



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“Relevancia del Acompañamiento Psicológico dentro del
Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes de la
FES Iztacala: Una aproximación desde el Enfoque
Centrado en la Persona.”**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
L a u r a C h a z a r í n R e y e s

Director: Dr. **Angel Corchado Vargas**

Dictaminadores: Lic. **Angélica Enedina Montiel Rosales**

Mtra. **Aglae Vaquera Méndez**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2016



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.

***A los todos los seres que amo y que día con día
me enseñan a ser una mejor persona.***

A mi mamá por creer en mí.

A mi papá por su apoyo incondicional

***A mi hermano Andrés por ser mi mejor amigo,
maestro y compañero.***

***Al Desarrollo Humano por brindarme un espacio
en donde crecer y ayudar a los demás.***

***Al Dr. Angel Corchado Vargas por el inmenso
apoyo brindado.***

Y a los profesores que ayudaron en este trabajo.

«Se acumulan en mí una gran cantidad de transformaciones, y llegado un día, causan una auténtica transformación.»

—Jean-Paul Sartre.

«Me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante.»

—Carl Ransom Rogers.

«Yo aprendí el amor de aquellos que me amaron, no de los que me dijeron que me amaban, aprendí el respeto y la sinceridad de los que me fueron sinceros, no se los que presentaron la sinceridad y el respeto como metas de la vida humana, somos producto de lo que vivimos y de lo que vivieron nuestros padres, profesores y educadores, no somos producto de la ética, somos producto del desarrollo humano vivido aquí y allá, en los diferentes grupos que tuvieron influencia en nuestra vida.»

—Juan Lafarga Corona.

ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
1. LA PSICOLOGÍA HUMANISTA: HISTORIA Y CONTRASTE CON OTRAS POSTURAS	8
1.1. Surgimiento de la Psicología.	8
1.1.1. Psicoanálisis.....	11
1.1.2. Conductismo	17
1.1.3. Psicología Humanista	22
1.1.3.1. Auto-realización de Maslow.....	28
1.1.3.2. Enfoque de la psicoterapia Gestalt	33
1.1.3.3. Enfoque centrado en la persona	34
1.1.3.3.1. Actitudes básicas del Enfoque centrado en la persona	40
1.1.3.3.1.1. Congruencia o autenticidad	41
1.1.3.3.1.2. Aceptación positiva incondicional.....	41
1.1.3.3.1.3. Empatía	42
1.1.3.3.2. Instrumentalización en el proceso de acompañamiento.....	43
1.1.3.3.2.1. Ofrecimiento de orientación.....	44
1.1.3.3.2.2. Verificación de la comprensión.....	44
1.1.3.3.2.3. Tanteo	46
1.1.3.3.2.4. Paráfrasis.....	46
1.1.3.3.2.5. Ofrecer información.....	47
1.1.3.3.2.6. Confrontación.....	47
1.1.3.3.2.7. Interpretación	48
1.1.3.3.2.8. Uso de metáforas	48
1.1.3.3.2.9. Recapitulación.....	49
1.2. Cuadro comparativo.....	50
2. DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA EN MÉXICO, UNAM E IZTACALA: REVISIÓN HISTÓRICA	52
2.1. Antecedentes de la Psicología en México.....	52
2.2. La Psicología en la UNAM.....	55
2.2.1. Psicología en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.	59

2.2.1.1. Importancia del servicio social en la Carrera de Psicología en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala	60
2.3. Historia de la Psicología Humanista en México.	61
2.3.1. La Psicología Humanista en FES-I	65
2.4. CAOPE en FES-I	70
3. APROXIMACIONES A LA INTERVENCIÓN.	75
3.1. Importancia de la intervención y acompañamiento dentro del Enfoque Centrado en la Persona.....	75
3.2. Importancia del servicio de acompañamiento individual en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala	83
3.3. Necesidades identificadas en la comunidad estudiantil que asiste al servicio de acompañamiento individual en CAOPE.....	89
3.4. Funciones identificadas en los terapeutas del servicio brindado en Acompañamiento Individual.....	94
3.4.1. Habilidades terapéuticas del ECP que facilitan los procesos de cambio en los jóvenes universitarios.....	99
3.4.1.1. Empatía	99
3.4.1.2. La actitud positiva incondicional.....	99
3.4.1.3. Autenticidad	100
3.4.1.4. Escucha Atenta.....	100
3.5. Necesidades cubiertas en los jóvenes asistentes al servicio de atención individual en CAOPE	103
3.6. Algunos reportes de mi trabajo como facilitadora.	108
3.7. Rescate de la experiencia personal al desarrollarme como facilitadora bajo el ECP.....	119
4. CONCLUSIONES	138
4.1. Teoría vs realidad	138
4.2. Crítica constructiva al trabajo realizado en la Atención Individual brindada por el programa CAOPE en Atención Individual.	140
REFERENCIAS	143
ANEXOS	148

RESUMEN

Se exponen los iniciadores y postulados básicos de los enfoques: Psicoanálisis, Conductismo y Psicología Humanista, haciendo énfasis en el último. Se aborda el desarrollo de la Psicología en México y el movimiento del potencial humano dentro de las instituciones UNAM y FES Iztacala. El objetivo fue analizar la importancia que tiene el Enfoque Centrado en la Persona con la vertiente de Acompañamiento Individual, para procesos de cambio en los jóvenes universitarios de la FES Iztacala. La metodología empleada fue de tipo cualitativo, fenomenológico. Entre los resultados se pudo hallar la descripción de la importancia del ECP y del Acompañamiento Individual de manera experiencial y teórica. Se realizó una identificación de necesidades en los asistentes al servicio, así como una evaluación de necesidades cubiertas. Se reportan procesos de cambio y el rescate de la experiencia de ser facilitadora. Se concluye que la vertiente de Acompañamiento Individual en CAOPE es una estrategia en crecimiento, que brinda a los estudiantes un servicio de orientación y cubre las necesidades de los alumnos de ser escuchados; les permite hablar y expresarse con libertad en una relación de confianza, apoyados por el respaldo del Enfoque Centrado en la Persona y sus actitudes.

Palabras clave:

Psicología Humanista-Desarrollo Humano-Acompañamiento-Actitudes

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se conocen alrededor de 250 tipos de psicoterapias que se distinguen entre sí por detalles, más o menos importantes, de su teoría y su práctica. Se define a la psicoterapia como el conjunto de procedimientos psicológicos sistematizados que tienen como fin la solución de problemas que las personas no han podido resolver por sí mismas. El objetivo principal del modelo psicoterapéutico es avanzar hacia un mayor grado de conciencia (García 2009).

La Psicología Humanista es fundamentalmente un movimiento pragmático surgido en Norteamérica en la década de los sesenta, orientado a promover una psicología más interesada por los problemas humanos, que sea "una ciencia del hombre y para el hombre" (Smit, 1969; citado en Villegas, 1986). Surge como una reacción en contra del determinismo y el mecanicismo, como una manera más optimista y positiva que pudiera dar cabida a los aspectos más constructivos y creativos del hombre. La psicología humanista se centra en la persona plenamente humana y su experiencia interior, así como en su significado para ella y en la autopresencia que esto le supone.

La psicoterapia centrada en la persona apareció como un enfoque psicoterapéutico sistematizado en los primeros años de la década de los cuarenta (Lafarga, 1992a). Rogers identificó actitudes que encontró como necesarias y suficientes para promover un desarrollo humano, y son: Congruencia, Aceptación Positiva Incondicional y Empatía

El modelo Centrado en la Persona es adecuado para trabajar con clientes que están disociando, el proceso clave de la empatía, bien desarrollado, en el modelo centrado en la persona es crucial en toda aventura de distinguir partes y metáforas. La actitud de la consideración positiva incondicional es integral para formar relaciones con todas las partes presentes y la capacidad congruente del terapeuta para expresar la variedad dentro de su propio self ofrece una riqueza a las distintas partes del cliente. También es importante el compromiso genuino y la flexibilidad ofrecida por el terapeuta (Mearns y Thorne, 2003).

Tomando este enfoque la investigación se centra en la atención psicológica que se brinda en la facultad y que fue diseñada considerando que la salud física y emocional es un derecho fundamental para el desarrollo de cualquier individuo. Se implementa un proceso de orientación psicológica que permita a los jóvenes universitarios comprenderse mejor, de tal manera que puedan enfocar qué aspectos quieren resolver o mejorar en su vida, a través de una relación de ayuda con un terapeuta como facilitador (Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, UNAM, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, 2014).

La población de estudiantes universitarios ha atraído progresivamente la atención de clínicos e investigadores del campo de la salud mental. Pese a constituir una élite en términos sociales, es frecuente que los jóvenes universitarios presenten distintas dificultades que afecten su bienestar y les impidan una adaptación apropiada (Cova, Aro, Bonifett, Hernández y Rodríguez, 2007).

Con base en la experiencia que tuve en séptimo y octavo semestre de la carrera en la materia de psicología aplicada, en dónde pude llevar a la práctica el Enfoque Centrado en la Persona mediante la Atención Individual, pude notar algunos procesos de cambio en los jóvenes universitarios a partir de un análisis y una metodología cualitativa surgió mi interés de seguir trabajando en esta intervención y bajo éste enfoque teórico. El interés al elaborar este trabajo es conocer acerca de la importancia que tiene el Enfoque Centrado en la Persona en los procesos de cambio que hay en los asistentes al servicio de brinda el Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE) que se brinda en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Conocer las necesidades de los jóvenes, e identificar las funciones que brinda el servicio para cubrir esas necesidades, haciendo énfasis en el enfoque. Decidí abordarlo desde el Enfoque Centrado en la Persona ya que es el enfoque en el que más he tenido experiencia práctica y en dónde pude identificar procesos de cambio cuando me encontraba siendo facilitadora del Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP) de la FES Iztacala.

Objetivos específicos

- ✓ Investigar la historia de la Psicología Humanista, los fundamentos teóricos, las actitudes básicas
- ✓ Conocer los fundamentos básicos de la Psicología Humanista, para comprender históricamente el surgimiento del Enfoque Centrado en la Persona.
- ✓ Describir la importancia de la intervención del Enfoque Centrado en la Persona, y la importancia del servicio de acompañamiento Individual en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala
- ✓ Identificar/detectar las principales demandas de los jóvenes universitarios que solicitan el servicio de acompañamiento individual en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala
- ✓ Enlistar los procesos de cambio que viven los jóvenes universitarios de la Facultad de estudios Superiores Iztacala que asisten al servicio de Atención individual dentro del programa CAOPE
- ✓ Exponer las necesidades cubiertas en los jóvenes asistentes al servicio de Atención Individual en CAOPE, en la facultad de Estudios superiores Iztacala
- ✓ Enumerar las características que identifico en mí como facilitadora del Enfoque centrado en la Persona, dentro del servicio CAOPE
- ✓ Describir mi experiencia como facilitadora en el programa CAOPE con el enfoque centrado en la persona

Objetivo general

- ◆ Analizar la importancia que tiene el Enfoque Centrado en la Persona con la vertiente de acompañamiento individual, para promover procesos de cambio en los jóvenes universitarios de la Facultad de estudios Superiores Iztacala.

«Lo importante no es lo que han hecho de nosotros, sino lo que hacemos con lo que han hecho de nosotros.» —Jean-Paul Sartre.

1. LA PSICOLOGÍA HUMANISTA: HISTORIA Y CONTRASTE CON OTRAS POSTURAS.

En este capítulo se revisará el surgimiento de Psicología, exponiendo tres de sus tradiciones: Psicoanálisis, Conductismo y Psicología Humanista, enunciando sus principales postulados y aportaciones; esto con el fin de conocer los enfoques y cómo han surgido, para así centrar la atención en la Psicología Humanista, no como un hecho aislado, sino como una consecuencia de diferentes movimientos.

1.1. Surgimiento de la Psicología.

En el estudio de la Psicología se reconocen tres fases de desarrollo. La primera es donde no existía como una disciplina independiente, la segunda antes de definir el paradigma y la tercera que iniciaría después de la segunda guerra mundial donde se produjo un movimiento que nos daría como consecuencia algo muy próximo al paradigma, es decir aquello que debe ser observado o estudiado.

Podemos considerar que sus raíces se inician en el periodo antiguo, desde que las ciencias tuvieron un desarrollo gradual con el surgimiento de las ideas filosóficas y científicas. Se dice que las ciencias tuvieron un desarrollo primero las más alejadas de los seres humanos y enseguida las que tienen que ver con sus intereses más inmediatos, por lo cual el desarrollo de la Psicología fue tardío. El desinterés respecto a la conducta humana puede explicarse con ideas como: 1) el ser humano no podía ser un fenómeno a estudiar 2) la complejidad del ser humano y 3) siendo nosotros seres humanos ya sabemos lo que nos hace falta saber de la gente. Sin embargo los filósofos y científicos comenzaron a hacerse preguntas respecto a la naturaleza humana.

En la cultura griega surgieron acontecimientos que se explicaban en función de fuerzas “no observables”, por lo que se dio una división a las explicaciones en: Externas e Internas. Fueron las explicaciones externas las que no encajaban en el contexto de las que debían explicarse, por lo tanto no había conexión lógica entre sus causas y consecuencias y estaban directamente relacionadas con la teología, con el tiempo ésta idea desapareció junto con la cultura. Sin embargo la utilización de las explicaciones internas aumentó la confianza en la observación y se intentó simplificar los fenómenos naturales. Ya existía la curiosidad por dar respuestas a interrogantes que se explicaban sólo con un marco teológico, y es cuando tomo fuerza la observación objetiva.

La cultura griega consideraba al ser humano sin un status especial distinto del resto de la naturaleza y posiblemente hubieran consentido que la conducta humana está sujeta a leyes y puede predecirse. Sin embargo fue en la edad media cuando surgió una perspectiva diferente en donde se consideraba a los seres humanos poseedores de un alma y de una voluntad libre fuera del alcance de las leyes naturales ordinarias, y como consecuencia no podría ser objeto de investigación (Marx y Hillix, 1985). Aún cuando se consideró en un estatus diferente al ser humano con respecto al resto de la naturaleza en la edad media, no se consideraba objeto de investigación pues no encajaba en las leyes naturales hasta ahora investigadas.

Al ubicar al ser humano en la naturaleza desde un punto de vista determinista, gracias al conductismo, se hizo posible aplicar a su estudio las demás ideas científicas, pues ya se contaba entonces con un objeto de estudio sujeta a leyes positivistas. Sin embargo solamente la pura ausencia de obstáculos no da lugar a la ciencia, sino las razones para iniciar una nueva clase de estudio, estas razones las proporcionó un conjunto de problemas heredados de la filosofía y de la fisiología los cuales son:

- El abordaje de la relación entre mente y cuerpo
- La relación entre los procesos fisiológicos y la percepción
- El problema del tiempo de reacción

- Las diferencias individuales

Es en siglo XIX donde se puede situar el inicio de la Psicología moderna, suceden grandes cambios pues en toda la sociedad europea y norteamericana hay un fuerte incremento de los nacionalismos, acompañado de guerras y desplazamientos forzosos, la agricultura perdió importancia frente al comercio y la industria y así van creciendo en detrimento (daño moral o material) del entorno rural, dándose el inicio del fenómeno de las grandes urbes; la emigración de los agricultores a la ciudad impulsa la creación de una clase proletaria cada vez más fuerte y hay una obsesión científica por medir la influencia de estos cambios en todos los ámbitos, con dos perspectivas opuestas, la evolucionista y la degeneracionista (Cagigas, 2002). Surgen tantos cambios en el siglo XIX, tomando relevancia la modificación de la forma de vida y la sociedad, que los científicos comienzan a buscar una manera de explicarlos y medir las repercusiones de estos cambios, con un enfoque que lo toma como parte de la evolución de la sociedad y otro considerándolo como decadencia.

Wilhelm Wundt fundó el primer laboratorio formal de Psicología Experimental en la Universidad de Leipzig, Alemania, en 1879, él era un fisiólogo entrenado en una tradición científica, en su laboratorio empleaba técnicas experimentales y análogas de la fisiología para estudiar y observar la experiencia inmediata.

La Psicología del siglo XX estuvo dominada por dos puntos de vista. El primero es el objetivo o experimental (que se puede reflejar en el enfoque conductual y psicoanalítico) en el que se toma a la naturaleza humana como un fenómeno natural que se estudia usando principios y métodos de las ciencias naturales, haciendo énfasis en el uso de la observación y estudios en condiciones experimentales. El segundo que es el paradigma subjetivo-experiencial (reflejado en el enfoque fenomenológico, existencial) que se estudia desde lo subjetivo y se espera el desarrollo del potencial humano (Castanedo, 2005). Estos dos puntos de vista tienen diferentes maneras de retomar a la naturaleza humana, sin embargo cada uno hizo aportaciones importantes a la Psicología de hoy en día.

Estos antecedentes de las 3 fuerzas de la Psicología, Psicoanálisis, Conductismo y Psicología Humanista, nos dan un panorama de cómo surgieron las dudas, ideas, y preguntas acerca de explicar las cosas que notaban en la naturaleza, el ser humano y la sociedad. En seguida hablaré de antecedentes específicos de cada enfoque y su paradigma, técnicas y aplicación en el campo clínico, encaminándose al tema central de ésta investigación, ayudándome como guía para contrastar las posturas.

