familiares y relaciones de pareja; tiene una duración de 4 hrs. Cada uno, distribuidas en 2 sesiones de 2 hrs., y se efectúan en los horarios de las asignaturas que tienen mayor número de horas a la semana (Delgado, López, Martínez y Porras, 2007b).

3) Talleres Largos de Desarrollo Humano (TL) incidir en el desarrollo personal de la comunidad estudiantil de la FESI, del 4º semestre en adelante, de todas las carreras. Está estrategia es una experiencia grupal con un tema específico a desarrollar (de acuerdo a las demandas de la comunidad de la FES Iztacala). La metodología de trabajo son: técnicas y ejercicios vivenciales estructurados que permitan explorar: sentimientos, pensamientos y actitudes, para promover la salud emocional e identidad personal de los participantes.

4) Orientación Individual fomentar el auto-conocimiento de manera individual de las personas de la comunidad de la FES Iztacala que participan en la O. I para promover su desarrollo personal y profesional (Delgado, López, Martínez y Porras, 2007a).

En el área de la docencia se pretende la formación de promotores del desarrollo humano aplicado a la psicología de la salud preventiva. Aquí se emplea una metodología donde se combina la parte teórica con la vivencial en la que los alumnos (as) realizan subgrupos de trabajo. Está revisión teórica es autodirigida

donde las profesoras de asignatura fungen como facilitadoras de la sesión. Otra actividad realizada es al taller de sensibilización que tiene como objetivos: 1) que los alumnos (as) reconozcan su propio estado de salud emocional al vivenciar las actividades personalmente; 2) que observen en las facilitadoras un modelo de trabajo; y 3) que los alumnos (as) al finalizar las sesiones reflexionen la vinculación entre la revisión teórica y su experiencia personal.

Finalmente, en investigación están planteados tres objetivos específicos: a) conocer el impacto de las estrategias de intervención; b) describir los procesos de cambio de los participantes en las estrategias; c) identificar las variables que promueven el cambio personal. Se retoma la metodología cuantitativa realizando análisis de frecuencias de los instrumentos aplicados al final de cada estrategia y la metodología cualitativa haciendo uso de la observación participante y de las entrevistas semiestructuradas para obtener información sobre las experiencias de los participantes (Delgado et al 2007b).

Como se ha visto PDP es un programa dedicado al servicio de la formación de alumnos (as) de licenciatura para ser promotores (as) de la salud en los siguientes temas: manejo de sentimientos, relaciones interpersonales, agresión y violencia, elaboración de programas comunitarios, habilidades para promover el desarrollo personal.

Para finalizar es necesario anotar que las estrategias del PDP benefician a los alumnos (as) que son facilitadores (as) al proporcionar y conocer de manera vivencial y participativa en los servicios de atención que se dan dentro de la FES.

2.2.2 Modelo de Formación en Orientación Individual.

La Orientación Individual (O. I) es un acompañamiento donde la persona se descubre a si misma, dotándose de recursos saludables para desarrollarse y crecer internamente; a la vez que aprende desde la filosofía existencial-humanista una forma de vivir más plena y realizada.

Esta forma de acompañamiento ayuda a aprender acerca de sí mismo (a), brinda un espacio de reflexión y encuentro propicio para que se desarrollen las potencialidades del ser humano. En el proceso individual, la persona identifica sus emociones, sentimientos, deseos, necesidades, valores y habilidades, para brindarle sentido y libertad a su vida. Donde su principal objetivo es el de aprender nuevos aspectos de sí mismo (a) y percibirse como una persona de mérito, digna de respeto, de amor y libertad; así como desarrollar sentimientos de autorrealización, plenitud y satisfacción de la persona en el mundo en que vive, para de esta forma despojarse de los miedos, tristezas, rencores y atribuciones que hacen amarga y dolorosa la existencia de la persona (Prettel, 2007).

Como estrategia de intervención comunitaria, la O. I surgió en PDP de las necesidades de los alumnos (as) y trabajadores (as) que integran la FES Iztacala. A esta forma de intervención se le ha denominado de diferente manera ya sea como atención uno a uno: asesoría individualizada, atención individual y actualmente Orientación Individual O. I. (Porras, 2007). Dicha autora menciona que la O. I tiene dos objetivos, uno de formación donde los alumnos (as) que participan como facilitadores (as) desarrollen y adquieran conocimientos, habilidades y actitudes para facilitar y promover de manera individual el desarrollo integral de las y los estudiantes de la FES Iztacala y; otro de servicio en donde se trata de fomentar el auto-conocimiento de manera individual de las personas de la comunidad de la FES Iztacala que participan en esta estrategia para promover su desarrollo personal y profesional.

La manera en la que se forma un facilitador (a) en la O. I es a través de la revisión de material teórico que abarcando desde el contexto histórico del ECP, las teorías de Rogers, las actitudes básicas con las que debe de contar el facilitador (a), la manera de instrumentalizar dichas actitudes, la elaboración de ejercicios y prácticas grupales, revisión de casos, expedientes y cuestionarios, el trabajo personal (grupal e individual) mediante el taller de sensibilización, en donde como vimos anteriormente benefician a la salud emocional del alumno (a). Por ejemplo este tipo de talleres ayuda a los facilitadores (as) a poder encontrar un equilibrio

en su vida emocional desde lo personal hasta lo profesional, lo cual da como resultado un acompañamiento óptimo con el usuario (a).

La práctica de facilitación donde el alumno (a) realiza el rol de facilitador (a) y de usuario (a), aquí cada uno de ellos se turna para poder experimentar dichos papeles; la finalidad de esto es poder observar el desenvolvimiento de los alumnos (as) fungiendo como facilitadores (as) ante diversos problemas, de tal manera que sus compañeros (as) y profesor (a) puedan retroalimentarlo mediante el uso de guías de observación y de esta forma ver los recursos con los que trabaja o las limitaciones que tiene y poder reflexionar acerca de ello para mejorar sus habilidades.

Realizada esta primer parte sigue la planeación de actividades de sensibilización para la Jornada de Salud, se asignan los horarios y cubículos a los alumnos (as), se prepara las mesas para la inscripción de los usuarios (as) y ya una vez que cerraron las inscripciones que duran dos días se asignan los usuarios (as) a los alumnos (as) a los que se les dará el acompañamiento.

Una vez que se empieza a trabajar con, los usuarios (as), los facilitadores (as) tienen una fecha de monitoreo en donde cada uno de ellos realiza una grabación y transcripción de una sesión con cualquiera de sus usuarios (as), el propósito de esto es saber como va avanzando en su proceso de formación y acompañamiento; se muestran quince minutos de grabación, posteriormente los compañeros (as) y profesora realizan anotaciones en la transcripción que entregó anteriormente, esto con el fin de que el facilitador (a) en formación se de cuenta cuales son sus recursos y limitaciones con los que esta trabajando.

Después de esto se le da el espacio al facilitador (a) para que exprese lo que sintió ante los comentarios realizados por sus compañeros (as). Por ejemplo, cuando el facilitador (a) en formación se encuentra en su monitoreo los sentimientos y emociones que llega a sentir son variados que van desde la alegría hasta el miedo, y esto es quizá por enfrentarse a algo desconocido y

confrontante; Rogers (1974) comenta que esto puede deberse a que es difícil ver con exactitud las propias experiencias, sentimientos y reacciones que discrepan significativamente la imagen que uno tiene de sí mismo (a). Este autor comenta que contar con un clima de aceptación y un ambiente agradable puede permitir a la persona admitir como parte de sí misma elementos hasta entonces negados.

En cuanto a su desarrollo la O. I se lleva a cabo del mes de febrero a mayo, este periodo de tiempo está definido por la duración del semestre par de cada ciclo escolar⁴ y permite aproximadamente que se lleven a cabo 14 sesiones de O. I⁵. Cada sesión tiene una duración de 50 a 60 minutos y puede inscribirse cualquier miembro de la comunidad de la FES Iztacala que quiera hacerlo, ya sea durante la Jornada de Salud Multidisciplinaria que se lleva a cabo la primera o segunda semana del mes de febrero de cada ciclo escolar; en el Departamento de Relaciones Institucionales de la FES Iztacala o a través de alguna de las otras estrategias del PDP (Microtalleres, Talleres Largos y Difusión y Sensibilización).

La O. I es una estrategia en la que se benefician los alumnos (as) que son facilitadores (as) al proporcionar y conocer de manera vivencial y participativa los servicios de atención comunitaria preventiva de pares, esto es, cara a cara con los miembros de la comunidad a la que ellos mismos pertenecen. Investigar sobre la aportación en la formación personal y profesional de esta población es también un reto y un área de oportunidad para el enriquecimiento y crecimiento del proyecto (Delgado et al 2007a).

Este tipo de estrategia ayuda en gran medida a los alumnos (as) y esto lo podemos constatar con los resultados obtenidos en el cierre de trabajo del ciclo escolar 2008 en donde se encontró que, el 44% de los facilitadores/as dice que sus expectativas sobre la práctica y su formación profesional fueron rebasadas, superadas o sobrepasadas. El 25.92% reporta que sus expectativas de formación fueron alcanzadas, cumplidas o satisfechas y el 29% respondió que le sirvió para

⁴ De la Licenciatura en Psicología de la FES Iztacala.

⁵ Dependiendo de la duración del semestre

desarrollar sus habilidades como psicólogo/a en el ámbito profesional (García, López, Martínez y Porras, 2008).

Es conveniente tener en cuenta que dentro de la O. I o cualquier otro tipo de estrategia o corriente las personas con la que se trabaja son únicas e irrepetibles que tienen valores, creencias, emociones y sentimientos que no pueden ser violadas por nada ni por nadie, aquí es donde entra la ética profesional de cada una de las personas que trabajan con ellas; en el apartado siguiente hablaremos de la ética que debe de tener un facilitador (a) dentro del ECP.

2.3 Ética Profesional.

Bolívar (2005), comprende por ética profesional “el conjunto de principios morales y modos de actuar en un ámbito profesional, por una parte aplica a cada ámbito de actuación profesional los principios de la ética en general, pero paralelamente por otra parte, incluye los bienes propios, metas, valores y hábitos de cada ámbito de actuación profesional”. Explica que la ética profesional es propia de la profesión en la que se está formando el y la estudiante.

El autor considera que la enseñanza de la ética tiene como objetivo proporcionar instrumentos y claves relevantes para tener criterios éticos y capacidad de elección, propios de ciudadanos que participan en los asuntos públicos. En este sentido destaca que hay un marcado interés por la educación para la ciudadanía, cuyo objetivo es contribuir a formar ciudadanos más competentes cívicamente y comprometidos en las responsabilidades colectivas desde su profesión.

El enfoque centrado en la persona y la Asociación Mundial Experiencial requieren un compromiso con los siguientes principios: a) en la psicoterapia y consultoría la importancia primordial reside en la relación entre el usuario (a) y el facilitador (a); b) en el esfuerzo de acompañamiento debe mantenerse como central el proceso de la actualización del usuario (a) y del mundo fenomenológico; c) se debe incluir en el trabajo de acompañamiento las condiciones y actitudes conducentes a hacer

posible el proceso de acompañamiento, postulados por Rogers; d) tanto usuarios (as), como facilitadores (as) deben asumir un compromiso de comprensión como personas, los cuales son cada uno, y a la vez individuos en relación con otros, y con sus entornos y culturas; e) tener la apertura al desarrollo y la elaboración centrada en la persona y la teoría experiencial, a la luz de las prácticas e investigaciones actuales y futuras (Schmid, 2006).

Tomado en su complejidad estructural y en su esencial naturaleza, el ECP asume una postura ética. En efecto, es un modo de ver y entender las realidades y una posición filosófica ante la vida que involucra toda la existencia. Su práctica concreta, sobretodo si es en sentido pleno, exige, de parte del asesor (a), una personalidad comprometida con los valores humanos más excelsos, con valores plenamente humanistas y espirituales. La persona necesitada o los grupos que requieren atención se presentan haciéndonos un llamado, solicitándonos ayuda, aunque no lo hagan con un lenguaje verbal, sino con el lenguaje no-verbal, que frecuentemente es el más expresivo y elocuente porque revela dónde está la anomalía, la enfermedad, el desorden o el problema. Todo esto pide que el verdadero encuentro llegue a ser un “ágape”, como lo llama el mismo Rogers (1962; citado en Vázquez, 2008), en el sentido histórico cristiano de los primeros tiempos, un “amor” en sus muy diferentes variantes de expresión, que implica, al mismo tiempo, tanto la auto-realización propia como la entrega y donación de ayuda y servicio. Por ello, se podría, incluso, decir que la verdadera práctica eficaz del ECP depende totalmente del nivel de excelencia y de la calidad humana de la personalidad del facilitador (a) (Vázquez, 2008).

Como se pudo revisar la manera en la cual se va dando la enseñanza a los estudiantes y dentro de su propia ética el ECP es una manera muy humana una forma de poder encontrar sentimientos o emociones que se tienen ocultas, por ejemplo, hay facilitadores que se dan cuenta durante su formación que pueden sentir, pueden llorar, que tienen personas cerca de ellos y no se dan cuenta, que al momento de estar con sus usuarios llegan a tener las mismas sensaciones o emociones, todo esto se puede aprender en el momento de la formación mediante

los talleres de desensibilización, una buena manera de empezar a conocer el sí mismo (a) de cada persona.

A lo largo de este capítulo se pudo recopilar los modelos teóricos que pueden servir para la formación de facilitadores (as) dentro del ECP, de los cuales los dos modelos que pueden representar la manera de formación como facilitadores en la Orientación Individual son los propuestos por Carl Rogers y Robert R. Carkhuff, ya que ambos comparten la manera en la que preparan a los alumnos (as) en cuanto a su formación como facilitadores (as) para poder brindar sus servicios en el área profesional y mediante esta formación los alumnos (a) empiezan a tener experiencias de su vivir y se sienten dentro de su desarrollo personal; Rogers menciona (1988, pag 410; citado en Huicochea,1995) "Todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias, de las cuales él es el centro". Cuando Rogers habla de experiencias está hablando de vivencias, de la forma en que cada persona percibe, siente y reacciona ante lo que ocurre a su alrededor y en su interior. Para distinguir este concepto de lo que habitualmente entendemos por experiencias, lo llama experienciar.

El experienciar es el mundo interior del individuo, es lo que va formando la realidad de la persona. Una realidad subjetiva en doble sentido: porque es la realidad de un único individuo y porque depende en gran manera de una forma particular de percibir el mundo. Si la persona está atenta a su experienciar, es honesta consigo misma y acepta su realidad personal, o interior, este experienciar es su guía para decidir, elegir y dirigir su vida. En este sentido la persona empieza a decidir teniendo en cuenta lo que siente, lo que experimenta. En los momentos decisivos no decide siguiendo un razonamiento. Decide escuchando su experienciar, esto es a lo que se refiere Rogers cuando habla del experienciar como guía (Rodríguez, 2007).

En el siguiente capítulo se aborda el tema de los sentimientos desde el área personal y profesional, retomando el campo experiencial de mi proceso de formación en Orientación Individual, ya que me parece importante mostrar mi

experiencia dentro de mi desarrollo personal así como mi proceso de formación como facilitadora debido a que la experiencia es un proceso de aprendizaje.

CAPÍTULO 3

LAS EMOCIONES EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA.

Las personas están en constante cambio, ya que a lo largo de su camino en la vida van experimentando, conociendo y transformando el mundo donde viven y dentro de todo este descubriendo van encontrando que tienen sensaciones, emociones y sentimientos que tal vez no habían podido contactar o simplemente no habían querido darse cuenta que vivían con ellas, muchas veces por el simple hecho de querer negar lo que realmente sienten en ese momento.

El desarrollo individual va acompañado de la experiencia de la propia persona dentro de sus relaciones intrapersonales e interpersonales y es precisamente en estas relaciones por las que empieza a conocer las emociones que la rodean, así como nombrar los sentimientos que van surgiendo de dichas emociones.

En este capítulo se hace una revisión acerca de cómo los sentimientos y las emociones se presentan en la formación profesional del psicólogo (a) y cómo se lleva el manejo de los sentimientos en el área personal y profesional, para enriquecer el trabajo se exponen algunos acontecimientos de la propia experiencia en el proceso de acompañamiento en la Orientación Individual del Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP) de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

3.1 Las emociones en la formación profesional

La raíz de la palabra emoción es *movere* que proviene del verbo latín mover, lo cual significa moverse, que junto con el prefijo “e”, sugiere una tendencia implícita a actuar (Goleman, 2000). Las emociones son vivencias de agitación breves, intensas de manifestaciones físicas significativas, una reacción subjetiva al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato. Estos cambios son mejor conocidos como sensaciones, ocurren en el cuerpo de una persona, pueden ser aceleración del

pulso y ritmo respiratorio, ardor, sudoración, tensión muscular, cosquilleo en el estómago, incremento del tono muscular, dilatación de pupila y palidez del rostro (Monroy, 2007). A estas sensaciones Welwood (1990) las denomina sensaciones sentidas y ayudan a descubrir la vitalidad esencial de la persona así como conectar aquellos impulsos vitales que hayan sido perturbados por alguna situación.

Una distinción importante que hay que hacer es entre sensaciones y emociones, es que aunque ambas se refieren a una conciencia corporal. La sensación está localizada en el cuerpo, por ejemplo, un dolor en la punta de un dedo, el dolor de cabeza; se pueden determinar con exactitud su ubicación. Las emociones, aún cuando entre otras cosas es una sensación corporal, es más difícil de localizar y más compleja que la simple sensación (Lapeyronnie-Robine, 2004).

En la cuestión fisiológica las emociones tienen lugar en numerosas estructuras neurológicas, entre ellas están la corteza cerebral, el hipotálamo, la amígdala y el hipocampo, estas estructuras están íntimamente relacionadas con las emociones; siendo la menos importante el hipocampo y el más importante el hipotálamo (Vidales, Vidales y Leal, 2000).

Las emociones se pueden dividir en primarias y secundarias; las emociones primarias son aquellas que se desencadenan en respuesta a un evento. En general, nuestra conciencia nos hace reflexionar acerca de lo que sentimos basándonos en la historia particular de nuestra interacción con el ambiente. Las emociones secundarias surgen como consecuencia de las emociones primarias. Las emociones secundarias son combinaciones de un proceso evaluador mental con respuestas disposicionales a dicho proceso, dirigido hacia el cuerpo principalmente, lo que manifiesta las emociones, pero también hacia el cerebro que provoca nuevos cambios mentales. Como vemos tienen lugar una vez que se ha comenzado a experimentar sentimientos y a formar conexiones sistemáticas entre categorías de objetos y situaciones, por un lado, y emociones primarias por otro.

Trabajar con las emociones implica determinar su localización y la comprensión exacta de las mismas, de tal manera se cuenta con dos tipos de inteligencias: la intrapersonal y la interpersonal. La primera, hace referencia a la autoaceptación de la persona y respeto propio, la segunda, hace hincapié en la construcción de relaciones con otras personas y la forma de sentir al momento de relacionarse con los demás (Celso, 2000).

Chögyam Trungpa (citado en Welwood, 1990) señala que existen formas en las que las personas pueden relacionarse con las emociones:

- Verlas: Es englobar en la propia conciencia el desarrollo personal y la aceptación del mismo, como un aspecto de las pautas del funcionamiento mental.
- Escucharlas: Supone experimentar la pulsación de la oleada emergente de la energía. Es decir dejar que se sientan sin miedo a lo que pasará.
- Olerlas: Consiste en advertir que es posible hacer algo con esa energía. Saber canalizarlas de tal manera que se puedan sentir.
- Tocarlas: Es sentir que se pueden palpar y relacionarse con ellas, que las emociones asumen formas, a las que la propia persona puede nombrar, que pueden ir desde objetos, personas, lugares, animales, etc.
- Trasmutarlas: Es experimentar la agitación emocional tal como es, contar con ellas, ser uno con ellas; no importando la figura que lleve, lo único importante es saber que está ahí la emoción, permitirle ser sin juzgarlas ni negatizarlas, simplemente dejar que fluya la energía.

Estar en contacto con las emociones puede llevar a la persona a abrirse a sí misma y de esta manera poder descubrir su inteligencia y su sensibilidad, descubrir y descifrar todos esos procesos fisiológicos por los que pasa, de tal manera que puede llegar a darse cuenta que tal vez el enojo pudiera ser una

forma de comunicación con los demás para poder aclarar los problemas que desataron dicho enojo, o el poder comprender que el miedo es quizá una forma de observar lo que sucede a nuestro alrededor, en lugar de ser una señal para huir o esconderse y mantenerse a salvo.

Ramos (citado en Caballos, Du Pond, Espinoza, Farías, Orozca, Ramos, Rodríguez y Saavedra, 2004) resalta la importancia de las emociones con relación a una personalidad saludable:

- Las emociones dan a la vida intensidad.

- Las emociones son cualidades de la experiencia y cualidades expresivas de la acción.

- Es deseable ser libre de experimentar la gama completa de emociones debido a que ofrece un enriquecimiento en la cualidad de la vida.

- Las emociones actuadas o pretendidas falsean las relaciones con los demás, tal inautenticidad distorsiona el desarrollo personal.

Dentro del proceso de sentir y experimentar el alumno (a) en formación puede darse la oportunidad de hablar de su experiencia inmediata, más que de los pensamientos, sentimientos, creencias o juicios sobre su experiencia, todo esto va a depender de la capacidad que tenga el alumno (a) para prestar atención a los nuevos aspectos, aunque confusos, de su experiencia, indagar amablemente en ellos y poder sentir y despegar de manera gradual su significado. De tal manera que pueden llegar a contactar con las sensaciones- sentidas, estas son la forma general en que el cuerpo considera, o conoce, globalmente y de una sola vez – de modo subverbal, holístico o intuitivo- muchos aspectos de una determinada situación. Una sensación- sentida se vive concretamente – en el cuerpo- como sensación, como algo que todavía no se sabe cognitivamente de modo claro y distinto (Welwood,1990), es decir, dentro del proceso racional el cerebro todavía no sabe lo que sucede ante tal sensación , pero el cuerpo empieza a tener idea de

lo que le sucede, con esto no estoy separando mente cuerpo sino más bien existen procesos que el cuerpo percibe primero que la razón

Welwood menciona que dentro del desarrollo humano que va teniendo la persona puede llegar a lo que los budistas llaman *maitri*, que se define como la amistad incondicional hacia uno mismo. *Maitri* es aceptar nuestra experiencia no porque disfrutemos de ella (de hecho puede ser dolorosa o desagradable), sino porque es lo que estamos experimentando.

Dejar que las emociones hablen es una especie de catalizador que favorece el cambio en las sensaciones que disuelven los atascos de nuestra corriente vital y permite fluir con más libertad. Pero por el contrario si existe una limitación por parte del facilitador (a) hacia sus emociones puede llegar a dejar de lado la gran sensación de vitalidad que suele aparecer en momentos de cambio y liberación (Welwood, 1990), lo que traería como consecuencia la falta de atención hacia las actitudes básicas (Empatía, Aceptación Positiva Incondicional y la Congruencia) a la hora de entablar relación con sus usuarios (as).

Retomando lo dicho en el capítulo dos de este presente trabajo el Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP) se encarga de promover y facilitar el desarrollo personal, esto como también ya se mencionó en sus cuatro estrategias mediante los talleres de sensibilización; aquí las y los estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala tienen la libertad de expresarse como realmente son, sin preocuparse de ser juzgados o criticados y de esta manera pueden llegar a contactar con sus emociones, sensaciones y sentimientos.

En cuanto a la experiencia que tuve al momento de estar en formación como facilitadora puedo decir que durante el tiempo que duro el taller de sensibilización descubrí que las emociones son intensas y no se pueden describir con palabras, para poder llegar a contactarlas es necesario que como persona sea totalmente auténtica conmigo misma, sin fachadas, ser una persona que acepte lo que

sucede en ese momento. Esto es, no negar que existen sentimientos, sensaciones y emociones las cuales estoy dispuesta a experimentar de un modo transparente (Brazier, 1997). Esta transparencia y genuinidad llega al descubrimiento del sí mismo que como lo menciona Rogers “es una apertura constante a la experiencia” (Rogers y Kinget, pág. 128).

Conforme pasan las sesiones del taller de sensibilización puede empezar adquirir confianza en mí misma, el poder sentir lo que sucedía en mi cuerpo desde el estómago hasta las manos al momento de realizar figuras con plastilina, o estar acostada en el piso y sentir la música por todo el cuerpo para poder contactar con sensaciones que nunca había experimentado es algo inexplicable; el llegar a la conclusión de que si yo tengo una aceptación positiva incondicional hacia mi misma puedo llegar a aceptar a las personas, al igual que comprendí que yo soy responsable de mi destino y que no existen cosas buenas ni malas sino simplemente todo es el resultado de las propias acciones.