Polster (2003) nos da una opinión acerca de las perspectivas teóricas diciéndonos que: está muy claro que ninguna perspectiva teórica tiene el monopolio de la verdad real. Nos ayudan a que nuestros comportamientos se ligen a nuestras opiniones y lo que hacemos tenga sentido y continuidad para nosotros, pero no son la verdad real. Mientras que Juan Lafarga, citado en Salama (2012, p. 22) señaló: “todas las terapias son útiles, en tanto tienen como objetivo el bien del ser humano”, estas opiniones refuerzan la idea de que ninguna psicoterapia es exclusiva, sin embargo se abre la posibilidad a que cada una de ellas sean utilizadas para el bien de la persona. La primera a revisar será el psicoanálisis.

1.1.1. Psicoanálisis

El psicoanálisis pone énfasis en las fuerzas del inconsciente, los impulsos biológicos del sexo y la agresión, y los inevitables conflictos de la niñez temprana, los cuales consideran que moldean y rigen nuestra personalidad (Schultz y Schultz, 2009). Marx y Hillix (1985) consideran a el psicoanálisis como una disciplina que se inició con el estudio de las neurosis por medio de las técnicas hipnóticas, el análisis de los sueños y la asociación libre, y destacó la importancia de las condiciones motivacionales inconscientes. Con lo cual podemos notar el énfasis de una motivación o fuerza inconsciente, el conflicto en la niñez temprana y la técnica de asociación libre, temas sobre los cuales Freud trabajó y escribió.

El máximo exponente del psicoanálisis es Sigmund Freud. Él ingresó a la Universidad de Viena a la escuela de Medicina y al graduarse trabajó en el ramo

de la neurología, donde en el ámbito de la investigación se comparaba cerebros de adultos y fetales; pero debido a problemas económicos dejó la investigación y se convirtió en un médico practicante. Después de la muerte de su padre, en 1987, comenzó a analizar el contenido de sus experiencias, especialmente en el contenido de sus sueños (Cervone y Pervin, 2009). Analizar el contenido de sus sueños puede considerarse como un inicio en sus investigaciones enfocadas a la interpretación, lo cual refleja que fue resultado de una curiosidad personal.

Freud analizó la estructura de la personalidad para proporcionar un modelo conceptual para la comprensión de la mente humana. En la concepción original Freud dividió a la personalidad en 3 niveles; el consciente, el preconscious y el inconsciente. El consciente incluye aquellas sensaciones, experiencias y pensamientos de las cuales tenemos consciencia en un momento dado. El inconsciente alberga los instintos, deseos y anhelos que dirigen nuestro comportamiento, contiene la principal fuerza motora de las conductas y se depositan en él las fuerzas que no podemos ver ni controlar, son contenidos mentales de los que no es posible percatarse. Mientras que el preconscious se encuentra entre los niveles anteriores y es el almacén de los recuerdos, las percepciones y los pensamientos de los cuales no estamos conscientes en un momento determinado, es el contenido mental que podemos traer a consciencia fácilmente (Schultz y Schultz, 2009; Cervone y Pervin, 2009).

Después de un tiempo Freud revisó sus tres niveles y los modificó dando lugar a tres estructuras básicas: el ello, el yo y el superyó. El ello corresponde al depósito de los instintos, es decir, la fuente originaria de todo impulso energético, y se relaciona directamente con la satisfacción de las necesidades del cuerpo; busca la liberación inmediata de la excitación o la tensión, por lo que opera sujeto al principio del placer, función que actúa para evitar el dolor y aumentar el placer al máximo. El yo, cuyo propósito es ayudar al ello a reducir la tensión; al conocer la realidad determina cuándo y cómo satisfacer mejor los instintos del ello; opera sujeto al principio de realidad que actúa de modo que impone limitaciones adecuadas para la expresión de los instintos del ello, decide cuales son los

momentos, los lugares y los objetos correctos y aceptados por la sociedad para satisfacer esos impulsos, a diferencia del ello, puede distinguir la fantasía de la realidad. Por último el superyó podría definirse como el aspecto moral de la personalidad, la interiorización de los valores, estándares éticos, las normas de los padres y la sociedad; funciona para controlar el comportamiento de acuerdo a éstas reglas (Schultz y Schultz, 2009; Cervone y Pervin, 2009).

En ambas posturas de la estructura de la personalidad, Freud, enfatiza que hay una fuerza que no se puede controlar o un impulso cuyo fin es satisfacer las necesidades del cuerpo, llamándolos instintos, deseos y anhelos; y la relación que guardan las estructuras en la interacción con el mundo real.

Freud elaboró la teoría de las etapas psicosexuales del desarrollo, y cada una está definida por una zona erógena del cuerpo, donde cada etapa se caracteriza por una fuente corporal de gratificación, además de que en cada una existe un conflicto que se debe resolver para el infante o el niño pueda avanzar a la siguiente.

A continuación se enlistan algunas de las características de cada etapa psicosexual del desarrollo propuestas por Freud, tomadas de Schultz y Schultz (2009) y Cervone y Pervin (2009).

- La primera etapa es la oral, que abarca desde el nacimiento a algún punto del segundo año de vida, donde la boca es la principal zona erógena y el placer se obtiene al succionar, morder o deglutir. Según esta teoría, los adultos que tuvieron una conducta oral incorporativa y que se han quedado fijados en ésta etapa tienen una preocupación excesiva por las actividades orales como: comer, beber, fumar o besar; mientras los que tuvieron una conducta oral agresiva y se han quedado fijados en ésta etapa suelen discutir mucho y ser sarcásticos, tratan de explotar a los demás y manipularlos para dominarlos.
- La etapa anal abarca desde el año 1 hasta los 3 años, aquí la principal fuente de placer es la defecación, sin embargo el adiestramiento en el

control de esfínteres interfiere con ésta gratificación y el infante debe aprender a posponer o retrasar ese placer. El niño puede reaccionar de dos maneras, la primera es que el niño defeque cuando y donde los padres no quieren y si resulta satisfactorio para disminuir su frustración podría desarrollar una personalidad anal agresiva, lo cual puede ser el origen de muchas formas de conducta hostil y sádica en la vida adulta; la segunda reacción sería retener las heces por varios días, lo cual es el origen de una personalidad anal retentiva, lo que se refleja en una actitud obstinada y avara, acumulativa o conservadora.

- La etapa fálica abarca de los 4 a los 5 años de edad y el objeto de placer son los genitales, los niños tienen gran interés en explorar y manipular los genitales. Ésta etapa se caracteriza por las fantasías incestuosas y el complejo de Edipo. El complejo de Edipo en los varones se centra en el deseo del niño por el progenitor del sexo opuesto, que viene acompañado del deseo inconsciente de reemplazar o destruir al progenitor del mismo sexo, pero el niño siente miedo de la castración, por lo que se ve obligado a reprimir el deseo sexual por su madre y lo reemplaza con un afecto más aceptable y desarrolla una fuerte identificación con el padre. El complejo de Edipo en las niñas se ve relacionado con el deseo que la niña siente por su padre, acompañado por el deseo de reemplazar o destruir a su madre, además de que se presenta una envidia de parte de la niña por el órgano sexual masculino y culpa a la madre por su estado supuestamente inferior; Freud decía que el complejo de Edipo de la mujer jamás se puede resolver del todo. Cuando no se resuelven los conflictos de tipo fálico provocan que persistan algunas formas de ansiedad ante la castración y la envidia del pene.
- Después de las etapas anteriores existe un periodo de latencia que va de los 5 años a la pubertad, y se caracteriza por el periodo de sublimación del instinto sexual. Durante este periodo el instinto sexual se encuentra latente y se sublima en actividades escolares, deportes, las aficiones y cultivar amistades con personas del mismo sexo.

- La última etapa es la genital que abarca de la adolescencia a la edad adulta. Y se desarrolla la identidad con los papeles sexuales y las relaciones sociales con los adultos. Freud decía que el adolescente se debe ajustar a las sanciones y tabúes que existen en la sociedad en cuanto a la expresión sexual.

Freud además de definir la zona erógena del cuerpo en cada etapa psicosexual también abarcó en su teoría las posibles consecuencias en la vida adulta de no resolver el conflicto o resolverlo de una manera “inadecuada”.

Con respecto a la opinión de Freud de la naturaleza humana, él no presentó una imagen positiva ni optimista, al contrario decía que cada persona es como un sótano oscuro lleno de conflictos. Describía a los humanos con palabras pesimistas, como seres ordenados a luchar contra fuerzas internas, condenados a la frustración de algunos impulsos motores (Schultz y Schultz, 2009).

Freud reconocía la universalidad de la naturaleza humana, ya que todos pasamos por las mismas etapas del desarrollo humano, y nos motivan las mismas fuerzas del ello; sin embargo sostenía que una parte de la personalidad es exclusiva de cada individuo. Es decir, que aunque todos contamos con las mismas estructuras de la personalidad y cumplen las mismas funciones en todos, la experiencia personal de cada persona va a llenar de diferente contenido a las estructuras, es donde se encuentra la variación en cada individuo.

Durante el trabajo de Freud con sus pacientes diseñó dos métodos: La asociación libre y el análisis de los sueños.

- Siendo la asociación libre una técnica mediante la cual el paciente dice lo primero que le viene a la mente. Los inicios de esta técnica fueron la hipnosis, y al proceso de aplicar esta técnica lo llamó catarsis que consiste en expresar las emociones con el propósito de disminuir los síntomas perturbadores, sin embargo dejó de aplicarlo por la dificultad de hipnotizar a algunos pacientes y que al salir de la hipnosis no recordaban los sucesos revelados. Después buscó otra técnica donde el paciente debía entrar en

una especie de ensoñación en voz alta diciendo lo que viniera a la mente, y la llamo asociación libre; sin embargo, los pacientes mostraban resistencia, que es bloquear recuerdos dolorosos o negarse a revelarlos, y una de las tareas del psicoanalista consiste en derribar o superar las resistencias para que el sujeto confronte la experiencia reprimida. Con esta técnica quien está siendo analizado permite salir a todos sus pensamientos sin inhibición o falsificación, es así como al dejar fluir los pensamientos de manera libre, el terapeuta descubre asociaciones escondidas entre las ideas (Schultz y Schultz, 2009; Cervone y Pervin 2009).

- Con respecto al análisis de sueños, es una técnica que implica interpretar los sueños para descubrir conflictos inconscientes. Distinguía dos niveles de contenido en los sueños: a) el contenido manifiesto, los hechos reales del sueño o la narrativa del mismo, y b) el contenido latente, significado simbólico oculto de los hechos del sueño, que consiste en ideas inconscientes, emociones e impulsos que se manifiestan en la narrativa del sueño (Schultz y Schultz, 2009; Cervone y Pervin 2009).

Estas dos técnicas revelan material reprimido, pero en forma simbólica o disfrazada, por lo cual el terapeuta tiene que interpretar o traducir el material al paciente, el psicoanalista reconstruye una experiencia partiendo de recuerdos fragmentados y enterrados (Schultz y Schultz, 2009).

Freud tenía una perspectiva determinista para la naturaleza humana, es decir casi todo lo que hacemos, pensamos y soñamos está determinado por los instintos de la vida y de la muerte; sin embargo, las personas que se someten al psicoanálisis podrían desarrollar la capacidad para ejercer mejor el libre albedrío y asumir la responsabilidad de sus decisiones, sugiriendo que el psicoanálisis puede liberar a las personas del determinismo. Lo cual pasaría a ser una razón o un motivo y eje para el proceso psicoanalítico con pacientes.

Este apartado acerca del Psicoanálisis se desarrolló con el motivo de situarnos en una perspectiva basada en las teorías propuestas por Freud y que se retoma para hacer un contraste con la Psicología Humanista, la manera en que los

diferentes enfoques nos hablan de la naturaleza humana, los problemas que se definen para ser estudiados y las técnicas en las cuales el terapeuta se va a basar para una atención terapéutica. Es una comparación de enfoques más no una crítica a la funcionalidad de los enfoques en diferentes áreas.

1.1.2. Conductismo

El psicoanálisis no es la única orientación que ha sido considerada como una fuerza en la Psicología, el Conductismo es otro enfoque con gran importancia dentro de la investigación. El conductismo ha llegado a desempeñar un papel prominente, no sólo en la Psicología sino en toda la cultura norteamericana, rivalizando con el psicoanálisis. A continuación se desarrollarán los principales puntos en que el conductismo se basa y sus técnicas de intervención en clínica, a fin de contrastar con la Psicología Humanista.

A principios del siglo XX el psicólogo John B. Watson comenzó una revolución en contra de los trabajos de Wilhelm Wundt y surgió el conductismo, que puede definirse como la escuela de la Psicología que se centra en el estudio de la conducta observable (Schultz y Schultz, 2009).

El conductismo se pregunta acerca de lo qué hay en el ambiente y cómo estos factores determinan causalmente en la conducta de la gente. Regidos por la idea de que los seres humanos son objetos físicos en un universo físico y como tales están sujetos a las leyes físicas, entendibles a partir de del análisis científico (Cervone y Pervin, 2009). Ésta corriente entonces se basó en usar el método científico puro para que el objeto de estudio y todas las investigaciones tuvieran validez.

Watson sostuvo que la Psicología no sería una verdadera ciencia ni no se centraba en los aspectos tangibles de la naturaleza humana: es decir lo que se puede ver, oír, registrar y medir. Por lo que se suele decir que el conductismo ofrece una imagen mecanicista del ser humano que responde de manera automática a estímulos externos.

Después, otro exponente del conductismo, Iván Petrovich Pavlov desarrollo una mecánica para el estudio de la conducta y un principio de aprendizaje. Realizó un estudio con secreciones gástricas en perros, colocaba alimento en la boca de un perro y media la cantidad de salivación resultante, entonces se dio cuenta de que después de cierto número de intentos el perro empezaba a salivar incluso antes de que la comida fuera puesta en su boca, este experimento lo llevó a hacer más estudios significativos sobre el proceso al cual llamó *condicionamiento clásico* e hizo importantes aportaciones para el entendimiento de la conducta anormal.

Más tarde B. F. Skinner también, un gran exponente del conductismo, trató de explicar la conducta, y no la personalidad, y dejó fuera cualquier alusión a los estados internos subjetivos del comportamiento, no negaba su existencia, pero decía que no tenían utilidad en la Psicología científica, fundamentó su idea con experimentos en laboratorio con ratas y palomas (Schultz y Schultz, 2009).

Skinner estudió literatura Inglesa en Halmilton College de Nueva York, pero se frustró cuando su sueño de convertirse en novelista no se cumplió por falta de inspiración para escribir. Así que se mudó a Greenwich Village leyó a Pavlov y a Watson y decidió convertirse en conductista y en 1928 ingresó a la Universidad de Harvard para estudiar Psicología.

La idea principal de la teoría conductual de Skinner es que la conducta es controlada por las consecuencias. Por lo que definió dos tipos de conducta (Schultz y Schultz, 2009):

- La primera es la conducta respondiente, que son respuestas provocadas por un estímulo ambiental en específico; ésta conducta no se aprende, se reproduce de manera automática e involuntaria. Existe también una conducta aprendida, y lo llamó *condicionamiento*, que consiste en sustituir un estímulo por otro para obtener la misma respuesta; si fortalecemos esta respuesta dando una recompensa, aumenta la posibilidad de que se repita y llamamos a este proceso *reforzamiento*; si quitamos la recompensa que

se proporciona después de la respuesta, ésta va a disminuir, a este proceso lo llamamos *extinción*.

- La segunda es la conducta operante, que es una conducta que se produce de forma espontánea o voluntaria que afecta al entorno a efecto de modificarlo y no la provoca un estímulo. Si condicionamos ésta conducta se determina su índole o frecuencia; es decir, se cambian las consecuencias de la respuesta para influir con la tasa de frecuencia.

Skinner sostenía que la conducta humana y animal se aprende por medio del condicionamiento operante, ya que las conductas que nos dan una consecuencia (reforzamiento) tienen a repetirse y las que no dan resultado se extinguen. Es desde la infancia donde se observan diferentes conductas, y las que se refuerzan perduran y forman patrones, formando la personalidad, que Skinner describió como un patrón o conjunto de conductas operantes. Aquí tenemos la postura de Skinner respecto a la formación de la personalidad, basada en un sistema de reforzamiento de conductas, las cuales mantenemos o modificamos respecto a las consecuencias de nuestra conducta.

Skinner estudió qué sucede al modificar la tasa de reforzamiento, y decidió formular los siguientes programas de reforzamiento (Cervone y Pervin, 2009):

- Intervalo Fijo: el reforzador se proporciona a continuación de la primera respuesta correcta que se emita después de transcurrido un intervalo de tiempo fijo.
- Razón Fija: el reforzador se proporciona cuando el organismo haya emitido una cantidad específica de respuestas, sin importar el tiempo transcurrido.
- Intervalo variable: el reforzador se entrega sin un tiempo fijo transcurrido, ni el número de respuestas emitidas, se entrega en función del tiempo y no las respuestas, sin embargo el intervalo entre la primer respuesta y el reforzador puede pasar 1 hora, y el siguiente reforzador entregarse en 30 minutos.
- Razón variable: el reforzador se entrega en base a un promedio de respuestas entre los reforzadores, pero este promedio no es fijo.

Con la investigación de estos programas de reforzamiento Skinner pudo ofrecer una efectiva técnica para controlar, moldear y modificar la conducta. Estos programas de reforzamiento tiempo después dieron paso a las *técnicas para la modificación de conducta*.

Utilizó el término *aproximaciones sucesivas* o *moldeamiento* para explicar cómo es que se adquiere una conducta compleja, aquí se refuerza al organismo cuando su conducta se aproxima, y así sucesivamente, hasta llegar a la conducta final deseada, como un entrenamiento donde se refuerzan las conductas que se acercan a lo que se desea llegar, y cada vez más cercanas a la conducta meta, dejando de reforzar las anteriores, en un afán de que al final se refuerce solo la conducta meta y no los “intentos” de llegar a ella.