El poder estar por primera vez con un usuario (a) y observarlo (a) llorar sin saber qué hacer y simplemente quedar como observador en ese momento fue impactante, lo cual sirve para ir aprendiendo y va quedando en el campo experiencial; y esto a su vez sirve como una forma de poder desarrollar las actitudes básicas que plantea el ECP para la formación de facilitadores (as).

Con respecto a la experiencia obtenida en el acompañamiento, Rogers (1997, pág. 48) menciona que en la experiencia del facilitador (a) al ver las propias actitudes, confusiones, ambivalencias, sentimientos y percepciones expresadas por otro (usuario o usuaria), es verse a sí mismo introspectivamente y prepara el camino para aceptar los elementos que ahora se perciben más claramente; de esta manera se forma la reorganización del yo y su funcionamiento más integrado.

Las emociones y los sentimientos se encuentran íntimamente ligados, ya que los dos poseen componentes básicos: la motivación a actuar, a reaccionar, al hacer cosas para saber que es lo que está pasando tanto a nivel interno como externo

(Ekai, 2006). En donde las emociones vienen la mayoría de las veces por acontecimientos, circunstancias y situaciones del mundo exterior pero también por circunstancias de la propia conciencia, en donde se puede saber distinguir las sensaciones que se tienen en el cuerpo para de esta forma darles nombre.

En el siguiente apartado se aborda el tema de los sentimientos, el distinguirlos de las emociones, y poder al igual que las sensaciones nombrarlos, ver qué dicen, conocerlos, saber como se viven, que funciones tienen para desde ahí contactar con los acontecimientos de cada persona.

3.2 Los sentimientos en la formación profesional en Orientación Individual.

Los sentimientos al igual que las emociones son un tema poco tocado para la objetividad de la ciencia, ya que estos no son medibles ni cuantificables, de tal manera que se les resta importancia, pero para la Psicología Humanista y principalmente en el ECP tienen gran importancia, ya que Rogers hace énfasis en resaltar los sentimientos del usuario (a), esto mediante los reflejos de sentimientos principalmente, una de las formas de instrumentalización de las actitudes básicas. Los sentimientos, los podemos definir como una experiencia matizada emocionalmente con su significado y un significado cognitivo de esta emoción en el contexto experiencial, ambos se experimentan en el mismo momento y de forma inseparable (Monroy, 2007). Los sentimientos están compuestos por una historia personal, enseñanzas culturales y familiares, creencias sobre la vida y sobre uno mismo. La combinación de todo esto nos hace ser personas únicas y genuinas (Ekai, 2006).

Ramos (citado en Caballos et al 2004) plantea que los sentimientos se clasifican en tres:

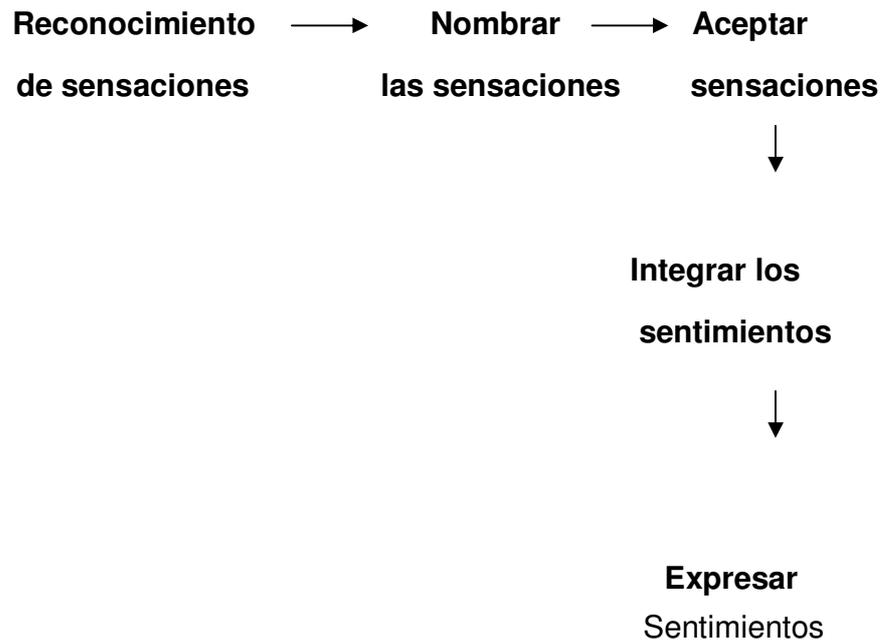
- Primarios o innatos: Estos promueven la supervivencia y el desarrollo de las personas, los sentimientos que emanan vienen del centro de la persona de

su ser esencial son los que se traen desde que nacemos como llorar, reír, interés.

- Existenciales o de desarrollo: Promueven el desarrollo y la trascendencia, son producto del desarrollo de los sentimientos primarios o innatos, se empieza a conocer la alegría, el enojo o el miedo.
- Introyectados o aprendidos: Se aprenden y promueven de la regulación social, aquí la persona empieza a clasificar los sentimientos en buenos y malos según su experiencia.

El ser humano nace con la capacidad de sentir, está relacionado con algo o con alguien y cada persona va desarrollando su propia forma de sentir. Cabe anotar que no hay que confundir un sentimiento con un estado de ánimo, ya que este último es el conjunto de sentimientos, emociones y pasiones que se dan en una secuencia temporal concreta. Generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta, y por tanto, influyen el mundo donde se presenta dicha situación (Ekai, 2006). El mismo autor señala que los sentimiento llevan un camino que van desde la sensación, ya que aquí el sentimiento se empieza a registrar en el cuerpo, y avisa que algo pasa; ya una vez que la persona logra reconocer y nombra la sensación se puede decir que se trata de un sentimiento y por último la expresión de la persona que es el comportamiento en el que se reflejan los sentimientos.

La integración de sentimientos empiezan cuando se da el (Relaciones Humanas, s/f):



A continuación se retoman algunos fragmentos de sesiones realizadas por Rogers (Farber, Brink y Raskin, 2001, pág. 92) para poder de alguna manera resaltar como Rogers hace hincapié en el área de los sentimientos con su usuaria al momento de realizar el acompañamiento.

Jill: (suspiro) Intento acercarme a ella y ella se aleja de mí. Y da pasos hacia atrás y retrocede. Y después me siento como una mala persona, como una especie de monstruo, porque ella no quiere que la toque y la proteja como cuando era una niña.

C.R: Eso suena como si ahí hubiera un sentimiento doble. Parte de el es “Maldita sea, te quiere cerca”. Y el otro lado es. “Dios mío, que monstruo soy por no dejarte ir”.

Jill: Mmm. Si. Debería ser más fuerte. Debería ser una mujer madura y permitir que eso pase.

En este ejemplo Rogers aborda el tema de los sentimientos descubriendo que la usuaria con la que se encuentra muestra un enojo hacia ella misma al momento

de maldecirse y decirse monstruo, por querer retener a su hija a su lado, ya que si bien la usuaria no dice o hace referencia a sus sentimientos que se encuentran presentes durante el acompañamiento y lo único que realiza Rogers es que la usuaria pudiera reconocer lo que estaba sintiendo en ese momento.

Una vez reconocido el sentimiento, es posible aceptarlo, en sí mismo. Se consigue integrar un sentimiento en la medida en lo que se permite vivir dentro de nosotros, en función de nuestros propios valores; el último paso es la expresión de los sentimientos y entonces podríamos decir que al manejar y comunicar los sentimientos se aprende la forma de poder conocernos.

Esto me recuerda lo que sucedió en una sesión del taller de sensibilización, en donde el tema era "Yo soy" en donde la profesora pidió que hiciera una composición completa de la frase yo soy, cuando la redacte creía que así era el ejercicio, pero al momento de escuchar lo que mis compañeras habían escrito me di cuenta que me había equivocado al momento de realizar la actividad y cuando llego mi turno comenté que me había equivocado y aún así leí lo que llevaba escrito y después de un momento comencé a llorar, la profesora empezó a darme acompañamiento para saber que era lo que me sucedía en ese momento y ahora descubro que lo que quería es que alguien me escuchara, de alguna manera pude sacar la tristeza que llevaba por dentro y no quería contárselo a nadie, quizá por pena o por miedo a ser juzgada, ese día, salí de clase relajada y tranquila porque había podido hablar, y sentí a mis compañeras y mi compañero que me escucharon con toda disposición. Y con esto aprendí que al expresar los sentimientos puedo encontrar un estado de tranquilidad conmigo misma.

Así para experimentar los sentimientos se puede pasar por siete etapas, que van desde la etapa 1 que es la de mayor desconexión con la experiencia interna hasta la etapa 7, donde las personas son plenamente conscientes, se apropian y responsabilizan de sus respuestas orgánicas del presente. A continuación se explican de una manera breve estos siete etapas (Boric, s/f).

En la etapa uno la persona se encuentra en completa confusión con sus sentimientos, emociones, al igual que no logra saber con claridad, identificar y nombrar sus problemas y la construcción de sus experiencias están basadas principalmente en el pasado. En esta etapa la persona se siente atrapado dentro de sus fantasías y tiene miedo de nombrar o mencionar que tiene algún tipo de problema con sus sentimientos.

La etapa dos, es donde la persona logra reconocer sus problemas, pero todavía no hay un contacto con la experiencia subjetiva. Conforme se empieza a explorar la persona lo que le pasa internamente y logra reconocer que tiene uno o varios problemas y ahora lo complicado es reconocer los sentimientos que estos problemas traen consigo.

La etapa tres se caracteriza porque se empiezan a experimentar sentimientos y significados personales que se encuentran aún en el pasado y ajeno al sí mismo.

En la siguiente etapa, que es la cuatro, la persona empieza a experimentar sus sentimientos en presente, pero todavía los sentimientos más profundos no se expresan, se expresan experiencias ligadas al sí mismo, etapa en la que la persona quizá empieza a observar si puede estar seguro o no en determinadas circunstancias.

Los sentimientos en la etapa cinco empiezan a surgir en el presente y con mayor intensidad, ya existe contacto con la experiencia, aunque no plenamente, y existe una responsabilidad de los propios problemas. En donde reconocer los problemas ayuda a la persona a tener una visión más clara de la realidad, en lugar de ocultarlos tras una fachada vieja y cansada, es el dar el primer paso para vivir plenamente.

En la etapa seis la persona puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban ocultos, inhibidos en su cualidad de proceso, en esta etapa ya no hay más problemas externos ni internos el momento de la vivencia plena se

convierte en un referente claro y definido. La diferenciación de la vivencia es penetrante y clara. La persona logra contactar con su sí mismo y se da cuenta que el estar en el aquí y ahora es mejor que encontrarse en el pasado o inmerso en una fantasía.

En la última etapa, los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica en matices, tanto dentro como fuera de la relación terapéutica, la vivencia ha perdido casi por completo sus aspectos limitados por la estructura y se convierte en vivencia de un proceso; esto significa que la situación se experimenta e interpreta como nueva, y no como algo pasado. La comunicación interna es clara: los sentimientos y símbolos se correlacionan de manera adecuada y hay términos nuevos para describir sentimientos nuevos. Al llegar a esta última etapa la persona llega a un estado de tranquilidad y relajación plena, se siente más liberada y sin ninguna atadura a ella misma o a los demás; se atreve a realizar cosas que tal vez en un pasado no se atrevía hacer y se da cuenta que no pasa nada temible, que la única que se pone límites es la persona misma.

Estas etapas representan un proceso de cambio dentro de la concepción del sí mismo y en la manera de poder contactar con la vida emocional interna; dentro de la formación en psicología desde el ECP se prepara al alumno (a) para que pueda darse cuenta de qué es lo que sucede en su entorno, pero principalmente lo que le sucede internamente, y es aquí donde el alumno (a) mediante los talleres de sensibilización empieza a experimentar los procesos de cambio como persona. La persona que vive el proceso de una vida plena experimenta mayor confianza en su organismo como medio para alcanzar la conducta más satisfactoria en cada situación existencial (Rogers, 1974).

Desde la fenomenología los sentimientos son un modo de detectar la significación de las situaciones. Los sentimientos son respuestas del hombre a las situaciones. El hombre se revela como siempre proyectado a través del sentimiento y como siempre proyectando un mundo. Los sentimientos son un modo de responder a una situación y transformarla como un nuevo mundo proyectado. El significado

que se le otorga a la situación, es lo que la persona siente. El sentimiento es la forma de responder a la situación y de transformarla en un mundo nuevo proyectado, en el que se viven categorialmente cualidades desconocidas. Así que habrá tantos sentimientos cuantas situaciones, y las situaciones serán creadas por las formas en las que las personas las hayan creado, es decir, por la proyección que la persona haya elegido (Ruitenbeek, 1972).

Los sentimientos revelan lo que una situación significa para la persona, y en general son una gran fuente de información (Ramos, citado en Caballos et al 2004), ya que: a) son portadoras de nuestras necesidades; b) movilizan nuestra interacción con el mundo externo y c) revelan lo que no es significativo e importante.

Centrándonos en el alumno (a) en formación desde el ECP, es preciso traer momentáneamente el taller de sensibilización, donde la persona llega a darse cuenta de lo que sucede a su alrededor y acepte con responsabilidad sus sentimientos. Orozco (citado en Caballos et al 2004) comenta, la capacidad del darse cuenta es el despertar del individuo, el agente curativo más importante; la cara de la persona se ilumina acompañada por un suspiro, una satisfacción de expansión.

El darse cuenta de los procesos y sensaciones que vive el facilitador (a) mediante la escucha de sí mismo lleva a un estado de paz y tranquilidad, las cuales sirven para poder comprender de una forma más humana a los usuarios (as) dentro de las sesiones de acompañamiento, ya que si no se logra contactar con estos estados de paz sería difícil estar con otra persona, para que logre su propio desarrollo personal.

El darse cuenta es un proceso que permite a la persona simbolizar su experiencia y subjetivarla, atender a la vivencia en el aquí y ahora a través de los sentidos de la capacidad de actuar y pensar. Dentro de los planteamientos teóricos de la psicoterapia gestalt se distinguen tres tipos de zonas: darse cuenta del mundo

exterior: es lo que puede verse, palparse, tocar, escuchar, degustar; el darse cuenta del mundo interior, es decir, lo que la persona siente debajo de la piel, manifestaciones de los sentimientos y por último darse cuenta de la fantasía, esto es el imaginar, adivinar, pensar, recordar el pasado, anticipar el futuro, etcétera (Porrás, 2008).

En el Taller de Sensibilización realice una actividad que lleva el nombre de "El darse cuenta" me parece fue la segunda sesión del taller en donde la profesora quería que pusiera atención de lo que sentía interiormente así como en la respiración, los latidos del corazón, etc.; también teníamos que sentir que es lo que pasaba en el exterior así como el viento que rosaba en la piel, el sonido de los compañeros que se encontraban fuera del salón, etc., y también teníamos que ver que pasaba por nuestra mente, como las imágenes, recuerdos, fantasías, etc., recuerdo que durante este ejercicio entre como en una dimensión dentro de mí, llego un momento en el que la voz de la profesora la escuchaba bastante lejos y por un momento ya no escuchaba nada, durante este tiempo me sentía tranquila con ese silencio que yo escuchaba, no tenía ninguna preocupación sabía que estaba en la escuela y aun así me sentía tranquila, confiada de que no me iba a pasar nada quería quedarme como estaba en ese momento; hasta que de repente sentí como si alguien me hubiera jalado para poder despertar al momento que me pedían que empezara a abrir los ojos. Me parece ahora que lo escribo y recuerdo, que lo que me sucedió en ese momento era que quería olvidarme de problemas relacionados con mi familia, que me hacían sentirme triste y hasta la fecha tengo el mismo sentimiento y al mismo tiempo enojada conmigo misma por tomarme las cosas tan a pecho, y ahora que lo recuerdo me doy cuenta que en ese momento quería tomarme un momento para mí, comprenderme y saber qué es lo que realmente me sucedía y olvidarme de todo lo demás, cuidarme y consentirme.

Entrar en el proceso del darse cuenta lleva a la persona a entrar en contacto con lo que sucede dentro y fuera de ella así como el poder estar en contacto con los pensamientos e imágenes que tiene la persona en este momento, esto sería entrar en la conciencia en la forma de relacionarse con el mundo que lo rodea y no como

un propósito de cambio de conducta, sino más bien en la forma de poder vivenciar plenamente las experiencias.

La persona totalmente abierta a su experiencia tiene acceso a todos los datos relacionados con una situación, sobre la base de los cuales podría elegir su conducta: las exigencias sociales, sus propias necesidades complejas y tal vez contradictorias, sus recuerdos de situaciones similares, su percepción de la unicidad de la situación actual, etcétera (Rogers, 1974).

Si el desarrollo de la conciencia sucede en presencia de las actitudes básicas que plantea Rogers en el ECP (empatía, aceptación positiva incondicional y la congruencia) el desarrollo personal empezará a dar frutos y no solamente para los usuarios (as), sino también para los facilitadores (as), ya que esto va a implicar un conocimiento más profundo de sí mismo (Porras, 2008).

En ECP considera que el grado de cambio constructivo en la personalidad del usuario es proporcional al grado en que perciba al facilitador (a) como dotado de empatía, congruente y con respeto incondicional a sus usuarios (as) (Martínez, 1999; citado en Bustos, 2001). Hablando en términos más específicos es necesario, en primer lugar, que el facilitador (a) se muestre como una persona unificada, coherente, integrada - en definitiva, sana - frente al usuario (a). Así, el facilitador (a) se encuentra involucrado con todo su ser, de ahí la necesidad de haber realizado su propio acompañamiento personal y conocer sus actitudes profesionales en supervisión e igualmente observar su trasfondo personal y vida interior, la calidad de su existencia en el mundo, su sentido de la vida, su vivencia espiritual y trascendente, su riqueza de experiencias vividas, etc. (Rogers, 1984; citado en Bustos, 2001). Cualquier sentimiento que el facilitador (a) reprima, dificultará el establecimiento de la relación con el usuario (a), además de mostrar falsas posturas frente a las demás personas (Bustos, 2001).

Los sentimientos que experimenté durante los dos semestres (séptimo y octavo) que duro mi formación como facilitadora fueron diversos, algunos los acepte rápidamente como el miedo, el enojo, la inseguridad, la alegría, la tranquilidad

pero algunos otros me costo trabajo poder integrarlos como fueron el descubrí que tengo rencores, que era pesimista e insegura, pero por otro lado también descubrí que podía ser feliz, cariñosa, sociable y afortunada por tener la oportunidad de conocerme.

El llegar a este grado de aceptación necesita un esfuerzo sostenido de introspección y de reflexión crítica los cuales llevan numerosos ensayos y errores, esto a su vez va a lograr que el facilitador (a) en formación pueda tener la capacidad de participar en la tarea del cambio de la otra persona, sin tener la tentación de modelar dicho cambio según la imagen de sí mismo, también puede reorganizar ciertas fuentes de satisfacción que den un sentido y un valor a su existencia, incluyendo su trabajo profesional. Donde lo más importante en la formación de profesionales de la psicología no es su ciencia ni su modo de explicarla, sino más bien su integridad personal (Rogers y Kinget, 1971).

En cuanto a la manera en la que se da el reconocimiento de los sentimientos al menos en la Orientación Individual (O. I) es mediante la revisión teórica, el taller de sensibilización, la práctica de facilitación y la supervisión; (los cuales ya se mencionaron el capítulo dos pero aquí los retomaremos) empezado por la teoría o la revisión teórica de los artículos a exponer, esto acompañado de un esquema básico de presentación que se tenía que entregar a la profesora, donde dicho esquema tiene como propósito que los alumnos (as) presenten la forma en la cual realizará la exposición, así como el ejercicio que se elaborará con relación al tema expuesto.

Cuando empezaron las exposiciones con este formato, había que leer el primer artículo que hacía referencia al desarrollo humano fue una exposición como las que había visto durante el tiempo que había estado en la FES, al finalizar la exposición, se realizó la dinámica marcada por las compañeras y ya para finalizar la clase, la profesora y el resto del grupo realizamos una retroalimentación a las compañeras, esto de dar retroalimentación después de una exposición se me hizo algo curioso ya que cada uno de nosotros les decíamos a las compañeras desde

nuestro punto de vistas lo que le había hecho falta a la exposición y después de esto les preguntó a las compañeras que como se sentían o como oían lo que les habíamos dicho, en realidad no recuerdo que fue lo que dijeron pero yo en ese momento me sentía sorprendida y al finalizar la clase me parece que lo que dije fue que me sentía tranquila.

Así pasaron las clases con la misma dinámica hasta que llego el momento en que a mi y a mi compañera nos toco exponer, yo me sentía nerviosa y hasta en este momento que estoy escribiendo siento esa sensación de nervios de acordarme del día de mi exposición, ese día llegamos mi compañera y yo pegamos nuestras hojas y esperamos a que llegarán nuestras compañeras y compañero, empezamos la exposición en realidad no recuerdo bien de qué hablamos, lo único que recuerdo es que era un texto de Rogers y la actividad que realizamos tampoco la recuerdo, al momento de recibir la retroalimentación sentía las piernas sin fuerza de lo poco que puedo recordar es que mis compañeras me decían que había realizado un buen trabajo que me veían más desenvuelta ante el grupo, pero que me faltaba ver más a las personas con las que estaba hablando, utilizar más el espacio en el cual estaba parada y algo que recuerdo claramente es que la profesora me decía que parecía pedir ayuda con los ojos, algo de lo que nunca me había dado cuenta, yo pensaba que realizaba esto como señal de comunicación con mis compañeros de equipo, pero ahora que vuelvo a recordar encuentro que tiene razón lo que me dijo, creo que pido ayuda al momento de sentirme en aprietos. Al finalizar la clase sentí que mi compañera había recibido mejores comentarios que yo, es decir un poco de celos, y desde ese momento decidí que para la próxima exposición la realizaría mejor y por último comente que me iba tranquila y descansada, pero en realidad ahora que lo veo así no me fui tranquila me fui molesta ya que sabia que las cosas no las había hecho como yo hubiera querido y que necesitaba hacerlas mejor para demostrarme a mi misma que si puedo realizar con éxito las cosas.

Después de varias semanas tuve que volver a exponer con mi compañera, ese día yo llegue tarde a la clase mi, compañera de equipo se encontraba nerviosa por mi tardanza; a mi llegada empezamos a colocar las láminas para iniciar la exposición

ese día a pesar de que llegue tarde yo por primera vez en una exposición no me sentía nerviosa al contrario estaba bastante tranquila y a gusto, a mi me toco exponer la última parte, al momento de iniciar mi parte de la exposición pedí una disculpa por la tardanza y comencé con mi parte del tema. Al término de la exposición y la dinámica empezó la retroalimentación a mi compañera no le fue muy bien y por un momento yo me sentí culpable de que ella se pusiera nerviosa quizá pensé que había sido por mi tardanza, por lo cual ella se había desconcentrado, pero una platica con la profesora me hizo ver que en realidad no había sido yo la culpable sino más bien es que mi compañera tenia unos problemas en su casa, yo por el contrario estaba serena y contenta por haber realizado correctamente mi exposición, y además el grupo me había dicho que supere la exposición pasada, esto creo que se debió al grado de confianza que empezaba a tener en mi, gracias a las sesiones del taller de sensibilización.

Hablando del taller de sensibilización, este se empieza semanas después de haber iniciado las clases teóricas, es aquí es donde los alumnos (as) entran en un nivel de reflexión profundo mediante los diferentes ejercicios que se realizan, así como el poder compartir la experiencia obtenida en el momento del ejercicio, ya que como se mencionó anteriormente el experimentar es lo que va formando la realidad de la persona, la realidad subjetiva donde el individuo empieza apercibir al mundo, lo que lo lleva a empezar a decidir teniendo en cuenta lo que siente y lo que experimenta (Rodríguez, 2007).

En el Taller de Sensibilización se realizan ejercicios basados al descubrimiento personal, una actividad que realice dentro del taller de sensibilización y me gusto fue la del dibujo interior, donde podía dibujar todo lo que me imaginaré esa ocasión recuerdo que dibuje el mar con una puesta de sol, y esto lo hice porque me gusta el mar, observar sus olas y escuchar el ruido que hace cuando las olas chocan con las piedras y al estar dibujando me imaginaba que estaba ahí sentada a un lado de la playa viendo como el enorme mar se comía el sol que al lado de este se ve pequeño, pero eso no quita que cuando se esconde pinta de un color naranja el mar y el cielo. Esta sesión me dejo descubrir que soy una persona

sensible capaz de poder sentir y admirar así como reconocer lo que se encuentra a mi alrededor.