Existen momentos en que una conducta es seguida por una consecuencia al azar, aunque entre éstas no exista una relación, y tendemos a repetirlas, a este fenómeno lo llamó *conducta supersticiosa*, la cual se presenta tanto en animales como en humanos.

En el campo aplicado, se han utilizado los principios del reforzamiento para crear *técnicas de modificación de la conducta*. Entre las aplicaciones de éstas técnicas se encuentran:

- Economía de fichas, que consiste en entregar fichas por las conductas deseables, las cuales se canjeaban por objetos de valor o por privilegios con un coste en fichas predeterminado.
- Programas de modificación de la conducta, con el cual el cambio de conducta deseado se obtiene al definir los reforzadores adecuados y determinar la tasa de respuesta óptima requerida.
- Castigo y reforzamiento negativo. El castigo es la aplicación de un estímulo aversivo (no deseable o placentero) después de una respuesta no deseable. El reforzamiento negativo es cuando un estímulo aversivo es aplicado durante la conducta no deseada, y solamente se retira cuando el sujeto emita la respuesta deseada.

Estas técnicas de modificación de la conducta son utilizadas en el campo clínico, sin embargo siguen un método de estudio, el cual fue el análisis funcional que abarca: 1) la frecuencia de la conducta, 2) la situación en la cual se presenta y 3) el reforzamiento asociado con la conducta. Para identificar y evaluar estos aspectos de la conducta utilizaba: a) la observación directa de la conducta, b) autorreportes de conducta, donde el individuo, observa su conducta y la describe, y c) mediciones fisiológicas de la conducta, como frecuencia cardiaca, tensión muscular y ondas cerebrales (Schultz y chultz, 2009). Es así como se puede obtener una medición cuantitativa de la conducta y a través de los reportes del individuo se verifica la eficacia de las técnicas.

La evaluación de la personalidad con un enfoque conductual está estrechamente vinculada con los objetivos del tratamiento conducta (Schultz y chultz, 2009; Cervone y Pervin, 2009). Ya que es necesario definir y tener en claro el patrón de conducta que se desea cambiar, para que el objetivo al cual se quiere llegar sea cumplido con las técnicas adecuadas.

En su teoría, Skinner, dejó claro que la conducta de las personas es el resultado del aprendizaje y variables externas que las moldean por sobre cualquier factor genético. A medida que el niño se desarrolla, aprende más y más respuestas como resultado de una serie de experiencias reforzantes. Por lo que hace importante el aprendizaje de la infancia, ya que es cuando se adquieren las conductas básicas, sin embargo en cualquier edad es posible modificar las conductas aprendidas como lo confirma el éxito de los programas de modificación de la conducta (Schultz y chultz, 2009; Cervone y Pervin, 2009).

Hasta ahora el conductismo ha sido relacionado en su ámbito aplicado a la modificación de la conducta, dándole importancia a la etapa infantil donde se aprenden las conductas básicas, contrastando con el ya revisado Psicoanálisis podemos conocer que también se le da importancia a la etapa infantil; sin embargo en el conductismo nos refiere que la personalidad se va formando mediante reforzamientos de las conductas emitidas, y en el psicoanálisis es el resultado de pasar por las etapas psicosexuales y la manera en cómo

solucionamos los conflictos de cada fase, ambos enfoques destacan la importancia de la infancia, radicando la diferencia en la manera de explicar por qué es importante ésta etapa. Otro punto a contrastar es el objetivo que se tiene en el campo aplicado, mientras que el conductismo busca y promueve la modificación de las conductas aprendidas, el psicoanálisis dice que mediante la terapia se pretende que la persona se pueda librar del determinismo, propuesto por el psicoanálisis, y así la persona pueda ejercer el libre albedrío.

Sin embargo aún falta revisar la tercera fuerza de la Psicología, la Psicología Humanista, con lo cual terminaremos de hacer el contraste de las posturas y encaminaremos la revisión al Enfoque Centrado en la Persona, que es el enfoque utilizado y con el que se trabaja en esta tesis.

1.1.3. Psicología Humanista

En los años cuarenta y cincuenta la Psicología está en una posición ecléctica en la que conviven psicólogos de muy diversas corrientes, y es entonces cuando surge la Psicología Humanista o tercera fuerza, como una revolución, como una alternativa a las dos fuerzas existentes: el psicoanálisis y el conductismo. En el movimiento humanista conviven psicólogos de tendencias muy diversas cuyas fuentes provienen de los precursores del existencialismo y de la fenomenología (Cagigas, 2002).

Schultz y Schultz (2009) nos definen la Psicología Humanista como la corriente del pensamiento que se centra en los intereses y valores del hombre. Sin embargo surge gracias a la evolución de diferentes ideologías, principalmente el existencialismo, como se describe a continuación.

Se dice que en el ser humano se puede distinguir esencia, y existencia. Definiéndose a la esencia como algo inmutable, inmodificable, siempre la misma, ya que hablar de la esencia del hombre es hablar de la persona humana. Respecto a la existencia del hombre, ésta abarca la personalidad humana. No se puede separar la esencia de la existencia, ya que son dos aspectos de la misma realidad, el ser humano (Castanedo, 2005).

En el existencialismo se niegan las esencias para el ser humano, lo que significa que en el ser humano no hay nada permanente, ni tampoco vínculo con nada que sea permanente, fijo e inmutable. Lo que nos deja que la existencia humana es la única realidad, y que ésta existencia es el cambio continuo en función de condiciones siempre distintas de tiempo y lugar.

Edmund Husserl afirmó que los seres humanos tienen una única forma subjetiva de existencia, por lo cual era necesario el desarrollo de una única ciencia, a la cual llamó Psicología Fenomenológica. Esta ciencia tendrá por objeto de estudio la existencia humana.

La fenomenología y el existencialismo fueron las escuelas más importantes del siglo XX y aportaron ideas a la filosofía existencialista. Ésta filosofía representó una ruptura radical con respecto a la filosofía tradicional. Algunos de los primeros en desarrollar ésta filosofía son Kierkegaard, Heidegger, Martín Buber y Karl Jaspers (Muñoz, 2008).

El método del conocimiento del existencialismo es la fenomenología, una teoría fenomenológica se enfoca a la experiencia subjetiva del mundo del individuo, la cual busca describir los fenómenos tal como se dan, por lo que hay que observarlos sin prejuicios, crítica e ideas preconcebidas; representa una observación intuitiva y un reporte descriptivo. En la fenomenología existe un rechazo de la absolutización del mundo, pues es más importante encontrar los significados, ya que al comprender lo que algo significa para mí, entonces comprendo lo que soy (Muñoz, 2008; Cervone y Pervin, 2009). Aquí se toma un método distinto de lo que se estaba trabajando hasta entonces, como el método analítico, ya no se toma sólo lo observable como objeto de estudio, sino que se brindará importancia a los significados que se van creando en la persona para su comprensión.

El existencialismo tiene raíces en los escritos de Soren Kierkegaard ya que él pensaba que se debía poner énfasis en el individuo, sus emociones, sus pasiones y su capacidad de libre albedrío. Fue gracias a este énfasis que su

trabajo fue catalogado como una filosofía acerca de la existencia (Cervone y Pervin, 2009). Podemos ver en común la idea de libre albedrío, la cual el psicoanálisis retoma como objetivo de la intervención psicoanalítica, mientras que en el existencialismo se toma como una capacidad del ser humano que no se necesita obtener.

La filosofía existencialista y la fenomenología se desarrollan paralelamente, hasta que Heidegger hace una unión y afirma que no basta con describir los fenómenos, sino además hay que buscar el sentido del ser, dando entonces un paso importante en la base del Humanismo.

Un filósofo existencialista que revolucionó la tradición hecha por Kierkegaard es el autor Jean-Paul Sartre, quien fue un filósofo que puso gran interés para la Psicología de la personalidad, pues estaba interesado en la capacidad mental de las personas y lo que significaba (Cervone y Pervin, 2009), el cual es uno de los puntos que retoma la Psicología Humanista.

Sartre reformuló el concepto fundamental de la fenomenología como trascendencia hacia el mundo, siendo entonces que la conciencia trasciende a sí misma y se supera continuamente hacia el mundo de las cosas. Su propuesta del existencialismo se alejaba de una definición de filosofía revolucionaria, sino como una filosofía de la libertad, en defensa de ésta postura, Sartre publicó *El Existencialismo en un Humanismo*, cuyo objetivo inmediato era responder a las acusaciones al existencialismo (Puledda, 1996).

Para Sartre la subjetividad del individuo era el punto de partida, ya que para él era importante una doctrina basada sobre la verdad, esa verdad era: pienso, luego soy (Sartre, 2005). Es entonces cuando el existencialismo se reformula como una doctrina Humanista en cuyo centro están el hombre y su libertad, pero además invoca el compromiso militante en la sociedad y la lucha contra toda forma de opresión y alineación. Con un impacto tan grande en la sociedad es como se considera un pilar y antecedente inmediato de éste enfoque de la Psicología.

La filosofía existencialista y la fenomenología representan la primera etapa en el desarrollo de la Psicología Humanista. Entre las ideas principales de la filosofía Existencial-Humanista y que influyeron directamente se encuentran (Muñoz, 2008).

- El ser humano es libre, la existencia humana tiene como características esenciales la elección de y la decisión. –Kierkegaard. Es decir, que Kierkegaard defendía la idea de la libertad del ser humano, y que ésta era una cualidad de la existencia humana, la cual nos lleva entonces a ser totalmente responsables de las decisiones y elecciones que hacemos.
- Podemos hacer de una obligación una bendición si así lo decidimos. – Buber. La manera en cómo tomamos las cosas, cómo las afrontamos y cómo le damos un significado va a depender de nosotros.
- El ser humano no sólo tiene la libertad, está condenado a elegir, condenado a la libertad. –Sartre. Éste filósofo nos deja en claro que la libertad no es algo que se obtiene en un tiempo o se pierda en otro momento, es algo que siempre se mantiene y entonces se tiene la responsabilidad de elegir.
- Los seres humanos buscan al mismo tiempo la seguridad y el riesgo, éstas son polaridades que, en su interacción dinámica y permanente, promueven el crecimiento. –Buber. La vida está llena tanto de momentos gratificantes como de momentos desagradables, sin embargo permanecer estático no nos lleva a ningún lado, el tomar riesgos o buscar mayor seguridad es lo que promueve el crecimiento y desarrollo del ser humano.
- La relación yo-tú es la que pretende promover el desarrollo de los individuos y de la sociedad, el uno sin el otro se estancan y se deterioran, no es posible el desarrollo social sin el individual y viceversa; ambas son realidades de una misma unidad. –Buber. Es decir, que el ser humano no puede desarrollarse como individuo en solitario sin una sociedad en la cual se desempeñe, y lo mismo con la sociedad, no puede avanzar con individuos que no se desarrollen, el fallo de alguna de estas dos partes da como consecuencia el estancamiento.

- La comunicación es el instrumento privilegiado para contactar con el mundo y consigo mismo, para comprenderlo y comprenderlos. –Jaspers. A través de la comunicación es como se da la interacción con el mundo y consigo mismo, ya que es como se van creando los significados, que a su vez dan lugar a la comprensión del individuo y del mundo.
- La tarea principal del ser humano es convertirse en él mismo, llegar a ser lo que realmente es. –Heidegger. Aquí Heidegger defiende nuevamente una idea en la que el ser humano tiene como fin encontrarse a si mismo, es decir en el uso de la libertad que posee ser quien es y liberarse de lo que los demás le hacen ser.

El Humanismo surge en el siglo XX como una reacción contra el determinismo y el mecanicismo, una búsqueda de una concepción más optimista y positiva donde se incluyan los aspectos más constructivos y creativos del hombre, como una rebelión contra el psicoanálisis y el conductismo, porque pensaban que ofrecían una imagen limitada y denigrante de la naturaleza humana (Muñoz, 2008; Schultz y Schultz, 2009). Recordemos que el determinismo es una idea en la que se apoya el psicoanálisis; con respecto al mecanicismo, es como se llega a definir a la ideología conductista, a lo cual la manera en que el Humanismo incluye otros aspectos del ser humano es una alternativa para estudiar la naturaleza humana.

El hombre es, pero se realiza y existe en la sociedad. El bien común es Humanismo en su más amplio sentido. Es una posibilidad abierta para que la vida del hombre transcurra según su propia naturaleza (Guzmán, 1994). Ideas como ésta convergen con una ideología existencialista.

La crítica que los Humanistas hacían a Freud y el psicoanálisis era porque sólo estudiaban el aspecto patológico de la enfermedad, ya que en el campo aplicado se trabajaba con personas con una patología definida, con lo cual no se llegaría algún día a conocer las características y cualidades positivas, es decir que no se trabajó con personas que no presentaran una patología y no se puede llegar a conocer entonces la naturaleza humana. Con respecto a los conductistas pensaban que tenían una perspectiva estrecha y estéril, ya que sólo utilizaban la

observación objetiva de la conducta manifiesta, a través del método científico analítico con el que trabajan, dejando de lado los significantes que la persona fuera elaborando.

Esta Psicología se desarrolla fundamentalmente en Estados Unidos, a partir de 1929, con la gran depresión y la entrada de Roosevelt a la presidencia, en donde es influido por Jonh Dewey para crear su política del New Deal, que se caracteriza en el optimismo por la capacidad humana y la búsqueda de las libertades básicas. Al pasar el tiempo éstas ideas fueron enriquecidas por la inmigración europea, especialmente judíos y alemanes que escapaban del nazismo (Muñoz, 2008).

Murphy en 1958 fue uno de los autores que comenzó a comentar la capacidad de la gente de avanzar hacia el descubrimiento de sus potenciales inherentes, él colocó al estudio de las potencialidades en el centro de Psicología de la personalidad. Kurt Goldstein, fue otro autor, que decía que la teoría de Freud no hacía justicia al aspecto positivo de la vida. Estas fueron aportaciones para el movimiento del potencial humano y comenzaron a conocerse como la tercera fuerza, por ofrecer una alternativa al psicoanálisis y al conductismo (Cervone y Pervin, 2009). Ya hemos mencionado que el Humanismo surgió como alternativa al psicoanálisis y al conductismo, sin embargo es importante mencionar que el interés por el potencial humano que poco a poco surgió fueron los inicios de la tercera fuerza de la Psicología.

En 1961 nace oficialmente la Psicología Humanista, al publicarse el primer número *del Journal of Humanistic Psychology*, y en 1962 se funda la *American Association of Humanistic Psychology*, con Abraham Maslow como presidente (Muñoz, 2008).

“Los que hacen surgir a éste enfoque son especialistas interesados en la psicoterapia, individuos que trabajan día con día con personas, tocando el sufrimiento, la ansiedad y el dolor y por lo mismo, buscando su razón profunda y la forma de aliviarlo y de usarlo como la

oportunidad de desarrollo de la persona.”(p. 5, Muñoz, 2008). Surgió una necesidad de encontrar la oportunidad para que la psicoterapia pudiera desarrollar la funcionalidad de promover el desarrollo de la persona.

La Psicología Humanista pone atención y toma en cuenta las capacidades y potencialidades de la persona como nunca antes, no sólo sus defectos y limitaciones. Una de sus principales características es la búsqueda de mantener abierta la mentalidad abierta a nuevos descubrimientos. También plantea una concepción del ser humano, donde lo importante para su desarrollo es la confianza en él, la ayuda para que se descubran y atiendan sus necesidades y así promover que aprenda de su propia experiencia. Propicia una aproximación al entendimiento del ser humano que muestra una actitud de comprensión hacia las personas con respecto a sí mismas y a su realidad. Es decir, que retoma la idea existencialista de la responsabilidad del individuo en tu toma de decisiones y entonces él se convierte en el dirigente de sus experiencias.

Existen autores que han tomado las bases y han hecho una teoría, aunque todas tienen en común las ideologías existencialistas y fenomenológicas, autores lo toman con una manera distinta de trabajarlo, a continuación se explicarán algunas de las ramas de La Psicología Humanista.

1.1.3.1. Auto-realización de Maslow

Se hablará de Abraham Maslow y su teoría de la auto-realización. Abraham Maslow es considerado como el fundador y líder espiritual del movimiento Humanista dentro de la Psicología. Fue crítico del psicoanálisis y el conductismo. Y sostenía que cuando los psicólogos sólo estudian a pacientes que sufren trastornos psicológicos están prescindiendo de las cualidades positivas, como la alegría, la felicidad y la paz espiritual.

Sostenía que si no se estudiaban los mejores ejemplos de la humanidad se estaría subestimando la naturaleza humana, por lo que decidió que su estudio de la personalidad se ocuparía de los mejores representantes de la especie humana.

Dando como consecuencia que su teoría no se basa en las historias de caso de pacientes, sino en la investigación de adultos creativos, independientes, autosuficientes y realizados; y es así como llegó a la conclusión de que todos nacemos con las mismas necesidades instintivas que nos permiten crecer, desarrollarnos y alcanzar nuestro potencial (Schultz y Schultz, 2009). Podemos aquí comparar las historias que dieron lugar a la teoría, mientras que en el psicoanálisis se estudiaron patologías, Maslow ocuparía a representantes de la especie humana que han alcanzado su potencial.

Maslow ha mencionado que durante su niñez sentía un enorme y doloroso complejo de inferioridad, y se refugió en los libros. Tenía un gran deseo por aprender, y en su estancia en la universidad de Wisconsin conoció a J.B. Watson, se sintió fascinado y trabajó en la investigación sobre el dominio y la conducta sexual de los primates.