Otra actividad que realicé en el taller de sensibilización fue donde con plastilina realice mi escultura tal cual me percibía o me veía, en realidad no recuerdo si fue uno de los primeros ejercicios pero en este yo decidí no hablar, ya que mi escultura la veía fea, simple, común sin ninguna gracia a comparación a la de mis compañeras o el de mi compañero, ya que unos le ponían accesorios, eran unas esculturas bonitas, hasta alas le pusieron y yo veía la mía y no me gustaba hasta parecía que no tenía imaginación, que era una persona mal hecha, en fin me enoje conmigo misma por no poder realizar lo mismo que los demás, aquí me di cuenta que necesitaba una mayor atención a mi misma, ya que yo solita me estaba descuidando y demeritando. Conforme pasaba el semestre yo me sentía cada día más a gusto con lo que había logrado hasta ese momento, me gustaba participar en cuanto a las experiencias que tenía en el taller, bueno no participaba en todo solamente en los que sentía la necesidad de participar. En relación a esto lo que entre nosotros están más o menos abiertos a la experiencia, se encuentran inevitablemente comprometidos en un proceso de modificación constante, es decir, se establece un proceso de identificación; lo que en principio era exteriora la personalidad se vuelve parte integrante. Cuando este proceso está alineado por un esfuerzo consciente, es probable que la asimilación de valores nuevos se hagan de un modo más rápido (Rger y Kinget 1971, pág. 122).

Al finalizar el taller realizamos una clase especial la cual consistió en que cada uno de nosotros teníamos que realizar un regalo para cada uno de nuestros compañeros, este presente lo tuvimos que realizar nosotros mismos, yo lo que les di a mis compañeros fue un angelito con el cual les dije “recuerden que no están solos y que siempre existe alguien que está a su lado”, algo que recuerdo es lo que me dieron dos de mis compañeras y la colaboradora de la profesora; una de mis compañeras me dio una noche buena y esta decía que le gustaba mucho que haya empezado a cambiar y que no me preocupara sino salían bien las cosas siempre iba a salir el sol al día siguiente. Otro fue lo que me escribió mi otra

compañera, ella me dice que en ese momento me veía como el agua totalmente transparente y eso hizo que me sintiera tranquila conmigo misma, por su parte la colaboradora de la profesora me dio un espejo y una tarjetita que decía mira lo que hay adentro y adentro decía "lo más importante eres tú" mientras me veía por el espejo. Ella me dice lo puedes compartir o quedártelo tú, decidí leerlo y al finalizar me pregunta como lo oyes, esto me sorprendió porque no podía creer que una persona con la cual había convivido poco viera la falta de desatención que tenía, y esto de alguna forma también hizo a que empezará a ver que es lo que sucedía dentro de mi y con esto y todo lo que había experimentado en el semestre decidí que tenía que ser una nueva persona para iniciar el próximo semestre.

Al finalizar la parte teórica y vivencial se empieza a trabajar con lo aprendido mediante el ejercicio de roles realizados en el salón de clases, esto en cooperación con las compañeras y el compañero del salón, con el fin de empezar a enfrentarnos con circunstancias reales, debido a que cada uno de nosotros hablábamos de lo que nos sucedía en la vida cotidiana. Cuando inicio esta actividad yo la veía bastante fácil pensaba que yo lo podía hacer hasta con los ojos cerrados. Entonces llego el día en el que me toco ser facilitadora, ese día estaba nerviosa, debido a que en ese momento no sabía si estaba completamente preparada.

Entonces llego la profesora y tome el lugar de la facilitadora y una de mis compañera fue usuaria y empezó a hablar, al momento en el que ella hablaba, por mi cabeza empezaban a pasar varias cosas, como por ejemplo lo estaré haciendo bien, y ahora cómo le digo lo que estaba pensando si ya no estamos en ese tema, y lo único que realizaba eran reflejos simples, devolución de pistas paralingüísticas y los silencios, a sabiendas de que con mi compañera se podían sacar bastantes cosas en el acompañamiento. Al termino de mi acompañamiento se empezó a llenar la hoja de observaciones y tiempo después empezó la retroalimentación en ese momento empezaron a decirme mis recursos entre los que se encontraban que podía realizar reflejos simple, devolución de pistas paralingüísticas y los silencios, también me dijeron que era empática con mi

usuaria y que aceptaba incondicionalmente a mi usuaria, después me comentaron acerca de mis limitaciones en las que me dijeron que me faltó indagar más acerca del problema de mi usuaria, realizar reflejos de sentimientos, que podía realizar también preguntas para aclarar la comunicación, me faltaron realizar elucidaciones, pero concluyeron al final en que había realizado un buen trabajo y lo que les había gustado era que había manejado bien los silencios.

Al finalizar la profesora me preguntó que cómo escuchaba lo que me habías dicho mis compañeros, yo acepto todo lo que me dijeron, este momento no recuerdo que fue lo respondí pero en el fondo yo me encontraba enojada, decepcionada, angustiada, triste porque no pude realizar intervenciones “importantes” como los de sentimientos, dentro de mí decía: de qué me sirve poder realizar los silencios, de que me sirven sino podía ayudar a mis usuarios (as), ese día me sentí un fracaso. Pero con la ayuda del taller de sensibilización pude superar lo que había pasado y comprendí que nadie es perfecto y que puedo equivocarme.

Lo último que quedaba por hacer es poner en práctica la teoría y la experiencia obtenida en el juego de roles, pero ahora con los usuarios (as) asignados (as) el día de la jornada y con esto viene la supervisión que se da por parte de la profesora y esto con el fin de ayudar al alumno (a) a que pueda ser más expresar sus sentimientos, conductas, experiencias y transformaciones que tienen lugar, en el sí mismo del facilitador (a) y en su usuario (a) (Shainberg; citado en Welwood, 1990).

La supervisión es una relación e interacción encaminadas a que el facilitador (a) pueda ampliar y diferenciar mejor su campo perceptual a descubrir sus recursos, posibilidades y limitaciones para el trabajo psicoterapéutico, con cada una de las personas a las que atiende. En este contexto el facilitador (a) puede clarificar a quién puede atender y a quien no, así como sus reacciones personales hacia las personas con las que trabaja. Este modo de aprender parte de una experiencia, de una acción, de una vivencia, para de ahí pasar a una simbolización, reflexión de dicha vivencia, que en la interacción genere el descubrimiento de significados

personales y de nuevos aspectos de la vivencia, que a su vez pueden también ser simbolizados y reflexionados, y así en un proceso continuo. Aquí, los facilitadores (as) en supervisión son personas activas de su propio aprender. Se trata de promover un proceso de descubrimiento, reconocimiento y desarrollo personal, de tal forma que se pueda realizar un mejor trabajo como facilitador (a) y al mismo tiempo, evitar quedarse con conflictos y problemas que son de la otra persona y no propios, para este último aspecto la supervisión sirve como ayuda importante para cualquier facilitador (a) para cuidar y mantener el desarrollo de su personalidad (Moreno, 1997).

Para la realización de la supervisión se le entrega a la profesora un formato en el cual se realiza una transcripción por escrito de alguna de las sesiones realizadas a alguna (o) de nuestras usuarias (os) por medio de una grabación. Para la elaboración de mi transcripción decidí ocupar la de mi usuaria Maritza, ya que en esta sesión me pareció que era en la que había realizado mejor mis intervenciones. Al momento de presentar mi transcripción yo estaba preocupada, porque me habían dicho que la profesora estaba un tanto exigente esa semana, luego el momento de escucharla en ese momento las manos me sudaban y el corazón me latía bastante, al estar escuchando mi grabación, no podía dejar de mover los pies estaba bastante nerviosa. Finalizaron los 15 minutos de grabación y posteriormente mis compañeras llenaron la hoja de observaciones y por primera vez durante ese tiempo yo me sentí incomoda al escuchar tanto silencio y entonces empezó la retroalimentación; mis compañeras empezaron a decirme que se escuchaba que había empatía entre mi usuaria y yo, realizaba reflejos simples, elucidaciones, preguntas para aclarar comunicación, realizaba reflejo de sentimientos y después me comentaron mis limitaciones en donde mis compañeras me comentaron que podía llevar a mi usuaria a explorar sus sentimientos, que si bien había podido hacer el reflejo de sentimiento me faltaba profundizar y que no la llevara a la razón que buscara mejor la forma en la que pudiera darse cuenta de sus sentimientos, y que en general había realizado un buen trabajo.

En la supervisión el profesor (a) escucha con atención y con una actitud empática, atendiendo a su propia conciencia corporal, como una forma de captar la vivencia del facilitador (a). Cuando lo siente oportuno, el profesor (a) interviene de diferentes maneras para ayudarle al facilitador a darse cuenta de su experiencia y de si lo está simbolizando adecuadamente. Estas intervenciones pueden ser preguntas como las siguientes (Moreno, 1997):

- "¿Cómo escuchas lo que te digo?"
- "¿Qué es lo que sientes?"
- "¿Qué sensaciones acompañan todo eso?"

Al finalizar la retroalimentación la profesora me preguntó cómo escuchaba lo que me habían dicho mis compañeras, yo en realidad todavía estaba nerviosa y hasta en este momento que escribo esto vuelvo a tener esa misma sensación de nerviosismo y bueno, acepté lo que me habían dicho, y también sentía como que no había realizado las cosas adecuadamente, yo sentía que me había hecho falta el manejo de la teoría, ya que hasta ese momento se me hacia complicado la identificación del sentimiento proceso importante dentro del ECP.

No podía creer que mis compañeras hayan visto que realicé un buen trabajo, y llego un momento en el que me puse a llorar, porque por primera vez alguien había reconocido mi esfuerzo, que mis compañera habían puesto interés por mi trabajo, entonces la profesora les pidió a las compañeras que me aplaudieran durante un minuto, minuto que a mí se me hizo largo y por un momento incómodo, ya que no estoy acostumbrada a ser el centro de atención, pero al finalizar me sentí contenta porque me di cuenta de que si puedo realizar las cosas y que si me lo propongo las realizo mucho mejor. Al finalizar la sesión mis compañeras como símbolo de amistad o al menos así lo vi yo me abrazaron.

Y en general este es el proceso de formación como facilitador (a) en la Orientación Individual, es el poder darse cuenta que es lo que yo como persona llevo dentro, saberlo identificar y después expresarlo, en general es fomentar la confianza en el

alumno (a) para realizar las cosas y si es mediante la experiencia mejor, ya que lo característico de cada persona es su experiencia personal. Y si regresamos al capítulo dos de este trabajo y revisamos los modelos planteados por Carl Rogers y Robert R. Carkhuff son similares a la manera de formar facilitadores (as) dentro de Orientación Individual.

Toda esta integración de actividades desde lo teórico hasta lo práctico, es lo que de alguna manera hace que él o la estudiante se vea como persona con derecho a sentir, experimentar sensaciones y expresar libremente sus sentimientos, para de esta forma pueda ir teniendo su propio desarrollo personal y también pueda ayudar al desarrollo personal de sus usuarios (as).

3.3 Manejo de los sentimientos en el área profesional durante el acompañamiento.

En el apartado anterior se abordaron los sentimientos en el aspecto personal del facilitador, en esta parte del trabajo se retoma también los sentimientos pero ahora desde la perspectiva profesional ¿qué es lo que sucede cuando el facilitador (a) esta frente al usuario (a)? ¿cómo se encuentra el facilitador (a), qué siente al momento de hacer el acompañamiento psicológico?.

El control o manejo de los sentimientos, la mayor parte del tiempo han sido confundidos, porque en vez de manejarlos, lo que la persona hace es hundirlas en un pozo sin fondo catalogándolos como buenos o malos, sin saber que lo único bueno o malo es el resultado de sus acciones.

En el proceso de la formación como facilitador (a) desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), el tema de los sentimientos, como se vio en el apartado pasado es un tema importante, ya que el alumno (a) al momento de contactar con su sentir puede de inmediato hacer contacto con sus propios sentimientos, como forma de empezar a conocerse a sí mismo (a).

Dentro del proceso de formación como facilitador (a) sucede algo similar pero esto es a través de la supervisión, que como se mencionó anteriormente es una relación de ayuda, donde el facilitador (a) pueda observar sus recursos y limitación durante el acompañamiento psicológico. Donde los resultados esperados en la supervisión tienen que ver con los objetivos y propósitos del acompañamiento psicológico. Retomando aquí algunos trabajos realizados por Gendlin (1962, 1964/1970, 1984; citado en Moreno, 1997) y de Rogers (1951, 1961, 1961/1970; citado en Moreno, 1997) para indicar cuáles son algunos resultados esperados durante la supervisión.

a) Que el facilitador (a):

- Identifique, desarrolle y valore sus recursos personales para el trabajo de acompañamiento psicológico.
- Reconozca con más claridad y facilidad su experiencia, sus sensaciones y pueda simbolizarlas adecuadamente, en el contexto de las sesiones de acompañamiento psicológico.
- Confié más en su conciencia corporal como guía para sus intervenciones en el acompañamiento psicológico.
- Diferencie adecuadamente sus características y problemas personales de los de las personas a las que atiende en el acompañamiento psicológico.
- Identifique sus limitaciones personales para el trabajo durante el acompañamiento psicológico y tome las decisiones adecuadas para que ello no interfiera en su relación de ayuda.

b) Que en la relación de acompañamiento, el facilitador (a).

- Esté más abierto (a) a su experiencia.
- Se sienta con más confianza y seguridad para vivenciar lo que ocurra en sesión.
- Se muestre más auténtico (a), aceptante y empático (a) con las personas que atiende.
- Pueda captar mejor la vivencia, el experimentar de la otra persona, y responder a ello.

Dentro del proceso de acompañamiento se puede encontrar con varios tipos de personas: las que gustan del acompañamiento y las que no, esto me parece es dependiendo el grado de empatía que se llegue a tener entre facilitador (a) y usuario (a). Al momento de empezar las sesiones de Orientación Individual (O. I) iba con la idea de que tenía que ser completamente empática con mis usuarias, ya que solamente atendí a mujeres, empecé mi primer sesión con mi usuaria explicándole cómo se iba a trabajar, posteriormente le pregunté que cuál era la causa por la que buscaba ayuda, y aquí fue cuando empezó a contarme lo que le sucedía, ya transcurrida la sesión llegó un momento en el que se puso a llorar, al verla llorando yo quedé impactada ya que en el ejercicio con las compañeras y el compañero nadie había llorado y en realidad no sabía qué hacer, y decidí realizar devoluciones de pistas paralingüísticas y el manejo del silencio, hasta que mi usuaria rompió el silencio empecé a realizar los reflejos simples, y una que otra elucidación, al finalizar la sesión le pregunté ¿Cómo te vas de la sesión? Y ella me contestó que tranquila ya que había encontrado alguien que la escuchara. Yo en ese momento me sentí contenta al saber que en mi primer acompañamiento la usuaria se había ido tranquila.

A la segunda sesión ya más relajada y con las ganas de seguir mis sesiones de acompañamiento recibí a mi primer usuaria del día, ella estaba ya esperándome en el cubículo entramos y empezamos a platicar, conforme pasaba la sesión yo me sentía cómoda y parecía que ella también, llegamos a un punto en el que la usuaria rompió en llanto y realicé lo mismo que en la sesión pasada; dejé que siguiera llorando hasta que ella misma se repusiera, ya una vez que pasó el llanto proseguí con las intervenciones hasta que terminó la sesión y al terminar le pregunté ¿cómo te vas de la sesión? y ella me dijo que tranquila. En el transcurso de esa semana me enteré que esta chica conocía a una compañera a la que le había contado que yo no le servía para solucionar sus problemas, que nada más la hacía llorar y no le daba ninguna solución, en fin le dijo que yo no servía para dar terapias, al principio me sentí enojada, por que creo yo era con la que tenía que platicar acerca de esto y no tenía que irlo a contar a otra persona, pero después comprendí que si no quiso hablar conmigo y mucho menos regresar a las

sesiones pues era porque no quería y pues ni modo ya vendrían más con las que si podría trabajar y que eso no quería decir que yo fuera un desastre como facilitadora, sino más bien no era la indicada para esta joven.

Sara¹ usuaria que recuerdo desde la inscripción en la jornada yo misma le di la lanza para participar en el juego de los globos y desde ese momento creo que le di confianza, ya que ella me eligió para ser su facilitadora, al principio creía que con ella no iba a durar mucho, al momento de empezar la sesión también le explique la forma de trabajar, al verla me parecía que tenía la necesidad de que la escucharan y la comprendieran y no me equivoque ella quería ser escuchada, esto debido a que tenía varios problemas con su pareja y con su suegra, Maritza también en la primer sesión empezó a llorar, en esta sesión yo ya me sentía un poco más tranquila con esta situación y lo que decidí fue acompañarla su silencio; al finalizar la sesión comento que se iba más tranquila y pensativa de lo que habíamos hablado. Yo por mi parte me iba cansada pero a la vez contenta de que había podido realizar mi trabajo de acompañar a mis usuarias.

La segunda sesión con Sara me comentó que toda la semana había estado pensando en lo que habíamos platicado la sesión anterior y así fue como iniciamos, yo realizaba mis intervenciones y veía que ella respondía ante mis reflejos, mis preguntas y me sentí contenta al darme cuenta que empezaba a ayudar a Maritza con el problema que tenía con su marido. Al finalizar la sesión ella me comenta que estaba ya más tranquila y con ganas de salir adelante con su niña. Y con Maritza mi única usuaria hasta ese momento termine mi segunda semana de acompañamiento sintiéndome tranquila y contenta al ver que empezaba a realizar un buen trabajo.

Es aquí donde me doy cuenta que las apariencias engañan, ya que yo creía que con quien iba a poder trabajar tranquilamente iba a ser con mi primer usuaria, o más bien yo tenía el compromiso de realizar un buen trabajo con esta usuaria debido a que me la había canalizado una compañera, yo misma meforcé para

realizar el acompañamiento y al final no salió como lo esperaba; por otro lado mi usuaria Maritza, con la que pensaba que no iba a poder trabajar fue con la que mejor trabajé durante mis sesiones de acompañamiento y con la que tuve ocho sesiones, con esto llego a la conclusión de que a la única que le debo de mostrar que si puedo es a mí misma y a nadie más; el trabajar sin presión y ser completamente auténtica con la persona que tengo enfrente tiene como resultado un crecimiento personal del usuario (a) y mío, lo contrario que sucede si se fuerza la relación y se quiere trabajar más con la simpatía que con la empatía, como me sucedió a mí, ya que quería ser más simpática que empática con mi usuaria para que no dejara de asistir a las sesiones de O. I.

Semanas después me fue asignada otra usuaria su nombre Alejandra con ella me agrado llevar el acompañamiento, ya que desde un principio hicimos un buen equipo en cuanto al acompañamiento, es decir, una alianza terapéutica que consiste en una construcción conjunta de paciente y terapeuta, de modo que las expectativas, las opiniones, las construcciones que ambos van desarrollando respecto al trabajo que realizan, la relación que establecen y la visión del otro, resultan relevantes para esa construcción (Corbella y Botella, 2003) y esto tal vez debido a que esta joven tenia problemas que de alguna manera se parecían a los que yo tuve en cierto momento, esto me sirvió para que yo me sintiera más segura dentro de mis intervenciones, tal vez lo que utilice con ella fue la comprensión, con Alejandra tuve seis sesiones con óptimos resultados.

Como facilitadora puedo señalar una sesión donde por primera vez experimente un sentimiento desagradable, por mi gran error de idealizar a las personas, esto fue con Sandra, con la que me identificaba y es dentro de una de las últimas sesiones donde me comenta que estaba llevando una relación con una persona casada; me sentí enojada, decepcionada, triste ante esta situación no podía utilizar ningún tipo de juicio, ya que de alguna manera me parece que podía perder todo lo que se había logrado durante las sesiones, opté por seguir

¹ En este trabajo se cambiaron los nombres de las usuarias para poder cuidar la confidencialidad y el anonimato.

acompañándola, tratar de ser lo más empática y congruente con ella y congruente conmigo, pero lo más importante es que la acepte positiva e incondicionalmente.

Dentro del proceso de supervisión se tiene como objetivo buscar que el facilitador (a) aprenda a estar más abierta a su propia experiencia, que pueda permitirse sentir y vivenciar lo que sea que esté experimentando en la relación con la persona, sin sentirse demasiado (a) amenazado (a) o angustiado (a) y aprenda a utilizar su vivencia para comprender mejor a la otra persona como guía de sus acciones y reacciones en la sesión de acompañamiento psicológico. (Moreno, 1998; citado en Moreno, 1997).

La Comunicación No Violenta (CNV) pretende desde una manera metafórica escuchar y hablar con el corazón y desde el corazón, con sinceridad y honestidad, abriendo canales y espacios de respeto y confianza con nuestros interlocutores que nos permitan expresar plenamente nuestros sentimientos y necesidades. A través de esta propuesta, Marshall quiere hacer tomar conciencia de las reacciones habituales que aparecen cuando se trata de comunicar, de modo que la persona sea capaz de descubrir las necesidades y estados emocionales que subyacen tras las relaciones interpersonales. No hay que olvidar que los sentimientos son la esencia del ser humano. Son la manera en que se actúa y reacciona ante los eventos de nuestras vidas diarias. Según Marshall tanto el proceso de nuestra propia expresión, como el de oír y reflejar lo que otros expresan se sustenta en cuatro pilares básicos (La Comunicación No Violenta, 2008):

- a) Observar (o si se prefiere observación neutral) a través de la cual aprendemos a comunicarnos sin calificativos, juicios o valoraciones, tanto con los demás como con nosotros mismos.
- b) Sentir: identificando con precisión el sentimiento asociado al acto comunicativo, en nuestra relación como emisores y receptores.
- c) Necesitar: descubriendo la necesidad específica que genera el sentimiento propio y el ajeno.

- d) Pedir: con honestidad aquello que necesitamos y responder empáticamente a las necesidades de los demás.

De tal manera que Marshall (2002) en su publicación realiza un listado con el cual pretende ayudar a expresar sentimientos y a describir claramente lo que sentimos en realidad (anexo 1).

Por su parte Lafarga (2004) retomando el desarrollo personal enuncia la manera en la cual las personas pueden ser vistas como un proceso de evolución hacia una vida y existencia más plena.

- a) Motivación hacia la vida y el desarrollo: Es aquí donde las personas evolucionan en todas las direcciones.
- b) Tendencias autorrealizante: Es el darse cuenta de sí mismo, viéndose a sí mismo percibiendo la realidad, es el fenómeno de la conciencia descrito como el fenómeno humano.
- c) Necesidades humanas: Es la necesidad de sentirse bien consigo mismo, en el ser humano es permanente e insaciable y termina solo con la muerte. Es el motivador básico y el impulso de todas las conductas y comportamientos humanos.
- d) Salud y bienestar individuales y sociales: La satisfacción armónica e integral de las necesidades, va a depender la salud, el bienestar mental, emocional y espiritual.
- e) La agresividad como energía vital: Es una energía positiva que tiene como objetivo natural superar los obstáculos y vencer las dificultades para conseguir la satisfacción de las necesidades frustradas.
- f) Agresividad y violencia: La represión es propiamente una forma de negación inconsciente de la agresividad que se traduce generalmente en violencia hacia los demás (Psicopatía) o en violencia hacia uno mismo (depresión)
- g) Inteligencia emocional: La forma de encontrar las condiciones internas y ambientales que propician el conocimiento autónomo, esencia de la vida humana.

Lafarga encuentra que este proceso de construir el ser personal en nosotros mismos y en la sociedad es una tarea que dura toda la vida, es una búsqueda que nunca termina. Trabajar en la construcción del ser personal de todos es la asignatura pendiente del mundo, especialmente en los momentos cruciales de la historia, entonces, lo que se puede hacer es crear las condiciones para la acción libre y liberadora, para el uso responsable de los recursos, trabajar cada quien con su autoconocimiento y facilitar e impulsar la autodeterminación de quienes viven junto de mí.

Tanto Lafarga (2004) como Marshall (citado en La Comunicación No Violenta, 2008) proponen la comprensión hacia la persona misma, el que pueda comunicarse hacia los demás sin miedo, el poder expresar lo que siente, lo que le gusta o lo que le disgusta de ella misma o de las otras personas.

En la terapia Gestalt se pueden manejar los sentimientos mediante lo que es la señalización o el darse cuenta, otro manera es mediante el reconocimiento esto es descubrir, motivar y aceptar lo que se esta sintiendo donde se toma conciencia de lo vivido (Ekai, 2006). Ejercicios que son empleados dentro del Taller de Sensibilización en la formación de facilitadores en la Orientación Individual donde el alumno (a) toma conciencia de su existir con el solo hecho de prestar atención a sus propias vivencias, entregándole al alumno (a) herramientas que puede utilizar para explorar su vida, simplificar y calificar sus problemas y confusiones, lo que lo o la llevara a descubrir sus propias respuestas: lo que en realidad quiere hacer, todo esto en el aquí y ahora (Stevens, 1976).