También conoció a Max Wertheimer y Ruth Benedict, y se dice que su teoría de la autorrealización surgió gracias a la admiración hacia ellos. Sentía tanta curiosidad y admiración que quería saber por qué ellos eran tan diferentes de otras personas que conocía y fue como inició su investigación de la autorrealización. Fue entonces la curiosidad y la necesidad de encontrar respuestas el inicio de sus investigaciones.

Propuso una jerarquía de las 5 necesidades innatas que activan y dirigen la conducta humana, y las llamó instintoides porque poseen un elemento genético, sin embargo el aprendizaje, las expectativas sociales y el miedo las afectan o nos llevan a superarlas. Es decir que si venimos al mundo dotados con éstas necesidades, las conductas que nos llevan a satisfacerlas son aprendidas, por lo tanto propias de cada individuo. En este punto se concuerda con el psicoanálisis en que existen instintos, pero también con el conductismo acerca de que las conductas se aprenden, sin embargo la diferencia es que en que las necesidades propuestas por Maslow, lo que influye a cubrir esas necesidades es el aprendizaje.

El orden que estableció en su pirámide de necesidades va de las más fuertes a las más débiles, y las de orden inferior deben estar cubiertas, al menos parcialmente, para que las de orden superior ejerzan influencia en el ser humano (Schultz y Schultz, 2009). Además señaló que el orden de las necesidades podría cambiar, al depender de las necesidades que se hayan cubierto antes. Es decir, que su modelo es flexible.

Una de las características de las necesidades es que cuanto más bajo sea al lugar que ocupa en la jerarquía mayor será su fuerza, potencia y prioridad.

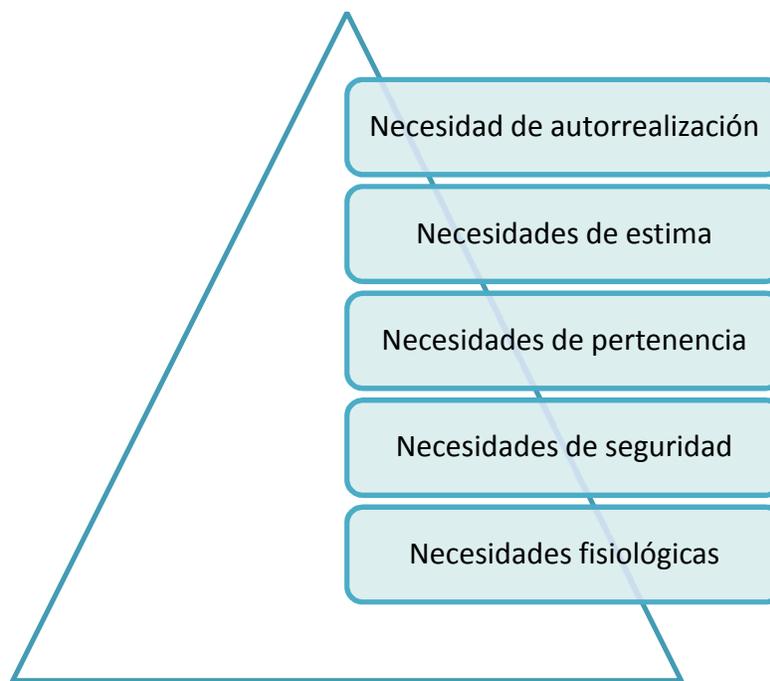


Figura 1. Pirámide de Necesidades de Maslow

Las necesidades fisiológicas y de seguridad se presentan en la infancia, las de pertenencia y estima en la adolescencia, y la necesidad de autorrealización se manifiesta hasta la edad madura.

La autorrealización es la necesidad más alta, de ella depende la máxima satisfacción y realización de los potenciales, talentos y capacidades de la persona. Podría ser definida como el desarrollo pleno del yo. En el proceso de

autorrealización cada persona es capaz de aprovechar al máximo sus capacidades personales y alcanzar el desarrollo pleno de su personalidad; siendo esto independiente de la elección de interés y ocupación de la persona, lo que nos indica que sea cual sea el área en la que se esté desarrollando la persona, puede alcanzar su autorrealización.

También propuso otra pirámide de necesidades a las que llamó: *necesidades cognoscitivas*. Que incluyen la necesidad de saber y la necesidad de comprender.



Figura 2. Pirámide de Necesidades cognoscitivas.

La necesidad de saber y comprender se presenta en los dos últimos años de vida del infante y los primeros años de la niñez. Se clasifica como una necesidad innata y se expresan como una curiosidad natural; sin embargo algunas acciones de los padres o maestros pueden inhibir la curiosidad del niño. Estas necesidades son indispensables para poder interactuar con el medio que nos rodea y así satisfacer las 5 necesidades de la jerarquía original. Los infantes la desarrollan, aun cuando la curiosidad es innata lo que suceda en esa etapa va a repercutir en su manera de interactuar con el mundo.

Maslow, realizó un estudio de las personas autorrealizadas, y en su teoría abordó que estas personas se distinguen de otras por su motivación, a la cual llamó *Metamotivación*. La metamotivación consiste en aumentar al máximo el potencial en lugar de perseguir una meta determinada. Los individuos autorrealizados tienen un interés por alcanzar su potencial y por conocer y comprender su entorno, no buscan disminuir la tensión o compensar una deficiencia. Su objetivo es enriquecer su existencia y expresan su humanidad completa con espontaneidad, naturalidad y alegría.

Algunas de las características de las personas autorrealizadas son (Schultz y schultz, 2009):

- Percepción clara de la realidad. Perciben su mundo con objetividad, sin ningún prejuicio, ni ideas preconcebidas.
- Aceptación del yo, de otros y de la naturaleza. Reconocen sus cualidades y defectos. No intentan distorsionar, ni falsificar su autoimagen. Aceptan las debilidades de los demás y de la sociedad en general.
- Espontaneidad, sencillez y naturalidad. Demuestran una conducta franca, directa y espontánea; rara vez ocultan sus sentimientos o emociones. Tienen seguridad para ser ellos mismos.
- Dedicación a una causa. Interés por los problemas fuera de su mundo interior. Se dedican a una causa y encuentran placer y emoción en el trabajo arduo.
- Independencia y necesidad de privacidad. Experimentan el aislamiento sin sentir efectos perjudiciales, ya que dependen de sí mismos y no de otros para obtener satisfacciones.
- Frescura de apreciación. Saben percibir y experimentar el entorno con frescura, admiración y respeto. Las experiencias nunca dejan de ser novedosas.
- Experiencias cumbre. Momentos de verdadero éxtasis en las cuales el yo trasciende y el individuo se siente poderoso, seguro y resuelto.

Maslow poseía una visión humanista y optimista de la personalidad, confiaba en la capacidad de los humanos para moldear nuestra vida y sociedad. Nos creía capaces de dar forma a nuestro libre albedrío, para satisfacer nuestras necesidades y desarrollar nuestro potencial. Aceptaba que las experiencias de la infancia favorecen o inhiben el desarrollo del adulto sin embargo no aceptaba que fuéramos víctimas de esas experiencias (Schultz y schultz, 2009).

Se puede ver que éste Humanista retomó principios psicoanalíticos y conductuales, volvió a poner énfasis en la infancia, las experiencias y el aprendizaje, sin embargo, contrario al psicoanálisis, no colocó al ser humano con un determinismo que lo rijan en sus decisiones.

1.1.3.2. Enfoque de la psicoterapia Gestalt

Otra corriente del movimiento del potencial humano es la Psicoterapia Gestalt, Salama (2012) nos define la psicoterapia Gestalt como una corriente que ayuda al tratamiento mental, promoviendo el cierre de asuntos pendientes consigo mismo y con los demás, a través de técnicas de diálogo y vivenciales.

En la terapia Gestalt el objetivo se enfoca a que el terapeuta facilite la comprensión y el cierre de asuntos pendientes para que así el paciente logre una existencia auténtica. Se pueden identificar dos metas en terapia; una a corto plazo que implica cerrar asuntos urgentes, y la segunda a largo plazo para favorecer a adquisición de una filosofía de vida auténtica al incrementar su auto-apoyo y autoestima (Polster y Polster, 2003).

Existe un contrato verbal, basando en la confianza, en donde terapeuta y paciente se comprometen a aportar en la relación terapéutica. El terapeuta aporta conocimiento, actitud mental sana y sin prejuicios, mientras que el paciente aporta sus experiencias. A todo aquello que el paciente trae a sesión (lenguaje verbal, lenguaje no verbal) se le denomina material del paciente (Muñoz, 2008).

El terapeuta Gestáltico pone énfasis en hallar el conflicto que origina los síntomas, siendo el síntoma la resolución parcial de un conflicto no resuelto. Al

hallar el conflicto causal entonces se puede cerrar ese asunto y eliminar el síntoma.

Dentro de la psicoterapia Gestalt se encuentran valores básicos que son: honestidad, respeto, amor y responsabilidad los cuales ofrece el terapeuta y se desarrollan en la psicoterapia.

En el campo clínico existen limitaciones para los psicoterapeutas Gestalt, por ejemplo: adicciones severas, problemas sexuales o psicosis, por lo cual es importante detectar el problema y canalizar a especialistas.

En una sesión terapéutica el motivo de consulta es lo primero que el usuario señala, aunque no sea el núcleo del conflicto y la historia clínica se hace en presencia del paciente a través de preguntas de su desarrollo vital (Salama, 2012).

La psicoterapia Gestalt esta meramente enfocada a que la persona resuelva los asuntos que tiene pendientes, tomando como relevantes los que afectan directamente en su vida cotidiana, para después desarrollar su autoapoyo, lo que concuerda con las ideas existencialistas y humanistas de que el cliente es la única persona quien va a afrontar sus experiencias y adquiere una filosofía de vida auténtica.

1.1.3.3. Enfoque centrado en la persona

Para finalizar esta revisión de enfoques y siendo el eje central de ésta tesis revisaremos el Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Carl Rogers.

Carl Rogers creó un método de psicoterapia que se conoció como terapia no directiva o centrada en el cliente, la que después se conocería como terapia centrada en la persona, la cual se aplica mucho para tratar problemas emocionales. Rogers partió de sus experiencias con los clientes para la formulación de la estructura de sus ideas y su dinámica de la personalidad.

La expresión de “terapia centrada en la persona” nos habla de que la capacidad para cambiar y mejorar la personalidad está en el interior de individuo,

siendo la propia persona la que dirige el cambio, dejando al terapeuta la tarea de facilitar o ayudar al cambio (Cervone y Pervin, 2009). En ésta definición podemos identificar la ideología humanista y existencialista que se ha revisado hasta ahora, y dejando al terapeuta como acompañante y facilitador de cambios, reafirmando la idea de Rogers de formar una psicoterapia no directiva.

La idea de Rogers respecto a los humanos es que somos seres racionales, regidos por una percepción del yo y del mundo de la experiencia. Y rechazaba la idea de que los sucesos del pasado controlan la conducta actual, aceptando que las experiencias de la niñez afectan la percepción del entorno y de nosotros mismos, pero que los sentimientos y las emociones del presente influyen más en la personalidad (Schultz y Schultz, 2009). Rogers retoma ideas filosóficas acerca de la percepción y el mundo de la experiencia, y aunque se opone a que los sucesos pasados controlan la conducta, concuerda con el psicoanálisis y el conductismo en la importancia de la infancia, pero no lo coloca como una parte determinista de la personalidad o causa primordial de la conducta, sino que en las decisiones y experiencias actuales interviene con gran influencia las emociones y sentimientos de la persona.

Los biógrafos que hablan acerca de la vida de Rogers en la infancia nos hablan de un niño tímido, solitario y con una rivalidad con su hermano mayor, lo que lo llevó a refugiarse en los libros y basarse en sus propios recursos y experiencias, actitud que le acompañaría toda la vida y fue el fundamento de su teoría. Fue educado en una atmósfera estricta, intransigente, religiosa y ética (Schultz y Schultz, 2009; Cervone y Pervin, 2009).

Cuando tenía 12 años se mudó junto con su familia a una granja donde le despertó el interés por la ciencia y la importancia del método científico. Estudió Agricultura en Wisconsin, pero a los dos años abandonó la carrera para prepararse para ser ministro de su iglesia, y en el penúltimo año de sus estudios universitarios fue elegido para asistir a una conferencia de estudiantes cristianos en Beijing, China. En este viaje tuvo la oportunidad de observar los compromisos que existían en otras doctrinas, escribió a sus padres diciéndoles que había

cambiado su filosofía de vida, sustituyendo sus ideas religiosas fundamentalistas por unas más liberales, sin embargo lo atormentaba el hecho de separarse de la tradición de sus padres, pero al hacerlo había obtenido independencia emocional e intelectual. Durante este viaje Rogers empezó a reconocer la importancia de un sí mismo autónomo como factor para la formación de la personalidad. Esta experiencia reforzó su idea de que todo el mundo debe aprender a partir a utilizar su experiencia, sus ideas y sus creencias (Schultz y Schultz, 2009; Cervone y Pervin, 2009). Rogers empezó a formular los fundamentos de su teoría basándose en su propia experiencia, al parecer fue un hecho relevante el suceso de desprenderse de la tradición religiosa de sus padres, lo cual influyó directamente en una autonomía.

Fue en 1924 cuando se graduó de la universidad de Wisconsin e ingresó al Theological seminary en Nueva York, al pasar dos años fue transferido al Teachers College de la universidad de Columbia para estudiar Psicología clínica y educacional, obteniendo en 1931 el grado de Doctor, y trabajó en el diagnóstico de niños delincuentes y pobres.

Rogers se dio cuenta de que los consejeros y trabajadores sociales estaban utilizando técnicas equivocadas para tratar a los niños y los adolescentes delincuentes, esto es porque normalmente los esfuerzos se concentraban en modificar los factores externos, sin embargo lo que debían hacer era tratar de modificar el conocimiento de *sí mismo*. Entonces el *sí mismo* pasó a ser el centro de la teoría de la personalidad. El sí mismo también es conocido como Self, que aclaró que no es tener como una “personita” dentro de uno mismo, y no controla la conducta de una forma independiente; si no una serie de percepciones que posee un individuo (Schultz y Schultz, 2009; Cervone y Pervin, 2009). Rogers identificó otra manera de abordar la modificación de conducta de niños y adolescentes delincuentes, ya que no podía existir un cambio cuando solo se modifican los factores externos, dejando a lo interno de lado.

En 1940 fue contratado como profesor de Psicología por la universidad estatal de Ohio, donde comenzó a formular sus ideas de la consejería de personas

con trastornos emocionales. De 1945 a 1957 trabajó en la Universidad de Chicago y desarrollo el Centro de Consejería. Hubo un suceso con un uno de sus pacientes a quien no pudo ayudar, y afectó su seguridad como terapeuta y como persona, por lo que pasó 6 meses en una cabaña en Nueva York, hasta que se sintió seguridad para regresar a la universidad e inició una terapia donde se dio cuenta de la capacidad de dar y recibir amor en una relación terapéutica.

Entre 1957 y 1963 impartió clases en la universidad de Wisconsin y publicó muchos libros y artículos siendo así posible que su teoría de la terapia centrada en la persona llegara a un público muy numeroso.

Según la teoría de Rogers, estamos motivados por una tendencia innata a realizar, mantener y mejorar el *sí mismo*, la cual forma parte de una tendencia a la realización. La tendencia a la realización comienza desde el seno materno, facilita el crecimiento, regula la maduración y cambios de origen genético, alcanzan el pleno desarrollo humano con esfuerzo y lucha, a pesar del sufrimiento al realizar algunas acciones se persiste en intentarlo, ya que la tendencia a la realización es más fuerte que el impulso a la regresión (Cervone y Pervin, 2009). Entonces el hecho de mejorar al *sí mismo* sería la motivación por la cual la naturaleza humana se ve inclinada al desarrollo humano y la realización.

Rogers incluyó otro concepto a su teoría, el proceso de valoración orgánica, al cual definió como un proceso o mecanismo regulador durante todo el ciclo vital donde juzgamos a las experiencias en razón a su contribución a la tendencia de realización, es decir, de que favorezcan o dificulten la realización y el crecimiento. Estas percepciones afectan al comportamiento, ya que evitamos las experiencias negativas, que dificultan o entorpecen, y repetimos las positivas, que favorecen o son convenientes (Cervone y Pervin, 2009). Ésta valoración orgánica converge con la idea conductista de que las conductas que se refuerzan se convierten en patrones (las conductas que no se refuerzan se extinguen), y con la idea psicoanalítica donde son las experiencias las que llenan de contenido a las estructuras de la personalidad.

Rogers no concuerda con la idea de que los valores, las intenciones y las creencias controlan la conducta pues huye de cualquier asunción que implique determinación inconsciente o determinación causal ambiental, y por eso pone un gran énfasis en la libertad, en la posibilidad de elegir que tiene cada persona, éste es el presupuesto más grande de su teoría (Cagigas, 2002). Así como también discordaba con la idea de que nos rigen los instintos, nos controlan las experiencias de los primeros 5 años de vida, y que estamos condenados a un conflicto con nosotros mismos. Estaba de acuerdo con que tenemos una visión progresiva hacia el crecimiento.

Rogers aseguraba que el mundo de la experiencia en el cual funcionamos todos los días nos ofrece un marco de referencia o contexto que influye en el crecimiento y decía que la realidad de nuestro entorno va a depender de cómo lo percibimos y no siempre coincide con la realidad. La percepción cambia con el tiempo y las circunstancias. Aunque ésta idea no es exclusiva de Rogers, la fenomenología nos dice que la única realidad de la que estamos seguros es la de nuestro mundo subjetivo de la experiencia; para Rogers lo más importante es su carácter privado y entonces cada persona lo puede conocer completamente.

El mundo de la experiencia se va ensanchando en cuanto crecemos, ya que la experiencia se convierte en la base de los juicios y la conducta. El niño forma el autoconcepto cuando distingue lo que es una parte directa e inmediata del sí mismo y lo diferencia de las personas, objetos y hechos externos (Schultz y Schultz, 2009). Es como ir acumulando las experiencias, por eso es que nuestro mundo se va ampliando, y el primer acercamiento al autoconcepto es cuando identificamos que hay una parte de nosotros mismos y las distinguimos de otras personas, objetos y hechos.

Para Rogers la forma de evaluar la personalidad se hace en términos de las experiencias subjetivas de la persona, y formuló la técnica de la Terapia Centrada en la Persona, con la cual explora los sentimientos y las actitudes de los clientes hacia sí mismos y hacia los otros. En el proceso terapéutico trata de entender el mundo de sus experiencias, la meta del terapeuta es comprender la experiencia

fenomenológica del cliente acerca de sí mismo y del mundo. Rogers sabía que ésta manera de evaluar la personalidad tenía un problema: solamente se puede evaluar lo que el cliente expresa de una manera consciente, y dependerá de su capacidad para comunicarse (Schultz y Schultz, 2009; Cervone y Pervin, 2009). Es decir, en la terapia cae la responsabilidad en la capacidad del cliente de comunicarse y expresarse.

Según Rogers el resultado que se espera del desarrollo psicológico y la evolución es que una persona que funcione plenamente, es decir que desarrolle todos los aspectos del yo, la meta suprema y necesaria de la vida es convertirse en una persona que funciona plenamente, y describió características de estas personas (Schultz y Schultz, 2009):

- Conocen todas las experiencias, son abiertas a sentimientos positivos, como valor y ternura, y también a negativos, como miedo y dolor.
- Frescura con la que aprecian las experiencias, participan espontáneamente en las experiencias y no se limitan a sólo observarlas.
- Confianza en los sentimientos y conducta propios, confían en su reacciones, y no en las opiniones ajenas, un código social o juicios intelectuales.
- Tienen libre albedrío, sin inhibiciones ni restricciones, toman decisiones con entera libertad.
- Son creativos, llevan una vida constructiva y se adaptan a las a las condiciones cambiantes del entorno.
- Tienen una necesidad permanente de crecer, de esforzarse por alcanzar el máximo del potencial propio. Se plantean retos y enfrentan los problemas.

Las principales críticas que se hacen al Humanismo provienen de la debilidad de sus constructos teóricos, es decir, otros enfoques no lo ven con una construcción teórica basada en el método científico, en el principio de observación directa, y que entonces no cuenta con los suficientes elementos para que su paradigma sea válido, sin embargo, como ya se revisó, existen antecedentes filosóficos acerca de conocer cómo la otra persona está viviendo la experiencia y

ponernos en un marco de referencia del cliente. Otra de las principales críticas es acerca de su abordaje terapéutico en dónde se deja la responsabilidad del éxito en buena parte en manos del cliente, según el principio de la no directividad, así si el paciente no se cura es porque no ha puesto las suficientes ganas, si no se autorrealiza es porque no ha sabido movilizar sus potencialidades y sus tendencias creativas; esto hace que esta terapia no se adecuada para tratar patologías graves y se aplique más bien a trastornos leves de la personalidad o a estados de ansiedad, ligeras depresiones, crecimiento personal (Cagigas, 2002).

Otras posturas no aceptan este hecho ya que se encuentran dentro de la postura de la directividad y se sigue un Método y técnicas en específico, sin embargo en la Psicología Humanista se cuenta con instrumentalizaciones, que favorecen el encuentro y la relación terapéutica, sin decirle *qué* es lo que debe hacer el paciente. Los conductistas critican al Humanismo por su falta de método científico analítico, y tanto la corriente Conductual como la Psicoanalítica critican la no directividad de la terapia, a veces exagerando en la percepción de la responsabilidad del paciente, quedando el terapeuta como un facilitador que promueve el cambio en la persona. Sin embargo se reconocen los límites de la terapia, así como las principales aplicaciones, las cuales en la definición anterior concuerdan con las principales demandas hechas al servicio de Acompañamiento Psicológico brindado por el Centro de Apoyo y Orientación Para Estudiantes (CAOPE) de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, donde se desarrolla la presente investigación y que más adelante se desarrollará.

La Terapia con Enfoque Centrado en la Persona se define por condiciones necesarias en la relación terapéutica a las que llamamos:

1.1.3.3.1. Actitudes básicas del Enfoque centrado en la persona

El principal interés de Rogers fue el proceso de la psicoterapia y entender cómo se da el cambio psicológico, y su más valiosa aportación para la comprensión del cambio fue subrayar las condiciones necesarias para la psicoterapia (Cervone y Pervin, 2009).

En la terapia centrada en la persona el terapeuta emplea un papel activo en el entendimiento de las experiencias del cliente, siendo una variable importante lo que se conoce como clima terapéutico, que son una serie de condiciones esenciales consideradas necesarias para el cambio terapéutico. Estas condiciones son:

1.1.3.3.1.1. Congruencia o autenticidad

Acerca de la Congruencia o autenticidad podemos afirmar que: nos indica que el terapeuta se permite ser él mismo, no se antepone una imagen de científico, al contrario es alguien abierto y transparente. Vive el momento terapéutico de forma natural y comparte sus verdaderos sentimientos con el cliente. El terapeuta auténtico expresa sus sentimientos aun cuando sean negativos hacia el cliente, ya que es preferible que el terapeuta sea honesto y no dé una falsa imagen de interés o preocupación (Cervone y Pervin, 2009).

En términos generales consiste en ser consciente de los verdaderos pensamientos internos y sentimientos propios y ser capaz de compartirlos honestamente como los demás (Huffman, 2008).

La congruencia es la simbolización e integración precisa de la propia experiencia en la conciencia y la adecuada expresión de esta experiencia, integrada por la conducta (Mearns y Thorne, 1999).

Basándome en éstas 3 definiciones puedo concluir que en la congruencia el terapeuta debe tener contacto con los sentimientos y la experiencia propia y una adecuada y verdadera expresión de éstos hacia el cliente

1.1.3.3.1.2. Aceptación positiva incondicional

En la Aceptación Positiva Incondicional el terapeuta demuestra un cuidado profundo y auténtico por su cliente como persona, el cliente es aceptado total e incondicionalmente (Cervone y Pervin, 2009).

Es un interés genuino por las personas que se basa en el valor innato como individuos. Aquí interviene la virtud de los Humanistas por la consideración a la naturaleza humana como positiva y la unanimidad de los individuos que hace que los clientes sean merecedores de aprecio y respeto (Huffman, 2008).

La aceptación es la disposición consistente a valorar y respetar al otro como una persona con valor, sin condiciones y sin ser afectado por la conducta de la persona (Mearns y Thorne, 1999).

La aceptación positiva incondicional: significa *yo estoy de tu parte y te valoro como persona*. El terapeuta comunica al cliente *Mi propósito no es juzgarle, sino estar contigo mientras busca nuevas formas de actuar, pensar y sentir, sus altibajos no van a influir en mi compromiso hacia usted como persona, y en el fondo, yo sé que usted puede conseguirlo* (Kleinke, 1998).

Puedo resumir a la aceptación positiva incondicional como una demostración de un cuidado, interés, consideración y disposición a valorar y respetar hacia la persona por el valor de ser persona.

1.1.3.3.1.3. Empatía

Se puede definir a la empatía como: la habilidad del terapeuta para comprender las experiencias del cliente, del modo en que son experimentadas por éste (Cervone y Pervin, 2009).

Consiste en comprender y compartir con sensibilidad a experiencia interna de la otra persona, como comúnmente se dice: ponernos en los zapatos de los demás y adentrarnos a su mundo interno. Incluye la observación del terapeuta hacia el lenguaje corporal del cliente y escucha de claves que nos ayudan a entender las experiencias emocionales (Huffman, 2008).

La empatía es la disposición y capacidad de entrar en el mundo experiencial de la otra persona, dejando de lado nuestro propio marco de referencia. La empatía es un proceso, una forma de ser en la relación con el cliente, que evoluciona en el curso de la relación (Mearns y Thorne, 1999).

La empatía es mandar el mensaje de que "no estás solo" y "eres entendible". Los terapeutas adoptan el marco de referencia del cliente. Significa intentar compartir con los clientes sus mundos subjetivos. Los terapeutas comunican la empatía a sus clientes al animarles, de una manera no enjuiciadora, a contemplarse a sí mismos y a explotar los efectos de esos sentimientos, acciones, y formas de pensar que tienen sobre sus vidas (Kleinke, 1998).

Concretizando las opiniones anteriores puedo concluir que la empatía es la disposición para comprender y compartir las experiencias internas de otra persona, es decir desde el marco de referencia del otro o cómo las experimenta la otra persona.

La empatía requiere mucho esfuerzo porque implica comprensión y, sin embargo, es una respuesta natural para la persona que experimenta la valía esencial de su propio ser, por lo cual la auto-aceptación tiene gran repercusión, si soy alguien de valía entonces claramente merezco comprensión y lo mismo debe ser cierto al revés (Mearns y Thorne, 2003). Es decir, que la empatía esta antecedida por la auto-aceptación, si uno mismo se valora, entiende que es digno de merecer comprensión, y a su vez concuerda que ésta situación debería ser igual con los otros, y ofrece a los demás lo que él considera que merece recibir.

Aun cuando estas condiciones nos dan una guía para que el encuentro terapéutico sea de provecho, existen ciertos aspectos de los que nos podemos ayudar para la psicoterapia, los cuales se conocen como:

1.1.3.3.2. Instrumentalización en el proceso de acompañamiento.

Rogers consideraba que en la atención terapéutica se debía determinar si la comprensión por parte del terapeuta acerca del mundo del cliente era correcta, por lo cual existen ciertos modos de intervención, a veces llamados "técnicas" o "métodos" que nos ayudan en la intervención (Farber, Brink y Raskin, 2001).

Debemos recordar que en este enfoque terapéutico no direccional el terapeuta no es una autoridad que proporciona respuestas a los clientes. Más bien

colabora con ellos al compartir conocimientos, ayudando a los clientes a llegar a tener una percepción más flexible de sus vidas y sus posibilidades, y al actuar como buen modelo de rol (Kleinke, 1998).

Gran parte del público en general han asumido con frecuencia que la respuesta terapéutica prototipo de Rogers era "reformular los sentimientos del cliente"; a lo cual Rogers escribió en 1986 "No estoy reformulando sentimientos; simplemente trato de determinar si mi comprensión del mundo interior del cliente es correcta y si lo estoy viendo tal y como él o ella pretende en ese momento" por lo cual sugirió que este tipo de respuestas fueran denominadas "verificar la comprensión" o "comprobar si la percepción propia es correcta"(Farber, Brink y Raskin, 2001).

La psicoterapia de Rogers trata en que el terapeuta tenga la capacidad de comprender el mundo del cliente, por lo cual ofrece diferentes instrumentalizaciones o ingredientes activos a utilizar dentro de la terapia como son:

1.1.3.3.2.1. Ofrecimiento de orientación

Al iniciar las sesiones terapéuticas Rogers solía iniciar con un ofrecimiento de orientación, donde invitaba a sí mismo y al cliente a prepararse, y a continuación demostrar que estaba listo para escuchar (Farber, Brink y Raskin, 2001). Comúnmente ésta era la manera como Rogers iniciaba la sesión, demostrando que hay preparación por parte del terapeuta para aceptar al cliente y brindarle la ayuda que se puede ofrecer como terapeuta.

1.1.3.3.2.2. Verificación de la comprensión

Rogers verificaba explícitamente si realmente estaba entendiendo correctamente lo que el cliente quería decir. Algunas de las opciones para la verificación de la comprensión son:

- Reformular: Aquí las palabras del terapeuta parecen reflejar o devolver los sentimientos, pensamientos o ideas del cliente Las reformulaciones de

Rogers pueden darse de diferentes formas: repetición textual, reformulación, para sintetizar y clarificar las respuestas del cliente, reformulaciones que parecen intensificar ciertos sentimientos del cliente y reformulaciones en primera persona (Farber, Brink y Raskin, 2001).

- Clarificación: Una clarificación es una pregunta utilizada para obtener mayor claridad acerca de lo que el cliente está diciendo. Se utilizan para: 1) estimular a los clientes a elaborar su discurso, 2) confirmar con el cliente que se está comprendiendo con precisión el mensaje y 3) comprender mejor frases vagas o confusas. Los terapeutas utilizan las clarificaciones para asegurarse de que comprenden sin ningún género de dudas lo que el cliente ha dicho y que no existen ambigüedades que requieren ser clarificadas o detalles que necesitan mayor exploración (Kleinke, 1998).
- Reflejo: Un reflejo es una reformulación de la emoción o afecto presente en una frase del cliente. Los terapeutas utilizan los reflejos para comunicar a sus clientes que comprenden cómo se están sintiendo en ese momento. Los reflejos animan a los clientes a experimentar y a expresar sus sentimientos, y, al hacer esto, tienen la oportunidad de colocar sus sentimientos en una perspectiva más clara (Kleinke, 1998). En el reflejo se pueden distinguir diferentes tipos (Lerner, 1974):
 - a) Reflejo simple: Busca resumir la esencia de lo que comunica el cliente, destacar algún significado o dar pie a que el cliente continúe expresándose.
 - b) Reflejo de sentimiento: Aquí se procura que el cliente tome conciencia del sentimiento o intención implícitos en su comunicación para que sean expresados por el cliente.
 - c) Elucidación: implica un proceso deductivo que presenta un matiz intelectual, en donde el terapeuta procura explicar lógicamente sentimientos y actitudes contenidos en la comunicación del cliente. Sin embargo los terapeutas Rogerianos rara vez la utilizan pues es el reflejo que más se aleja de los principios básicos.

Los autores pueden nombrar a la verificación de información con diferentes instrumentos verbales, sin embargo tienen el fin común de que a través de la expresión verbal se rectifique si la idea del terapeuta concuerda con la opinión y experiencia del cliente, ésta técnica ha sido utilizada en el servicio terapéutico de Acompañamiento Psicológico de CAOPE y actúa directamente a que los jóvenes que están en el servicio puedan externalizar sus emociones y sentimientos, así como ayuda a formar la relación de empatía y aceptación.

1.1.3.3.2.3. Tanteo

El tanteo es una pregunta que formula el terapeuta para obtener mayor información. Los tanteos deben utilizarse juiciosamente dado que los terapeutas desean evitar convertir la terapia en una sesión de preguntas y respuestas. Algunas competencias para utilizar el tanteo incluyen permitir el tiempo suficiente para que los clientes respondan, separar las preguntas con otro tipo de respuestas verbales, y tantear con un tono no acusatorio (Kleinke, 1998). El tanteo puede ser utilizado como apoyo para que el cliente tenga contacto con sus emociones y sentimientos y los exprese. Sin embargo se debe tener cuidado de no caer en la dependencia del tanteo para que el cliente sólo afirme o niegue lo que el terapeuta está diciendo, sino que el cliente sea capaz de expresar en su discurso verbal lo que está experimentando.

1.1.3.3.2.4. Paráfrasis

La paráfrasis es reformular las frases del cliente de una manera que comunique a éste que el terapeuta comprende lo que ha dicho. La paráfrasis se utiliza para enfocar la comunicación hacia aquellos aspectos que parecen más relevantes y apropiados. Cuando se parafrasea el terapeuta no se limita a repetir como un loro las palabras exactas del cliente (Kleinke, 1998). Es, como terapeuta, expresar verbalmente la comprensión del discurso del cliente, y retomar los temas o experiencias relevantes que el cliente ya mencionó, pero no repitiendo todo lo que haya dicho o con las mismas palabras, sino desde el marco de referencia del terapeuta.

1.1.3.3.2.5. Ofrecer información

Ofrecer información no es una respuesta habitual en los terapeutas debido a que el sentido de la terapia es ayudar a los clientes a asumir la responsabilidad y encontrar soluciones a sus propios problemas. No obstante a veces es obvio que la desinformación o falta de información está comprometiendo la capacidad del cliente para tomar una decisión informada. Bajo éstas circunstancias, el terapeuta está obligado a salirse de su rol de terapeuta y o bien ofrecer la información necesaria o indicar al cliente dónde puede obtener la información que precisa (Kleinke, 1998). Es difícil trabajar como cuando existe desinformación por parte del cliente y que afecta directamente en una decisión que se está trabajando en la terapia, por eso bajo éstas circunstancias se puede ofrecer la información al cliente o indicar en dónde puede obtenerla.

1.1.3.3.2.6. Confrontación

Las confrontaciones se utilizan para identificar mensajes confusos en el cliente y para explorar formas alternativas de percibir o interpretar situaciones problemáticas. Los mensajes confusos suelen darse cuando el tono de la expresión del cliente no encaja con la experiencia descrita o cuando existe una inconsistencia entre las afirmaciones del cliente y sus actos. Cuando se realizan confrontaciones, los terapeutas deben conocer sus propios sentimientos y motivos. Las confrontaciones no deben provenir de rabia o frustración hacia el cliente, sino que deben darse de una manera cálida y de apoyo. La confrontación no debe estar dirigida hacia la persona del cliente, sino hacia la dificultad que está experimentando (Kleinke, 1998).