A lo largo de toda esta recopilación tanto teórico como experiencial se retomaron conceptos y procesos importantes que de alguna manera sirven para darse cuenta de los procesos que llevan la formación profesional y personal de un Psicólogo (a) en la Orientación Individual desde el Enfoque Centrado en la Persona, teniendo en cuenta los sentimientos que experimenta en cada una de estas facetas. En el siguiente apartado se da por terminado el presente trabajo dando las conclusiones en cuanto al proceso de realización del mismo.

CONCLUSIONES.

Carl Rogers quien es el fundador del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) propone, que la persona se conozca y pueda comprender qué le sucede para de esta forma llegar a su crecimiento personal y entender que aparentar y actuar de diferente manera de lo que es interiormente no la llevara a una autorrealización positiva y dejaría de ser congruente con ella misma; por tal motivo seria conveniente para la persona escucharse y comprenderse para que de esta forma pueda empezar por aceptarse a sí misma, puesto que el cambio llega con el conocimiento propio. De tal manera que uno mismo es el responsables del camino que transita y de la forma en que tomamos las decisiones, ya que éstas determinaran de alguna manera la conducta que realizamos. Entonces el ECP implica un respeto a la personalidad de cada individuo y es un rechazo a todo lo que reprima o detenga la independencia y/ o autonomía de la persona.

Los modelos teóricos que se presentaron dentro de este trabajo son los más representativos en cuanto a la manera en la que se forman facilitadores (as) en lo que es la Orientación Individual (O. I). Los modelos propuestos por Rogers y Carkhuff de alguna manera son más precisos en cuanto a como se da la formación de facilitador (a) y coincido con Carkhuff, en que el profesor (a) es un modelo importante dentro de la formación profesional del alumno (a), ya que va a depender de la manera en la que el profesor (a) muestra a sus alumnos (as) las actitudes de facilitación desde un clima de confianza, respeto, seguridad y libertad lo que le permite al alumno (a) poder realizar su propio descubrimiento y empezar a conocer sentimientos, emociones, sensaciones que desconocía.

En relación a la formación de profesionales dentro de la Orientación Individual puedo terminar diciendo que fue una gran oportunidad estar dentro de este proyecto, ya que me sirvió para conocerme, saber que sucedía con mis sentimientos y después saber con que actitudes y herramientas cuento para poder brindar un acompañamiento a mis usuarios (as). Todo esto me parece que no lo hubiera podido hacer sin la complicidad y apoyo de mi profesora y las

sesiones del Taller de Sensibilización. Este taller me parece que fue el parteaguas de mi desarrollo personal y profesional como facilitadora; con esto no quiero decir que la revisión teórica, el juego de roles y la supervisión no me sirvieron, sino más bien me parece que lo que tenía que realizar era poner atención en mí como persona en el rubro emocional y sentimental para construir y consolidar mi confianza y poder seguir mi proceso de formación personal y profesional.

Con respecto al Taller de Sensibilización es un proceso inherente a la formación profesional de los y las estudiantes de psicología o de cualquier carrera dedicada al área de la salud, sería importante que los alumnos (as) dedicadas a esta área pudieran tener la oportunidad de experimentar el proceso de estar con ellos mismos y que existiera colaboración por parte de los profesores para que se pudiera llevar a cabo este taller de sensibilización y de esta manera empiecen a tener su desarrollo personal independientemente de la corriente psicológica que practique o el área a la que se dedique él o la estudiante.

Entrando al tema de emociones y sentimientos puedo concluir que son importantes para la persona, ya que dentro del proceso de autorrealización el poder reconocer y distinguir las emociones y los sentimientos conllevan a la persona a empezar a conocer primeramente la parte interna del individuo, o sea el sí mismo desde el punto de vista sentimental y emocional, para después poder empezar a conocer el mundo que le rodea, el darse cuenta del mundo exterior tal y como lo comenta Stevens (1976). Dentro del proceso de formación como facilitadores (as) el poder reconocer dichas emociones conlleva a ser una persona transparente, auténtica y genuina, es decir congruente, para de esta manera empezar a trabajar con otras personas dentro del acompañamiento psicológico.

En relación con las emociones concluyo diciendo que no se pueden ni deben separarse al momento del acompañamiento psicológico, más bien es importante saber expresar dichas emociones con el usuario (a), o tal vez, mediante el propio conocimiento y la confianza que se tenga el propio (a) facilitador (a), ya que

separar las emociones sería como separar una parte de la existencia de la persona del facilitador (a).

Con lo que respecta a los sentimientos considero que aceptarlos y reconocerlos como propios conlleva a la persona a mantenerse en equilibrio, los sentimientos son procesos subjetivos que les suceden a los seres humanos internamente y no se pueden omitir, los sentimientos son la parte más profunda de la persona, son los que señalan lo que sucede dentro de cada uno y son los que de algún modo hacen actuar a la persona y relacionarse con los demás, es en este sentido la forma en la que proyecta su propia realidad coincidiendo con lo dicho por Bruner (1996) y Ruitenbeek (1972).

Al final del camino los cambios que aparecen al momento de contactar con los sentimientos y las emociones son el resultado del autodescubrimiento de cada individuo. Dentro de la exploración de los sentimientos se pueden llegar a contactar con algunos procesos psicológicos, es decir la esfera emocional con la que cada uno empieza a contactar o sentir que algo sucede dentro de cada quien, la percepción es donde la persona empieza a ver su entorno de una manera más sensible y comienza por darse cuenta de los acontecimientos más mínimos con lo cual se gestan aprendizajes capaces de trabajar consigo mismo (a) como persona en el sentido de saber aceptar sus sentimientos y hacerse responsable de sus propios actos. Un proceso importante dentro de esta esfera son las emociones que si bien como se menciona a lo largo de este trabajo son algo que difícilmente se pueden describir son las que desatan todo el proceso de sensaciones, las que llegan a desembocar a los sentimientos y se podría decir que todo este proceso permite a la persona interactuar con su entorno e identificarse como única, incomparable e irrepetible.

Dentro de la formación que tienen los y las estudiantes en la licenciatura de psicología existen pocas materias que traten o trabajen con las emociones o los sentimientos, estos temas son poco tratados. Los sentimientos son un aspecto importante dentro del ECP y que Rogers hace hincapié para llegar a su

autorrealización personal, y que presentan bajo los reflejos de sentimiento y la concretización de los mismos, que algunas veces a los facilitadores (as) cuesta trabajo poder realizar dichas intervenciones, en lo personal a la hora de realizar mis intervenciones yo no podía comprender bien a bien como se utilizaban estas intervenciones, pero ahí estaban y al final comprendí que no era necesario estar buscando y releer una y otra vez los artículos, sino más bien es actuar transparentemente y ser completamente empático con el usuario (a) pero sobre todas las cosas aceptarlo (a) positiva e incondicionalmente, lo que implica un cambio en la lectura y conceptualización de mí como persona y por ende en los demás. Crear alumnos (as) con iniciativa y autodeterminación que sepan colaborar solidariamente con sus semejantes, sin que por ello dejen de desarrollar su autorrealización personal, para que esto pueda suceder se necesita una educación la cual integre lo intelectual, lo afectivo y lo intra e interpersonal.

La recopilación teórica de esta tesina fue fácil hasta cierto punto, esto debido a que la información relacionada con los dos primeros capítulos de alguna manera ya contaba con ella, lo poco que me faltó en relación a lo de formación profesional me fue proporcionado por mi profesora, lo que si me costó trabajo fue la recopilación del tema de las emociones y los sentimientos, porque la mayoría de la información esta relacionada al área fisiológica y muy comúnmente confunden lo que son las emociones y los sentimientos. Los artículos relacionados con los sentimientos vistos desde el ECP me fue complicado conseguirlos y esto porque en algunas bibliotecas no tenían información relacionada al tema, en otras los libros no se encontraban en el estante de clasificación y en otras los libros estaban en mal estado, en internet encontré más información, pero aun aquí existieron problemas, esto debido a que en algunas páginas hay que registrarse y pagar cierta cantidad para poder tener acceso a la información. Y por otro lado, encontré problemas al momento de contactar con mi campo experiencial, y con esto me refiero el poder encontrar las palabras o la manera de redactar lo que me había sucedido al momento de estar formándome como facilitadora dentro de Orientación Individual. Y ahora que lo escribo y lo leo me parece que mi resistencia al escribir sobre mi experiencia fue principalmente al miedo de

equivocarme al momento de redactar o a que lo que escribiera no fuera lo adecuado para el trabajo. Pero ahora que lo veo terminado puedo decir que si es lo correcto y tiene bases teóricas para poderse sustentar.

El tema de los sentimientos y las emociones necesita un esfuerzo considerable y tomarlos en serio debido que son acontecimientos suceden a las propia persona, ya que son temas tan importantes como los relacionados con los procesos lógico-rationales o con la conducta de las personas, me parecería buena idea que se realicen investigaciones acerca de los sentimientos y las emociones por parte de los alumnos de la carrera de psicología, y tal vez de esta manera se pudieran encontrar respuestas algunas preguntas como ¿qué saben los alumnos de psicología acerca de los sentimientos y las emociones? o los propios profesores, ¿qué sucede cuando el alumno llega a su autodescubrimiento?, ¿qué tan dispuestas están las personas a trabajar con sus sentimientos? Seria bueno también investigar si los alumnos (as) que participan en PDP en cualquiera de sus estrategias pueden expresar y sentir plenamente sus sentimientos, emociones y sensaciones; así como conocer de viva voz el impacto o beneficio que le otorgan los propios alumnos a los sentimientos y emociones en su formación profesional como psicólogos (as). Con todo lo dicho anteriormente puedo decir que el objetivo quedo cumplido, ya que se muestra la manera en la que se forman facilitadores (as) en Orientación Individual y principalmente la experiencia dentro del proceso del acompañamiento desde el ámbito emocional y sentimental.

Para finalizar puedo decir que el proceso de realización de este trabajo, ahora concluido fue cansado y hasta cierto punto desesperante, pero ahora que me doy cuenta lo que logré me siento satisfecha y contenta, al saber que pude realizar un trabajo decoroso del que me siento orgullosa, puesto que tiene todo mi esfuerzo y por tal motivo estoy tranquila del resultado obtenido.

BIBLIOGRAFIA.

1. Baca, B. (2008) "Formación de Psicoterapeutas desde el Enfoque Centrado en la Persona". Ensayo para optar por Mención Honorífica por Ampliación de Conocimientos: México: UNAM. FES Iztacala.
2. Butcher, J. (2003) El Poder del Compromiso. Revista Mexicana Trimestral de Psicología Humanista y Desarrollo Humano. Prometeo. 2 (35). (En red) Recuperado el 15 de junio de 2008. Disponible en: <http://209.85.173.104/search?q=cache:5dljRQyZ4lsJ:www.lasociadacivil.org/uploads/ciberteca/prometeo.pdf+revista+de+psicologia+en+la+formaci%C3%B3n+profesional+humanista&hl=es&ct=clnk&cd=2&gl=mX>.
3. Bolívar, A. (2005) El lugar de la ética profesional en la formación universitaria. Revista Mexicana de Investigación Educativa, 10(24), 93-123. (En red). Recuperado el 4 de septiembre de 2008. Disponible en: <http://www.cesu.unam.mx/rmie/num24/24-ensayo.pdf>.
4. Boric, A. (s/f.) Mapa del grado de conexión con la propia experiencia según Carl Rogers. En red. Recuperado el 17 de noviembre del 2008. Disponible en: <http://www.epvpsicoterapia.com/articulos/ResumenPonenciaRelacionTerapeutica.pdf>.
5. Brazier, D. (1997). Autenticidad, congruencia y transparencia. En: Más allá de Carl Rogers. Biblioteca de Psicología: Desclée de Brouwer. Págs.: 25- 93.