Explicado por Corchado (2012) se puede hablar que en el ciclo de la confrontación se busca hacer conciencia de conductas que son improductivas y enemigas en el proceso de transformación y cambio, es decir que no lo favorecen o propician. Y es el terapeuta quien promueve la concientización de estas conductas en el cliente.

1.1.3.3.2.7. Interpretación

La interpretación se utiliza para ayudar a los clientes a buscar significado y comprender los sentimientos, pensamientos y comportamientos. Las interpretaciones son beneficiosas en la medida en que ayudan a los clientes a contemplar sus problemas desde una perspectiva diferente y les motiva a utilizar esta nueva perspectiva para realizar cambios en sus vidas (Kleinke, 1998). Para el cliente es una perspectiva externa que les brinda la oportunidad de organizar y distinguir sus sentimientos, emociones y pensamientos.

1.1.3.3.2.8. Uso de metáforas

Las metáforas pueden ser contempladas como instrumentos cognitivos que crean analogías o conexiones no reconocidas hasta ese momento. Permiten a los clientes contemplar sus problemas desde una perspectiva desconocida. Ofrecen un nuevo paradigma al cliente y animan a los clientes a desarrollar "actitudes emocionales diferentes y distintas formas de interpretar el mundo que les rodea" (Barker, 1985, p. 21). Algunos pasos para trabajar con metáforas definidos por Muran y DiGiuseppe (1990) son:

1. Definir claramente el concepto que se desea comunicar e instruir.
2. Prestar atención al lenguaje del cliente y buscar un terreno que comprenda y domine con comodidad.
3. Buscar un constructo análogo en el ámbito de conocimientos del cliente que incluya los elementos centrales del concepto que desea enseñar.
4. Si no existen o no vienen a la mente en ese momento se puede comenzar con un ámbito nuevo acerca del que el cliente posea cierto conocimiento (Kleinke, 1998).

En la metáfora se crea una analogía para las experiencias del cliente, es decir una forma diferente de interpretar la situación, para su uso se debe retomar el lenguaje del cliente para que así se sienta cómodo con la metáfora. En la práctica con los jóvenes que asisten al servicio de Acompañamiento psicológico a veces el

primer acercamiento con las metáforas es por parte del cliente, por lo cual es más fácil para mí como terapeuta identificar y trabajar con el lenguaje del cliente.

1.1.3.3.2.9. Recapitulación

Las proposiciones de recapitulación se utilizan para ofrecer un encuadre y estructurar la sesión de terapia. Los terapeutas la utilizan para identificar temas comunes, revisar el progreso y proporcionar un encuadre cuando las proposiciones del cliente parecen estar inconexas. Las recapitulaciones pueden ser utilizadas al comienzo de la sesión de terapia para situarles en el sendero adecuado. Pueden ser empleadas en medio de la sesión si el cliente está vagando o se está desviando de la meta. Y también pueden usarse al final de la sesión para aglutinar las cosas y sugerir un punto de partida para la siguiente sesión de terapia (Kleinke, 1998). Nos puede funcionar como un punto inicial en las sesiones (retomando lo que se ha hablado en sesiones pasadas), como una estructura dentro de las expresiones verbales del cliente durante la sesión y una forma de agruparlo relevante de la sesión y definir un del cual partir en la siguiente sesión.

Cada una de estas instrumentalizaciones utilizadas en la psicoterapia llegan a un fin común, facilitar el desarrollo de la expresión verbal del cliente y la construcción del diálogo del cliente, y que a su vez lo relacione con sus emociones, pensamientos y sentimientos y logre identificarlos en la experiencia que está viviendo actualmente.

1.2. Cuadro comparativo

Psicoanálisis	Conductismo	Psicología Humanista
Énfasis en el inconsciente.	Factores ambientales que determinan la conducta.	Se centra en los intereses y valores del hombre.
Importancia de los impulsos biológicos del sexo y la agresión.	Determinación causal de la conducta. La conducta es controlada por la consecuencia.	El hombre es, pero se realiza y existe en sociedad.
Conflictos en la niñez temprana.	Importancia de la etapa infantil, donde se aprenden las conductas.	Las experiencias de la niñez afectan la percepción del entorno y nosotros mismos, pero son los sentimientos y emociones del presente lo que influye en la personalidad
Técnicas hipnóticas. Análisis de sueños. Asociación libre.	Programas de reforzamiento. Técnicas de modificación de la conducta.	Promover que aprenda de su propia experiencia. Cierre de asuntos pendientes consigo mismo y con los demás.
La personalidad se divide en 3 niveles: consciente, preconscious e inconsciente. Existen 3 estructuras básicas: ello, yo y superyó.	La conducta es controlada por la consecuencia. Dos tipos de conducta: Respondiente y Operante.	Capacidades y potencialidades de la persona.
Existencia de una fuerza	Las conductas se	Todos nacemos con las

que no se puede controlar llamados: instintos, deseos o anhelos.	aprenden, las que se refuerzan se mantienen, y las que no, se extinguen.	mismas necesidades instintivas que nos permiten crecer, desarrollarnos y alcanzar el máximo potencial.
Etapas Psicosexuales del desarrollo: oral, anal, fálica y genital.	Las conductas que perduran forman la personalidad.	La capacidad para cambiar y mejorar la personalidad está en el interior del individuo.
Se considera a la persona como un sótano oscuro lleno de conflictos.		La propia persona dirige el cambio.
Determinismo en la naturaleza Humana.	Determinismo en la naturaleza Humana.	La naturaleza humana no está determinada.

«La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal cual soy, entonces, puedo cambiar.» —Carl Ransom Rogers.

2. DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA EN MÉXICO, UNAM E IZTACALA: REVISIÓN HISTÓRICA.

Toda vez que se han revisado los principales acontecimientos para el desarrollo de la Psicología en países en donde surgieron los diferentes enfoques, la búsqueda ahora se situará en México y en la Universidad Nacional Autónoma de México. Se explorarán algunos de los acontecimientos que propiciaron el desarrollo de la Psicología y el Desarrollo del Potencial Humano en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, lugar donde se realiza la presente investigación.

2.1. Antecedentes de la Psicología en México.

Con respecto al desarrollo de la Psicología en México, menciona Valderrama (1994) que algunos historiadores marcan a Fray Alfonso de la Veracruz, quien fue un escritor y filósofo en los tiempos de la colonia, como un pionero de la Psicología, debido a que publicó sobre temas estrechamente relacionados con problemas psicológicos, ya que abordó la filosofía Aristotélica.

Sin embargo los esfuerzos realizados en la historia del desarrollo de la Psicología en México van encaminados a justificar las diferentes posiciones ideológicas o teorías de la Psicología. Por lo cual se hace mención que la Psicología en México comenzó su desarrollo como parte de la medicina y de la filosofía.

Si se va más atrás, los orígenes se relacionan con el desarrollo de la aplicación de las bases de la medicina y las creencias religiosas de los aztecas. Ellos tenían la costumbre de consultar a los dioses, hacer sacrificios e interpretar los augurios recibidos, con esta información recurrían al Tonalpouhqui ("lector de destinos", sacerdote Azteca) quien explicaba las razones de augurio facilitando de esta manera el eliminar los temores o el enfrentarse a ellos, por lo tanto el rol que

cumplía era solucionar los problemas conductuales y/o emocionales. Aunque no se puede hacer una relación entre el Tonalpouhqui y los Psicólogos actualmente, algo que queda claro es que ambos actuaban frente a situaciones similares, es decir, se buscaba un alivio emocional (Valderrama, 1994 y Harrsch, 2005).

Fue a partir de la conquista en el siglo XVI que se empieza a dar la combinación del pensamiento mágico y la religión politeísta que tenían los pueblos indígenas con la religión cristiana que se les imponía. A las enfermedades se les atribuía un origen mágico, pero fue transformado dando lugar a la idea de que un enfermo era una persona desvalida que podía mejorar si recibía las atenciones médicas necesarias, es decir una cura. Por esa misma época, al igual que había sucedido en otros países, cualquier persona que tuviera ideas diferentes al resto de la población era considerada enferma mental; o se explicaban sus deseos de cambio como rebeldías originadas por el demonio, aspecto en el cual la Santa Inquisición promovió el ver la enfermedad desde un enfoque religioso y ser considerados herejes. Es así como las enfermedades físicas se dejaban a manos de los médicos, mientras que las enfermedades mentales se consideraban influencia del demonio y las trataba el clero, con técnicas derivadas de los exorcismos (Valderrama, 1994 y Harrisch, 2005).

En esta época el enfermo psiquiátrico recibía una atención inadecuada y se aislaba a los enfermos. Fue hasta 1566 cuando Fray Bernardino Álvarez fundó el primer hospital para enfermos mentales en Latinoamérica, el Hospital de San Hipólito, en el cual se refería a los enfermos como "piedras vivas", es decir seres imposibilitados para tomar decisiones, comprender su estado o cómo mejorarlo. Desde entonces se relacionó a las enfermedades mentales con aspectos como temor al contagio y necesidad de que los internos permanecieran aislados, y así sucedió. Hasta principios del siglo XIX los servicios de salud mental pasaron a manos del gobierno y se empezó a ver a las enfermedades mentales con una orientación o posibilidad hacia el tratamiento (Pick y Givaudan, 1999).

En 1687 José Sáyago decidió cuidar en su casa un grupo de enfermos mentales, que después pasó a estar a cargo del arzobispo Agilar y Sejjias, y a su

muerte pasó a manos de la Congregación del Divino Salvador. Fue en 1970 cuando se construyó el Hospital de Divino Salvador, llamado también Manicomio de la Canoa, y pasó a manos del gobierno en 1980 (Harrisch, 2005). El Doctor Alvarado, en 1860, tenía a su cargo la dirección del Hospital Divino Salvador e inició con los trabajos para la creación de la medicina mental y fue cuando se empezaron a considerar como causas mentales los actos internos del individuo mismo. El doctor Miguel Alvarado es considerado como el pionero de la psiquiatría en México.

Según la opinión de Díaz Guerrero (1980, citado en Harrsch, 2005) el nacimiento de la psicología en México surgió cuando, gracias a la Reforma instaurada por Benito Juárez en 1860, se importó la filosofía de Augusto Comte y la Psicología apareció como una disciplina independiente.

En 1893 se nombra al primer profesor de Psicología en México, el Dr. Ezequiel A. Chávez, quien oficialmente impartió en la Escuela Nacional Preparatoria un curso de Psicología y trató de desarrollar una Psicología del mexicano, de él hablaremos más adelante ya que es un gran pilar en el desarrollo de esta disciplina en la UNAM.

El desarrollo de la Psicología con un enfoque clínico se marca con la fundación del Manicomio General "La Castañeda" en 1910, y su institucionalización en 1919 bajo la dirección de José Meza Gutiérrez, quien utilizaba métodos psicológicos para establecer el diagnóstico, es entonces cuando se inician los primeros estudios y tratamientos de la enfermedad mental (Harrsch, 2005).

Hasta ahora se habló de los antecedentes para la formación de la Psicología, sin embargo aún hay más acontecimientos importantes que llevan al hecho de que la Psicología sea respetada como una disciplina independiente, pero gran parte de estos acontecimientos se desarrollaron dentro de las instituciones de la Universidad Nacional de México (hoy en día UNAM) y se revisarán a continuación.

2.2. La Psicología en la UNAM.

El acontecimiento clave para el desarrollo de la Psicología en México y en la UNAM es cuando el Doctor Ezequiel A. Chávez fue nombrado fundador y primer profesor del curso de Psicología en la Escuela Nacional Preparatoria. Ezequiel Adeodato Chávez Lavista, nació en Aguascalientes en 1868, viajó a la ciudad de México para estudiar en la Escuela Nacional Preparatoria, y posteriormente en la Escuela Nacional de Leyes. Fue en 1896 cuando preparó un proyecto para el curso de Psicología, el cual fue aprobado por el presidente Porfirio Díaz. Además de sus esfuerzos en el área de la Psicología, junto con Justo Sierra, lograron establecer la Universidad Nacional de México, que incluiría a las otras instituciones ya existentes: la Escuela Preparatoria, La Escuela de Derecho, la Escuela de Medicina, la Escuela de Ingeniería, la Escuela de Bellas Artes y la Escuela de Altos Estudios. En otro esfuerzo a favor de la Psicología en México realizó la traducción del libro "Elementos de Psicología" de Edward Titchener (Valderrama, 1994 y Solís, 2007).

Antes de la formación de la Escuela Nacional de México, la impartición de la materia de Psicología sólo se había oficializado en la Escuela Nacional Preparatoria pero ésta era sólo uno de los escalones para llegar al nivel profesional. El hecho de que esta disciplina no estuviera presente en las escuelas superiores se debía en parte a que apenas se estaba desarrollando su estudio científico en México, además de que en las escuelas profesionales quienes se daban cuenta del comportamiento eran los médicos (Solís, 2007). Es decir que tanto la Psicología no estaba plenamente fundamentada y tampoco era considerada como algo que merecía estudiarse individualmente.

Otro de los grandes personajes de la Psicología en México fue Enrique O. Aragón, quien precisamente fue alumno de Ezequiel en su curso en la ENP. Dedicó toda su vida a la docencia y tuvo el papel de profesor de Psicología en la ENP durante 36 años. En 1902 publicó su obra "La Psicología", libro basado en las notas de clase que tomó durante la asignatura que le impartió Ezequiel A. Chávez. Cuando era estudiante en la Escuela de Altos Estudios

mostró un gran interés en la Psicología Experimental, y en 1916 fundó y dirigió el primer gabinete de Psicología Experimental (Solís, 2007 y Valderrama, 1994).

En la Escuela de Altos Estudios, dentro de la Universidad Nacional de México, comenzaron a darse cursos de Psicología, pero estos solo se daban como parte de los estudios de graduados en Filosofía. Y en 1928 se funda la Facultad de Filosofía y Letras, dónde se enseñó Psicología. Al inicio la enseñanza de la disciplina se caracterizó por un enfoque metafísico, y fue hasta finales de los años cuarenta, cuando se incorporaron tanto Psiquiatras y Psicoanalistas como maestros de la Escuela de Psicología (Pick y Givaudan, 1999).

En 1937 se creó el grado académico de maestro en Psicología, gracias al plan de estudios realizado por una comisión integrada por el Doctor Ezequiel Chávez, Francisco Larroyo y Eduardo García; y para 1956 se funda el Doctorado Especializado en Psicología, gracias a la iniciativa del Dr. Guillermo Dávila (Pick y Givaudan, 1999; Harsch, 2005 y Facultad de Psicología, 2016).

En los años cincuenta, bajo la influencia de las ideologías norteamericanas, la reforma universitaria se centró en orientar la ciencia y la investigación a la solución de los problemas específicos que demandaba la sociedad. A juicio de Arizmendi (1982, citado en Hickman, et.al, 2009), dicha reforma fue el origen del desarrollo de la profesionalización de la Psicología.

Es en 1958 cuando se crea en la Universidad Nacional Autónoma de México un programa para obtener el título profesional de Psicólogo a nivel licenciatura. Y Finalmente en 1960, el Consejo Universitario de la UNAM concedió el derecho a la obtención del título profesional de psicólogo. En ese mismo año se modificó el plan de estudios, que mostraba cambios considerables ya que se fortalecieron los cursos con nuevos profesores, se introdujeron prácticas en hospitales, laboratorios, escuelas y clínicas (Zanatta y Yurén, 2012 y Facultad de Psicología, 2016).

Fue cuando comenzaron a instaurarse grandes logros gracias a personajes entusiastas del desarrollo de la Psicología en México, como la sociedad Mexicana

de Psicología que se funda en 1950, por Rogelio Díaz-Guerrero. O en 1967 cuando se organiza el primer Congreso Mexicano de Psicología, celebrado en Jalapa, Veracruz, este evento constituye la primera reunión en la que se presentan los resultados, tanto de investigación como de docencia y práctica clínica, de la Psicología en México, es decir resultados de Psicólogos Mexicanos haciendo Psicología en México. Para 1968 quedó instaurado el Colegio de Psicología con un lugar independiente de la Facultad de Filosofía y Letras. Y en la década de los setentas, siendo José Cueli el director, se dio un cambio en el plan de estudios orientado hacia Psicología Experimental y Conductismo, plan que no ha tenido cambios relevantes hasta la fecha (Harsch, 2005).

En 1974 fue cuando se obtuvo el reconocimiento oficial de la Carrera de Psicología por la Dirección General de Profesiones y se daba el derecho a los estudiantes para obtener una cédula profesional, además el Colegio de Psicología se convierte en una Facultad independiente y la dirige Luis Lara Tapia (Pick y Givaudan, 1999, Harsch, 2005 y Facultad de Psicología 2016).

Fue el 19 de Marzo de 1975, expandiendo la oferta educativa, cuando la Universidad fundó la entonces llamada Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala impartiendo, entre otras, la Carrera de Psicología, esta escuela se transformó en la actual Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Un año después se creó la también entonces Escuela Nacional de Estudios Profesionales Zaragoza, el 19 de enero de 1976, donde también se imparte la Carrera de Psicología (Vargas, Ibáñez y Tamayo, 2014).

Como mencionan Zanatta y Yurén (2012) pueden identificarse diferentes etapas de formación del psicólogo en México y la constitución de su identidad profesional.

- En el año 1937 se tenía una gran dependencia de la filosofía y el modelo médico, donde la identidad del profesional era confusa y no estaba definida plenamente. Lo cual puede explicarse con el surgimiento, por parte de un

modelo médico y argumentado a la filosofía, aun no se definían los límites o siquiera un objeto de estudio.

- En 1945 se oscilaba entre el psicoanálisis y el modelo médico, por lo cual la identificación era contingente, es decir que se podía dar una identificación tanto con el Psicoanálisis o con el modelo médico o no suceder ninguna identificación. Se tenían dos opciones las cuales no convergían entre sí, y podías estar de acuerdo con una u otra, o ninguna, pero no combinarlas.
- En 1949 se tenía tendencia a la medición y a la investigación cuantitativa, por lo cual se incorporó la estadística, la psicometría y técnicas de investigación que dieron lugar a la diferenciación y construcción de referentes propios en la identidad del profesional.
- En 1952 predominó la formación clínica, sin embargo se integraban también nuevas orientaciones derivadas de las originales, el enfoque médico y filosófico.
- En 1960 existía una tendencia a la Psicología Experimental y a la orientación Conductista.
- Para 1970 nuevamente se daba una oscilación entre posturas, pero ahora entre el Conductismo y el Psicoanálisis, de igual manera se podía estar de acuerdo con una o con otra, pero no con ambas.
- En 1990 se dio una tendencia a incorporar todas las orientaciones sin campos de especialización, donde predomina una orientación teórica con inclusión en prácticas.
- Y a partir del 2000 existe la tendencia a la formación centrada en las prácticas profesionales, es decir al aprendizaje en el campo aplicado.

Desde ahora esta revisión se enfocará en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, donde se realiza la presente investigación y donde la Psicología ha tenido un particular recorrido.

2.2.1. Psicología en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

La Escuela Nacional de Estudios Profesionales Campus Iztacala, hoy en día FES Iztacala, abrió sus puertas el 19 de Marzo de 1975, y contó con las Carreras: Biología, Médico Cirujano, Cirujano Dentista, Psicología y Enfermería.

La Carrera de Psicología en Iztacala fue colocada dentro del área de conocimiento Ciencias Biológicas, Química y de la Salud, y se presenta al Psicólogo como el profesionista dedicado al estudio de los fenómenos del comportamiento humano y los procesos que con éste se relacionan, para determinar sus condiciones y leyes, en campos de acción diversos como el clínico, educativo, social, laboral, experimental y psicofisiológico, según el plan de estudios aprobado 14 de marzo de 1978 (DGAE, 2015, Descripción sintética del plan de estudios).

A través de los años el plan de estudios se fue modificando, pero en la actualidad los profesores de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala cuentan con una gran cantidad de orientaciones teóricas, como Monroy (1998, citado en Hickman, et.al, 2009) reporta en un estudio con la intención de explorar las significaciones de algunas teorías y creencias didácticas de los docentes de Psicología de la FES-Iztacala, las dimensiones incluidas fueron las creencias de los profesores sobre la planeación, las teorías implícitas sobre el aprendizaje, las concepciones sobre los objetivos, las percepciones sobre los métodos de enseñanza, el concepto sobre los alumnos, y las posiciones respecto a la evaluación. En los resultados se reporta la adscripción de los maestros a una diversidad de orientaciones teóricas, mismas que van desde posturas marxistas, histórico-culturales, piagetianas, psicoanalíticas, hasta conductistas y constructivistas.

Uno de los grandes logros de FES-Iztacala en el plano de la Psicología es la Revista Electrónica de Psicología Iztacala que nació en agosto de 1998. La idea de una revista electrónica surgió por varias razones, una de las principales respondió a la necesidad de tener un medio que permitiera la divulgación del

conocimiento producido por los estudiosos de esta disciplina pertenecientes a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (Vargas, Ibáñez y Tamayo, 2014).

2.2.1.1. Importancia del servicio social en la Carrera de Psicología en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

El plan de estudios de la Carrera de Psicología en Iztacala en 1975 contempló la estructuración de centros de servicio y programas comunitarios, así como la realización de convenios con instituciones públicas, lo que representa la integración de la enseñanza con el servicio social, de esta manera se hizo hincapié en la enseñanza práctica (Ortega y Plancarte, 2009). Por lo cual a partir de la implementación de ese plan de estudios y hasta la fecha se han hecho grandes esfuerzos para que cada generación tenga espacios en los cuales prestar ese servicio y práctica que beneficia a los alumnos.

Con el servicio social, como mencionan Ortega y Plancarte (2009), los alumnos tienen la oportunidad de aplicar los conocimientos teóricos en diferentes áreas de la Psicología y a su vez permite que tengan una visión más amplia de la realidad social en la que viven e ir tomando decisiones sobre su futuro profesional. Y a su vez cuentan con asesoría continua de un profesor quien los instruye en los aspectos básicos del área correspondiente y los auxilia en cualquier contratempo que pueda presentarse. Es decir, los alumnos se enfrentan a la realidad en que están inmersos dentro de las aplicaciones de la Carrera y sin embargo cuentan con el apoyo del docente.

Hoy en día el servicio social representa una fuente de abastecimiento de recursos humanos capacitados para ofrecer una atención especializada a la comunidad que más la requiere, es decir que se cubren necesidades a través del desarrollo de programas promovidos y llevados a cabo por dependencias del sector público en diferentes niveles.

Se hace mención de la importancia del servicio social ya que la presente investigación se encuentra inmersa dentro de un programa que forma parte de una

de las estrategias para que los alumnos de Psicología pongan en práctica sus conocimientos.

2.3. Historia de la Psicología Humanista en México.

Ahora se retomarán algunos de los antecedentes del Humanismo en México, pues la historia de la Psicología en México no es predominantemente Humanista, sino que existen diferentes enfoques, y se encaminará hacia la corriente que se maneja en esta investigación.

Se puede tomar como uno de los aportes más importantes y principal antecedente de la Psicología Humanista al movimiento del Desarrollo del Potencial Humano (DPH), iniciado por Juan Lafarga, como mencionan Vargas y Medina (2013). Lafarga se había formado como terapeuta con Carl Rogers en los Estados Unidos y menciona que a través de la Psicología Humanista y del Enfoque Centrado en la Persona adquirió instrumentos para seguir descubriendo su camino propio y asumir la responsabilidad de caminarlo a su tiempo, su ritmo y su manera. Cuando regresó a México se propuso difundir lo aprendido con Rogers. Juan Lafarga recibió el Premio Nacional de la Sociedad Mexicana de Psicología en 1987 y el Premio Jaime Castiello a la Promoción del Humanismo en la Formación del Psicólogo en 1990.

Pero el desarrollo del Potencial Humano en México tiene origen durante el año 1966 un grupo de estudiantes del quinto año de la licenciatura de psicología y alumnos de Juan Lafarga, sugirieron establecer un programa para la formación de psicólogos en psicoterapia (Lafarga, 1994).

Durante su trabajo en el Departamento de Psicología, recibió gran aceptación en la elaboración de un plan de estudios para maestría en el área social, industrial y clínica. Sin embargo cuando propuso iniciar un programa de entrenamiento en Psicoterapia basado en el enfoque centrado en la persona en el nivel de posgrado para Psicólogos, su colaboración no fue bien recibida, y se opusieron a que los Psicólogos estaban preparados para recibir un entrenamiento

en psicoterapia y se le alentó a ofrecer en su lugar un curso de Counseling, lo que se entendía como una forma de orientación o consejo psicológico.

En 1968 en el Centro de Orientación Psicológica, de la UIA, se abrió el primer seminario sobre Psicoterapia Humanista, titulado: Curso introductorio de Counseling I, impartido por Juan Lafarga, tratando con este título de disfrazar la verdadera intención, la cual era formar profesionales en la orientación o el acompañamiento bajo el enfoque del Desarrollo del Potencial Humano, a pesar de las negativas y la resistencia del Departamento de Psicología de aceptar el entrenamiento de los psicólogos en Psicoterapia Centrada en la Persona.

Cuando Juan Lafarga presentó las aportaciones de Carl Rogers en la UIA pudo darse cuenta de que los estudiantes descubrían con inmenso entusiasmo que existían otras opciones, otras formas de entender al hombre, otras técnicas y otras experiencias, más allá del conductismo y del psicoanálisis.

Citado desde Vargas y Medina (2013), Lafarga (2008) comentó en una entrevista: “Facilitar el proceso de desarrollo positivo y creador en los otros se ha vuelto una necesidad fundamental de la sociedad. En el país existen 400 escuelas de psicología, y existe mucho descontento por los alumnos que egresan. Siguen predominando los enfoques psicoanalítico y conductista, y mucha gente está buscando algo distinto, más relacionado con el desarrollo humano. Y las escuelas de Psicología no se están enfocándose en este sentido”. Esta observación la tuvo desde el tiempo en que en el Departamento de Psicología, aun cuando se impartía una tradición humanista, el hombre era considerado como un ente mecánicamente determinado por impulsos internos autodestructivos o por las condiciones favorables o adversas del medio ambiente, Lafarga (1994) comenta que sentía que tanto los estudiantes como los usuarios de la Psicología en México estaban asfixiados por la rigidez y el reduccionismo de sistemas Psicológicos que en el fondo privaban al hombre de influir en su propio crecimiento, además de responsabilizarse de su existencia y su destino.

Lafarga ha mencionado que: El desarrollo humano es resultado de una filosofía del hombre emanada de la constatación experimental y experiencial de que cuando existen o se generan las condiciones internas y ambientales favorables al desarrollo de la persona, las opciones de los individuos de los grupos y de la sociedad se orientan a la vivencia y a la práctica de los valores (Vargas y Medina, 2013). Además de que un hombre puede ser movido por un impulso hacia el crecimiento, responsabilizarse de sus sentimientos, significados y conductas y entrar en un proceso de continuo aprendizaje y crecimiento (Lafarga, 1994).

En 1970 gracias a las peticiones de Arquitectos de la misma Universidad y estudiosos de la religión formó un segundo programa de entrenamiento similar al que los Psicólogos recibían, y formó el seminario para no Psicólogos, también titulado: Counseling I, en donde gran parte de su objetivo era promover el Desarrollo del Potencial Humano más allá de sólo dejarlo a manos de los Psicólogos, pues él tenía la idea de que no debía ser algo privado o particular, el objetivo era entrenarlos en relaciones interpersonales y orientación (Vargas y Medina, 2013). Juan Lafarga (1994) ha mencionado que no se arrepiente de esa decisión, pues de aquel grupo surgió lo que hoy en día es el Departamento del Desarrollo Humano, sin embargo se le hicieron demasiadas críticas a su actividad por lo cual pasó amargas horas que le restaron vitalidad. (Vargas y Medina, 2013).

A partir de 1975 el programa para entrenamiento de Psicólogos en Psicoterapia se desarrolló en el Departamento de Psicología de la UIA hasta transformarse en un programa de maestría en Psicoterapia.

Juan Gómez del Campo, uno de los primeros egresados del curso Counseling hizo una gran aportación a la teoría y bibliografía de la Psicoterapia en México al traducir más de 40 artículos relacionados directa o indirectamente con el Enfoque Centrado en la Persona. Además de que en 1976 estructuró la maestría en Desarrollo Humano y el programa de la Escuela de Psicología en el Instituto de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) de Guadalajara.

Para 1980 en Enfoque Centrado en la Persona contaba con 5 plataformas educativas en instituciones universitarias mexicanas, en donde el enfoque se proponía como una opción para el desarrollo académico y profesional, estas opciones educativas eran:

- Departamento de Desarrollo Humano de la Universidad Iberoamericana, D.F.
- Departamento de Psicología de la Universidad Iberoamericana, D.F.
- Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, Guadalajara.
- Escuela de Psicología del ITESO, Guadalajara.
- Escuela de Psicología del CETIS, Tijuana

De los primeros grupos de los cursos de Counselig salieron personajes que ayudaron a abrir los horizontes de la Psicología en México como son:

- José Gómez del Campo. Es doctor en Psicología Clínica por la UIA. Fue profesor de la Escuela de Psicología de la UIA, profesor de la Escuela de Psicología del ITESO, fundador y primer director de la maestría en desarrollo Humano en el ITESO, fundador y coordinador académico del Doctorado en Desarrollo Humano del Instituto de Desarrollo Humano e investigación en Culiacán, Profesor en la maestría en Desarrollo Humano de la UIA. Miembro fundador de Revista Prometeo y ADEHUM. Actualmente es director de la Revista Prometeo y Coordinador de Editores (Gómez del Campo, 2016)
- Teresa Lartigue. Es Doctora en Psicología por la UIA, Fue presidenta y directora del Instituto de Psicoanálisis de la Asociación Psicoanalítica Mexicana, jefa del Departamento de Epidemiología Reproductiva del Instituto Nacional de Perinatología, tutora del programa de doctorado en Ciencias de la Salud de la Facultad de Medicina de la UNAM (Grupo editorial Lumen, 2016)
- Dolores Villa
- Catalina Harrsch
- Antonieta Torres

- Isabel Rodriguez
- Humberto Fabré
- Magdalena Valdés
- María Isabel Chávez
- Virginia Luviano
- Lourdes Snaash
- Adrián de Garay

Se contó con el apoyo directo de Carl Rogers quien colaboró trabajando directamente con Juan Lafarga en la UIA, en Agua Viva, en Guadalajara, en Tijuana y en el primer Foro Internacional sobre el Enfoque Centrado en la Persona.

Hasta ahora se han comentado algunos antecedentes y logros de la Psicología Humanista en México en el ámbito de formación de Psicoterapeutas, sin embargo su principal iniciador, Juan Lafarga, se desarrolló dentro de la Universidad Iberoamericana, dónde hasta el 2015 continuó formando promotores del Desarrollo del Potencial Humano, aunque también se contó con su influencia y apoyo para inspirar y e impulsar el enfoque dentro de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala como se narra a continuación.

2.3.1. La Psicología Humanista en FES-I

Iztacala ha sido reconocida como una de las grandes cunas del Conductismo en México, aun así, hoy en día se han incluido diferentes enfoques o perspectivas dentro de las aulas, y esto ha sido gracias al esfuerzo de profesores partidarios de cada una de las áreas y el Humanismo no fue la excepción.

Una de las principales iniciadoras del Humanismo en México es la Mtra. Gabriela Delgado Sandoval, quien en una entrevista realizada el 25 de Agosto del 2015, comentó algunos antecedentes, personales y generales, del Humanismo en Iztacala. Ella conoció el Enfoque Centrado en la Persona, siendo estudiante de la Carrera de Psicología en Iztacala, en la materia de Psicología de Social Aplicada, leyendo a Carl Rogers y su libro "Grupos de encuentro", de allí empezó a

enmarcar la práctica de la materia en el Enfoque Centrado en la Persona, junto con 2 compañeras más. La práctica se realizó en San Pedro Xalpa en Azcapotzalco, en un modelo de salud comunitario, el primer centro de salud comunitario que existió en México y que era dirigido por Médicos y Enfermeras, aunque también se contaba con Optometristas, todos estudiantes del Instituto Politécnico Nacional de materias que se llamaban Medicina Social. Así que asistieron allí, para realizar su trabajo de práctica en el ámbito de la salud.

Al principio realizaron un diagnóstico del centro comunitario para conocer sus necesidades y principales áreas de intervención. Comenzaron dando talleres, dirigido a los médicos del lugar, que estaban cumpliendo con su internado en medicina comunitaria.

Al egresar de la licenciatura, Gabriela Delgado, fue invitada por la Facultad a dar clases, y en 1982 entró como profesora, junto con sus dos compañeras. Ella y sus compañeras con quienes realizó la práctica y decidieron utilizar el Enfoque Humanista, para realizar las prácticas se insertaron en escuelas primarias y una secundaria, que era donde los médicos y enfermeras del centro de Salud Comunitario realizaban su trabajo comunitario de salud, ellos dando pláticas de prevención de diabetes, salud ocular, alimentación, mientras que los psicólogos empezaron a trabajar con salud emocional: talleres a niños, mamás y maestros. En este proyecto de salud comunitaria se trabajó durante 18 años, pero se convirtió en lo que hoy en día es un Centro de Salud de la Secretaría de Salud.

La educación de los primeros profesores Humanistas en Iztacala fue autodidacta, es decir que ellos mismos eran quienes compraban los libros de Rogers, los leían y los discutían, y planeaban como ponerlos en práctica en el aula. Para los alumnos las principales actividades consistían en leer a Rogers, leer acerca del trabajo comunitario desde el humanismo y se les facilitaban talleres de dinámica de grupos o grupo operativo, pero la intención era proporcionar a los jóvenes un espacio de trabajo personal desde en ECP, ya que es importante primero trabajar en el aspecto personal para después trabajar con el otro, además de una gran oportunidad para aprender las actitudes básicas.

Hasta que en el año 1985 o 1986 un grupo de estudiantes de 5to semestre, entre los que estaba Roque Olivares, hoy en día profesor Humanista en la Facultad, hicieron un ciclo de conferencias dónde se invitó a representantes de diferentes enfoques de la Psicología, uno de los invitados fue Juan Lafarga, con su conferencia: "¿Es posible hablar de una Psicología no Humanista?". Al final de la conferencia una de las profesoras se atrevió a alzar la mano y platicar lo que se estaba trabajando en Iztacala, por lo cual Juan Lafarga se sorprendió al enterarse de que en la Facultad se trabajaban con escritos de Rogers, les proporcionó su teléfono y les comentó que era el Director del Departamento de Desarrollo Humano en la Universidad Iberoamericana, les dio una cita y les dio la oportunidad de contarle a profundidad qué es lo que hacían en Iztacala, les propuso estudiar la Maestría en Desarrollo Humano, pero por situaciones económicas no podían pagar la maestría.

En ese momento la profesora Gabriela Delgado tenía un puesto administrativo que era: Coordinadora de Educación Continua de la Carrera de Psicología y generaron Programas de Formación, lo que hoy en día son los diplomados, había uno de Psicoanálisis, otro de Terapia Familiar; y junto con el Dr. Lafarga, formaron un plan para la formación de Psicoterapeutas en Iztacala.