6. Bustos, C. (2001). La persona del terapeuta y su importancia en los distintos tipos de terapia. (En red). Recuperado el 9 de diciembre de 2008. Disponible en: http://www.apsique.com/wiki/CliniPersona_terapeuta.
7. Caballos, G; Du Pond, M; Espinoza, P; Farías, P; Orozca, D; Ramos, L; Rodríguez, S y Saavedra, M. (2004). Miriam Muñoz Polit una figura de la Gestalt. México: Desafío.
8. Celso, A. (2000) Yo y mi Inteligencia interpersonal. En: El Desarrollo de la Personalidad y la Inteligencia Emocional. Barcelona: Gedisa. Págs: 45- 60.
9. Centro de Orientación y Desarrollo Humano, Psicoterapia individual. En red. Recuperado el 7 de septiembre de 2008. Disponible en: <http://codeh-gestalt.com/2007/03/03/tratamiento-individual>
10. Corbella, S y Botella, L. (2003). La alianza terapéutica: historia, investigación y evaluación. (19) 2. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia(España). ISSN: 0212-9728 En red. Recuperado el 16 de mayo de 2009. Disponible en: http://www.um.es/analesps/v19/v19_2/04-19_2.pdf.
11. Dave, M y Brian, T. (2003). Revisión de las condiciones básicas. En: La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la terapia y en la práctica. Argentina: Desclee. Págs: 149- 171.
12. Delgado, G; López, G; Martínez, M y Porras, K. (2007a) “La Promoción del Desarrollo Personal y Profesional en la FES Iztacala”. Textos Internos de PDP.

13. Delgado, G; López, G; Martínez, M y Porras, K. (2007b). Seminario Psicología de la salud: problemáticas, teorías, métodos, hallazgos y estudios o acciones posibles. Proyecto de Promoción del Desarrollo personal y Profesional. Textos Internos de PDP.
14. Egan, G. (1975) Atender. En: El orientador experto. Un modelo para la ayuda sistémica y la relación interpersonal. Grupo editorial Iberoamericana México. Pág. 3 Págs.: 52- 68.
15. Egan, G. (1982). Ejercicios de destreza de ayuda. Manual de entrenamiento que acompaña. El Orientador Experto. Grupo editorial Iberoamericana México.
16. Ekai, O. (2006). Recursos y Herramientas para trabajar con las emociones y los sentimientos en la mediación y la relación de ayuda. Taller B13. (En red). Recuperado el 01 de noviembre del 2008. Disponible en: <http://www.diba.cat/servsocials/descarrega/docb13.pdf>.
17. Farber, A; Brink, C y Raskin, P. (2001). El caso de Jill (1983). En: Psicoterapia de Carl Rogers (Casos y comentarios). Bilbao: Desclée de Brouwer. Págs: 317- 349.
18. García, A; López, G; Martínez, M y Porras, K. (2008). PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL. Resultados 2008. Textos Internos de PDP.
19. Gutiérrez, O. (2003). Fundamentos Psicopedagógicos de los Enfoques y Estrategias Centrados en el Aprendizaje en el Nivel de Educación Superior. En: Enfoques y Modelos Educativos Centrados en el Aprendizaje. México: Trillas. Págs.: 14- 36.

20. Goleman, D. (2000). ¿Para que son las emociones? En: La inteligencia emocional. México: Javier Vergara. Cáp. 1. Págs.: 21- 31.
21. González, A. (1987) Concepto de la Naturaleza del Ser Humano. En: Enfoque Centrado en la Persona. Aplicaciones a la Educación. México: Trillas. Cáp. 2 Págs.: 15- 56.
22. Gorocica, G. (2008). Aportaciones del Enfoque Centrado en la Persona a la Orientación Vocacional. Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de Yucatán. (En red). Recuperado el 18 de Abril de 2008. Disponible en: <http://72.14.205.104/search?q=cache:DVKRL69hvq4J:148.213.1.36/sa+estuc2/Encuentro/PDF/25.pdf+casos+de+terapia+individual+bajo+el+enfoque+centrado+en+la+persona&hl=es&ct=clnk&cd=3&gl=mx>.
23. Huicochea, M. (1995) Teoría de la personalidad. En: Análisis sobre la importancia del proceso de percepción dentro de la terapia centrada en la persona de Carl Rogers. Tesis de Licenciatura en Psicología. México: UNAM, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Págs.: 23-32.
24. La Comunicación No Violenta En red. Recuperado el 12 de marzo del 2009. Disponible en: <http://compartierendocamino.blogspot.com/2008/01/la-comunicacin-no-violenta-cnv.html>.
25. Lafarga, J. (1992) El Desarrollo Humano hacia el año 2000. Prometeo Revista Mexicana de Desarrollo Humano. Vol. 0 Págs.: 4 - 10.
26. Lafarga, J. (2004). Alternativa Vital. Desarrollo o Violencia. En: Prometeo Revista Mexicana de Desarrollo Humano. Vol. 38. "Agresión y Violencia". Págs.: 4- 9.

27. Lafarga, J y Gómez, J. (1990). Desarrollo del potencial humano. México: Trillas.
28. Lapeyronnie-Robine, B. 2004. Para una desubicación de las emociones. En: Revista Figura y Fondo 15 (6). En línea. Recuperado. 4 de Diciembre del 2008. Disponible en: <http://gestaltnet.net/fondo/articulos/para-una-desubicacion-de-las-emociones>.
29. Márquez, I. (2007). La tercera fuerza: la psicología humanista. Tesis de Licenciado en Psicología. México: UNAM. En red. Recuperado el 22 de Octubre de 2007. Disponible en: http://www.ideasapiens.com/psicologia/cognitiva/tercera%20fuerza_%20psic_%20humanista.htm.
30. Marshal. (2002). Identificar y Expresar los sentimientos y asumir la Responsabilidad de los sentimientos. En: Comunicación no violenta. Barcelona. Urano. Cap. 4 y 5. Págs. 53- 79.
31. Martínez, M. (2007). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. (En red). Recuperado el 22 de Octubre de 2007. Disponible en: <http://www.revistapolis.cl/15/mart.doc>.
32. Méndez, V. (2000). Bases y Fundamentos del Enfoque Existencial humanista. En: Terapia de juego. Tesina de Licenciatura. En Psicología. México: UNAM. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Cáp. 1. Págs.: 5- 15.
33. Monroy, L. (2007) Formación de promotores comunitarios de la no-violencia; una alternativa para prevenir la violencia de género en los centros de adaptación social. Tesis de Licenciatura en Psicología. México: Facultad de Estudios superiores Iztacala. Cap. 1 Págs.: 8- 29.

34. Moreno, S. (1992). La supervisión del trabajo terapéutico desde un enfoque centrado en la persona. Manuscrito presentado en el VI Encuentro Latinoamericano del Enfoque Centrado en la Persona, celebrado en La Paz. En red. Recuperado. 11 de mayo del 2009. Disponible en: [http://portal.iteso.mx/portal/page/portal/Dependencias/Rectoria/Dependencias/Direccion General Academica/Dependencias/Depto de salud psicología y comunidad/Programas academicos/PT/Profesores/Publicaciones/supervisi%F3n%20desde%20enfoque%20experiencial%2009.pdf](http://portal.iteso.mx/portal/page/portal/Dependencias/Rectoria/Dependencias/Direccion%20General%20Academica/Dependencias/Depto%20de%20salud%20psicologia%20y%20comunidad/Programas%20academicos/PT/Profesores/Publicaciones/supervisi%F3n%20desde%20enfoque%20experiencial%2009.pdf).
35. Observación de los Derechos Humanos, Trastornos Alimenticios (2008, 26 de Julio), en: <http://www.observatoriodelosderechoshumanos.org/modules.php?name=Sections&op=printpage&artid=5>
36. Phares, E. y Trull, T. (1999) Psicoterapia: Perspectivas fenomenológicas y Humanistas- Existencial. En: Psicología Clínica, Conceptos, métodos y prácticas. México: Trillas. Cáp., 13. Págs.: 351- 376.
37. Porras, K. (2007) El desarrollo comunitario uno a uno: la Orientación Individual en la FES Iztacala. Presentación del XXVI Congreso de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
38. Porras, K. (2008). El darse Cuenta. Apuntes para la práctica. Texto inédito. Págs: 1- 5.
39. Quintanilla, L. (2003). El Silencio del Acompañante. Prometeo Revista Mexicana de Desarrollo Humano. Vol. 37 Págs. 16- 18.
40. Rogers, C y Kinget, M. (1971) Psicoterapia y relaciones Humanas. Teoría y práctica de las Relaciones humanas. Vol. 1. Madrid: Alfaguara.
41. Rogers, C. (1974). El proceso de convertirse en persona. Argentina: Paidós. Págs.: 46- 62.

42. Rogers, C. (1986) Los fundamentos del enfoque personalizado. En: El camino del Ser. Barcelona: Kairos. Págs.: 59- 78.
43. Rogers, C. (1997). Psicoterapia Centrada en el Cliente. México: Paidós.
44. Ruitenbeek, H. (1972). Planteamiento fenomenológico del problema de los sentimientos y emociones. En: Psicoanálisis y filosofía existencial. Madrid: Gredos. Págs: 188- 210.
45. Sánchez y Sánchez (1979.) Integración Corporal y Psicología Humanística. Madrid: Marowa.
46. Schmid, P. (2006). La posición ética y el reto de la terapia centrada en la persona y sus "condiciones necesarias y suficientes". Revista Polis de la Universidad Boliviana. 5 (15). Págs. 1447- 156.
47. Stevens, J. (1976). El Darse Cuenta, sentir, imaginar y vivenciar. Chile: Cuatro Vientos.
48. Vázquez, C. (2008). Una Aproximación a la Psicoterapia de Carl Rogers. (En red). Recuperado el 4 de Septiembre de 2008. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/cvasquez/rogers.htm>.
49. Vidales, I; Vidales, F y Leal, I. (2000). Conducta emocional. En: Psicología General. México; Limusa. Cáp. 9. Págs.: 211- 228.
50. Welwood, J. (1990). Psicoterapia y salud en Oriente/Occidente. España: Kairos.

ANEXOS

ANEXO 1

Cómo es probable que nos sintamos cuando tenemos satisfechas nuestras necesidades.

Abiertos	comprometidos	comprometidos	luchadores
absortos	confiados	confiados	lúcidos
activos	conmovidos	conmovidos	maravillados
afables	contentos	contentos	motivados
afectuosos	cordiales	cordiales	optimistas
afortunados	descansados	descansados	orgullosos
agradecidos	deslumbrados	deslumbrados	preparados
alborzados	despejados	despejados	prósperos
alegres	despreocupados	despreocupados	prudentes
alertas	dichosos	dichosos	radiantes
aliviados	efusivos	efusivos	realizados
animados	embelesados	embelesados	reconfortados
apacibles	emocionados	emocionados	regocijados
apasionados	emprendedores	emprendedores	relajados
asombrados	encantados	fortalecidos	renovados
atraídos	enérgicos	fuertes	sanos
audaces	entusiasmados	generosos	satisfechos
benévolos	equilibrados	gozosos	seguros
bienaventurados	esperanzados	humildes	serenos
calmados	estimulados	ilusionados	sociables
capaces	estupendo	independientes	sorprendidos
cariñosos	eufóricos	inspirados	sosegados
cautivados	exaltados	intrépidos	tiernos
cómodos	expansivos	intrigados	tranquilos
compasivos	expectantes	joviales	válidos
competentes	exuberantes	jubilosos	vigorosos
complacidos	fascinados	libres	vivos.
comprensivos	felices	ligeros	

Cómo es probable que nos sintamos cuando no tenemos satisfechas nuestras necesidades.

Abatidos
abrumados
aburridos
acobardados
acongojados
afligidos
agitados
agobiados
agotados
alarmados
aletargados
alicaídos
alterados
amargados
angustiados
anhelosos
apáticos
apenados
apocados
aprensivos
arrepentidos
asqueados
asustados
atemorizados
aturdidos
avergonzados
cansados
celosos

confusos
conmocionados
consternados
contrariados
culpables
débiles
decepcionados
defraudados
deprimidos
derrotados

dolidos
enfadados
enojados
escandalizados
escépticos
estancados
exasperados
fastidiados
fatigados
fríos

inseguros
intranquilos
inútiles
irritados
malhumorados
mediocres
mortificados
nerviosos
paralizados
pasivos

desalentados
desesperados
desanimados
desasosegados
desazonados
desconcertados
desconsolados
descontentos
desdichados
desencantados
desengañados
desesperados
desgraciados
desilusionados
destrozados
desvalidos
disgustados
distanciados

frustrados
furiosos
furiosos
heridos
horrorizados
hostiles
impacientes
impotentes
incapaces
incómodos
indecisos
indefensos
indiferentes
indignados
inestables
infelices
inferiores
inquietos

perezosos
perplejos
pesimistas
postrados
preocupados
recelosos
rencorosos
resentidos
sobresaltados
solos
susceptibles
susplicaces
temerosos
tensos
trastornados
tristes
vencidos