Hicieron una lista de exalumnos entusiastas de seguirse formando en Humanismo, y los invitaron a trabajar haciendo el Programa de Formación en Psicoterapia Humanista y que duró 440 horas. El Dr. Lafarga estaba muy entusiasmado por el programa de formación para Psicoterapeutas con Enfoque centrado en la Persona, contactó a profesores de la Universidad Iberoamericana para impartir las clases y se puso en marcha en 1990, asistieron 22 personas. Fue el primer programa de Psicoterapia Humanista en la UNAM y se tituló "Psicoterapia Centrada en la Persona desde el enfoque Humanista de Carl Rogers". Solamente existió una generación en este Programa de Formación y entre los profesores se encontraban, el propio Juan Lafarga, José Gomez del Campo, Anatolio Freidberg, Mariano Cebes, Ana María González, Miriam Muñoz y Victor Muñoz, iniciadores del Humanismo en México. Aunque los Humanistas

abogaron por la formación de una especialidad, ésta fue denegada por la UNAM, sin embargo se avalaron los diplomados, pero entonces hubo ciertos inconvenientes para formar el Diplomado Humanista, ya que el director de Educación Continua en ese momento era Conductista radical y no aprobaba el programa.

Mientras tanto de los 22 egresados del primer y único programa de formación Humanista, 9 alumnos se convirtieron en un grupo que actualmente se llama "Grupo compartir", surgido del cierre del Programa de Formación, el cual José Gómez del Campo sugirió que se hiciera una salida a "Quinta Saulo", un lugar donde se suelen hacer retiros, este encuentro se realiza cada año. El grupo compartir está integrado por Roque Olivares, Maria Elena Martínez, Leticia Maldonado y Gabriela Delgado, profesores de la FES Iztacala, y personas de otras instituciones, cuya misión era vivir y difundir el desarrollo Humano en México y principalmente en la UNAM. Mientras no se aprobaba el diplomado con formación Humanista, se pusieron en marcha ciclos de conferencias y talleres vivenciales, aproximadamente 6 u 8 al año, las cuales eran actividades gratuitas para los alumnos.

Cuando el director de Educación Continua que no aprobaba el diplomado Humanista salió de ese puesto, llegó una Doctora y se acercaron a ella y le hablaron de la propuesta, dando origen al Diplomado para la formación de Psicoterapeutas con Enfoque Centrado en la Persona. El cual se ha mantenido desde el año 1997, hasta la actualidad, y en el año 2015 inició la generación número 15.

En la actualidad hay 5 diplomados con corte Humanista en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala:

- ✓ Formación de Psicoterapeutas con Enfoque centrado en la persona
- ✓ Formación de Promotores del Desarrollo Humano
- ✓ Gestalt y sus alternativas corporales
- ✓ Terapia de juego centrada en el niño

- ✓ Diplomado en Formación de terapeutas desde el modelo de reconstrucción experiencial.

Sin embargo a nivel licenciatura el humanismo también ha ganado lugar. Dentro del proyecto de salud comunitaria que duró 18 años, donde se educaba a los alumnos como facilitadores del Desarrollo Humano desde un nivel teórico, metodológico y vivencial personal. Trabajaron en Jardines de Niños y primarias, en los grados 1°, 2° y 3°, la terapia de juego con los niños que los profesores canalizaban con problemas emocionales, mientras que para los grados 4° 5° y 6° la profesora Leticia Maldonado hacía talleres de Desarrollo Humano: educación sexual, autoconocimiento, autoestima, relaciones familiares y comunicación, así como también trabajaba con los profesores, con temas como autoconocimiento y autoestima. La profesora María Elena Martínez trabajaba con los padres de Familia dando talleres de autoestima, de orientación para educar a los hijos, habilidades sociales, y comunicación en la familia.

En 1999, cuando fue la huelga en la UNAM, el profesor Roque Olivares, en ese entonces Jefe del departamento de Relaciones Institucionales, junto con el secretario de Relaciones Institucionales, quien era Ramiro Jesús Sandoval, hablaron acerca de una propuesta que generara o retomara la identidad universitaria cuando la huelga se terminara. Roque Olivares propuso que las profesoras del Proyecto de Salud Comunitaria fueran las encargadas del proyecto, y trabajaron el proyecto de Desarrollo personal, PIPE, formando 3 estrategias: a) microtalleres de Desarrollo Personal, b) Talleres de Desarrollo Humano, y c) Orientación Individual. Dos años después de su formación se cambió el nombre a Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP) ahora son 6 profesores Humanistas que trabajan el proyecto, y no sólo abraza la FES pues desde hace 8 años se trabaja en otras instituciones como: CCH Vallejo, CCH Oriente, CCH Azcapotzalco, Instituto Tecnológico de Tlalnepantla (ITTILA) y el Centro de Integración Educativa.

Uno de los logros más actuales en la FES Iztacala es que dentro del cambio curricular para la licenciatura en Psicología, se integró el Humanismo como una de

las tradiciones del nuevo plan curricular. Algunos de los profesores implicados en la propuesta de las competencias para el nuevo plan curricular son: Gisel López, Kenia Porras, María Elena Martínez, Ana Karina García, Esther Rodríguez, Angel Corchado, Israel Trejo y Gabriela Delgado. El humanismo pasa a ser una de las 6 tradiciones en las que los alumnos se van a formar: Psicoanálisis, Conductismo, Cognoscitiva, Sociocultural, Psicología Humanista y de la Complejidad.

Con respecto a las estrategias que brinda la Psicología Humanista a la Facultad han existido rechazos por parte de otras Carreras o de los propios Psicólogos, sin embargo la perseverancia es lo que ha llevado al Desarrollo Humano al lugar donde está ahora, mientras que el reconocimiento de las estrategias que se llevan a cabo es gracias a los logros obtenidos por su implementación.

Una de las estrategias que más beneficios a otorgado a los alumnos de la Facultad es la Orientación Individual, que se ha trabajado desde el programa PDP, pero ahora se trabaja en coordinación con CAOPE (Centro de Atención y Orientación Para Estudiantes) junto con otras estrategias más que se describen a continuación.

2.4. CAOPE en FES-I

El presente trabajo se desarrolla dentro del programa de Acompañamiento Psicológico del Centro de Atención y orientación Para Estudiantes, donde alumnos de séptimo y octavo semestre prestan su servicio social y voluntarios egresados de la Carrera brindan servicio, ambas opciones orientadas por un profesional.

El Centro de Apoyo y Orientación Para Estudiantes, por sus siglas CAOPE, está coordinado por el Departamento de Relaciones Institucionales, que funge como enlace entre instancias académicas de la Facultad para la gestión, operatividad, funcionamiento y eficiencia de diversas actividades que vinculan lo académico con la investigación así como la inserción a la vida tanto escolar como profesional de la comunidad universitaria, tiene como objetivo gestionar y desarrollar programas, proyectos y actividades que contribuyan a fortalecer la

vinculación, salud e identidad en la comunidad universitaria, haciendo nuestro trabajo con calidad humana. (SDRI Iztacala, 2015).

CAOPE es un centro que atiende las necesidades de la comunidad estudiantil, procurándole las habilidades y herramientas necesarias para enfrentar los riesgos a su salud física y psicológica promoviendo su propio bienestar. Se trabaja con los jóvenes por medio de un proceso de orientación psicológica que permite a los jóvenes universitarios comprenderse mejor, de tal manera que se puedan enfocar en aspectos que quieren resolver o mejorar en su vida a través de una relación de ayuda con un terapeuta como facilitador (Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, UNAM, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, 2014).

La atención psicológica en la facultad fue diseñada considerando que la salud física y emocional es un derecho fundamental para el desarrollo de cualquier individuo y está basado en las necesidades de los estudiantes como futuros profesionistas en las tareas biológicas y de la salud.

Fue en el 2012 cuando se inició el diseño y estructuración de CAOPE, a partir del cual los alumnos estarían recibiendo atención en unas cuantas semanas en 5 ejes: Rendimiento Académico, Competencias para el estudio, Prevención de las Adicciones, Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva y Salud emocional, siendo una respuesta a las demandas de los estudiantes y esperando que en algunos casos se pudiera ayudar a solucionar los problemas y en otros, al menos, ser capaces de canalizarlos a las entidades correspondientes. Comenzó con 5 estrategias pero hoy en día se han ampliado.

Este centro cuenta con diferentes estrategias de atención, como son:

- ❖ Atención Multidisciplinaria al rendimiento académico. En esta estrategia se detectan los principales obstáculos en el rendimiento académico de los alumnos, y se atienden con orientadores en cursos y talleres, así como atención individualizada.

- ❖ Competencias para el Estudio. Con esta estrategia se promueve el establecimiento de habilidades y competencias en los alumnos con bajo rendimiento académico, así como el desarrollo de competencias vinculadas al auto-didactismo. Se hace a través de la formación de orientadores, atención individualizada, talleres semestrales, elaboración de guías y manuales para detectar problemas de conducta de estudio.
- ❖ Prevención de las Adicciones. Se trata de un programa de información, orientación, detección y canalización para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Se realiza por medio de campañas de sensibilización, talleres, atención individual y la coordinación del sitio electrónico [contr@dicciones](#).
- ❖ Promoción de la Salud sexual y Reproductiva. Por medio de la formación de orientadores en cursos y talleres, atención individual, talleres especializados sobre la salud se promueven competencias conductuales que les permitan enfrentar con éxito situaciones que ponen en riesgo su salud sexual y reproductiva.
- ❖ Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio. Esta estrategia detecta y atiende desde el modelo de terapia breve sistémica, a aquellos alumnos que acuden de manera voluntaria a solicitar el servicio por estar viviendo una crisis psicológica, por medio de atención individual y talleres especializados.
- ❖ Orientación Para el desarrollo Personal. Se trata de ayuda Psicológica a todos los estudiantes de la FES Iztacala, a través de sesiones individuales de asesoría psicológica semanalmente.
- ❖ Acompañamiento Psicológico. A través de un proceso de orientación psicológica permite a jóvenes universitarios comprenderse mejor, enfocándose a aspectos que quieren resolver o mejorar en su vida, por medio de una relación con un terapeuta como facilitador.
- ❖ Prevención y atención al consumo de drogas. A partir de la aplicación de talleres para la prevención y detección temprana del consumo de drogas, se aplican intervenciones breves para dejar de consumir tabaco, marihuana y alcohol.

- ❖ Orientación Vocacional y Profesionalización Multidisciplinaria. Con esta estrategia se favorece la identidad profesional y multidisciplinaria de los alumnos de La Facultad, con diversas actividades donde colaboran alumnos de las seis Carreras así como profesores.
- ❖ Atención Psicológica Sabatina. La cual cuenta con 2 vertientes:
 - 1) Victimología, que proporciona atención especializada a personas víctimas de delitos, así como orientación jurídica en caso que deseen denunciar.
 - 2) Divorcio cuya atención psicológica se especializa a personas y familias que pasan por un proceso de divorcio o se plantean la posibilidad de hacerlo, además de prestar atención jurídica, pedagógica y apoyo social.

Ya revisados los antecedentes de la Psicología en México, en la UNAM y en Iztacala, se puede tener un panorama de que la Psicología en México no nace como hecho aislado, sino con la influencia de otras posturas y la suma de esfuerzos de personajes pilares en esta disciplina, además de la perseverancia y el esfuerzo constante, para llegar así al momento actual que brinda en enfoque con el que se desarrolla la presente investigación. Puedo llegar a la conclusión de que ha sido toda una suma de esfuerzos en donde las personas convencidas de la importancia de la Psicología Humanista, tanto en su teoría como en su aplicación, fueran parte de un programa curricular. Cada uno de los pilares de la Psicología en México ha estado convencido de la relevancia y beneficios de su trabajo. Y aún más el esfuerzo de los Iztacaltecas, que poco a poco han logrado insertar el Humanismo en La Facultad.

También se presentaron algunas de las estrategias que la Facultad brinda a los estudiantes y a la comunidad externa como escenarios en los cuales pueden desarrollar habilidades e incluso cubrir necesidades en ámbito de la Salud Emocional. Y así se llega al Acompañamiento Psicológico en donde se trabajan procesos de cambio en los jóvenes Universitarios que asisten voluntariamente al servicio, en dónde se centra principalmente en esta investigación. Y que gracias al acompañamiento Psicológico que brindo en CAOPE he sido testigo de procesos

de cambio que repercuten de manera positiva en su ámbito académico, emocional, personal y sus relaciones, las cuales llevan al siguiente capítulo donde se da parte de las experiencias como terapeuta.

«Para mí el Desarrollo Humano es la acción que proviene de un corazón sabio, es decir, del amor guiado por la inteligencia y por la bondad.» —Juan Lafarga Corona.

3. APROXIMACIONES A LA INTERVENCIÓN.

El interés de esta investigación radica en la práctica del Enfoque Centrado en la Persona durante el Acompañamiento Psicológico que se brinda a los estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala a través del Centro de Apoyo y Orientación Para Estudiantes, por lo que a partir de este momento se expondrán parte de los resultados obtenidos durante los procesos terapéuticos y la experiencia de ser Psicoterapeuta.

3.1. Importancia de la intervención y acompañamiento dentro del Enfoque Centrado en la Persona.

Se han hecho numerosas investigaciones acerca del proceso terapéutico, y del cómo o por qué el Enfoque Centrado en la Persona funciona. Al principio las investigaciones acerca de los procesos de terapia tuvieron como objetivo aislar aquellas variables que promovieran un cambio favorable en las personas que solicitaban la ayuda Psicoterapéutica. Lo que sucedió al aislar las variables es que funcionaban independientemente de la orientación teórica, e inclusive de las técnicas utilizadas por el terapeuta. Es decir, todos los terapeutas que en su práctica profesional mostraban altos niveles de Empatía, Aceptación Positiva Incondicional y Autenticidad, fueron capaces de producir los cambios más estables y benéficos en el proceso terapéutico (Lafarga, 1992a).

Carchuff (citado en Lafarga 1992a) menciona que la aplicación de la metodología experimental a la modificación de la conducta para introducir cambios favorables, se ha demostrado muy efectiva en la remisión de síntomas y otros trastornos de la conducta como problemas de aprendizaje, autismo y adicciones, sin embargo tal vez debido a prescindir sistemáticamente de los fenómenos subjetivos no han podido generar la sensación de bienestar interno, ni garantizar

el establecimiento consistente de pautas favorables de crecimiento a través de prologados periodos, después de la programación y la modificación conductual. Es decir, que gracias a las investigaciones realizadas por Carchuff se puede demostrar que hay una deficiencia en la metodología experimental en la modificación de la conducta al dejar fuera fenómenos subjetivos, y como resultado se obtiene sólo la modificación de la conducta por periodos cortos o sin un sentimiento de bienestar, lo cual contrasta con la Psicología Humanista, ya que se asume y promueve una búsqueda constante hacia el crecimiento y se valoran los fenómenos subjetivos de la persona.

Lafarga (1992a) sostiene que la experiencia de percibirse a sí mismo y además percibir el proceso de la propia percepción hace que el organismo humano tenga un desarrollo diferente del de otros organismos, y este desarrollo no solamente está influido por los factores biológicos y estímulos ambientales, sino por el factor psicológico de la conciencia. Esta percepción de sí mismo tiene influencia determinante en la dirección y características de su crecimiento, así como en sus relaciones en el medio. Se dice que, cuando la persona tiene una imagen favorable de sí misma y admite su campo perceptual, la experiencia proveniente de sus órganos internos de sus sentidos y su intelecto es posible el bienestar y el crecimiento humano.

Como menciona Lafarga (1986; citado en Lafarga 1992a): más allá del proceso terapéutico que considera al análisis del Psicodiagnóstico como la esencia de los fenómenos de cambio favorable; es necesario buscar las condiciones necesarias y suficientes para el cambio favorable prolongado a través del proceso terapéutico, condiciones que tienen suma importancia y son el pilar dentro del enfoque.

El Enfoque Centrado en la Persona, como modelo psicoterapéutico, tuvo el propósito empírico de identificar los factores que facilitan un cambio favorable y duradero, tanto en la persona que busca ayuda como en el terapeuta. Y nuevamente se retoma que los partidarios del enfoque no niegan las aportaciones de otras corrientes terapéuticas, sin embargo han prescindido de marcos de

referencia puramente teóricos, no por desdén sino para no ser obstaculizados por consideraciones de ortodoxia, teóricas o metodológicas.

“Entre los profesionales de la ayuda Psicológica es cada vez más aceptado que la eficacia psicoterapéutica no depende de la orientación ideológica o de la técnica del psicoterapeuta, y que la distinción entre terapeutas efectivos, medianamente efectivos y poco efectivos no puede establecerse tomando como criterios la orientación teórica y la técnica específica” (p. 29 Lafarga 1986; citado en Lafarga 1992a).

La finalidad de una Psicología Humanista, menciona Bugental (1994a) es obtener una descripción completa de lo que significa estar vivo como ser humano. El psicólogo humanista se interesa por los aspectos de la experiencia humana que tienen importancia en la vida diaria. Al psicólogo humanista le interesa no sólo describir la forma en que se produce la experiencia humana, sino que también se pregunta ¿cómo puede extenderse, enriquecerse, o hacerse más significativa?, ¿Qué más puede existir potencialmente? Así con frecuencia los psicólogos humanistas han tratado de desarrollar métodos de enriquezcan la experiencia humana. Este punto puede considerarse como una de las bases de la importancia de la Psicoterapia Centrada en la Persona.

En la actualidad existe una mayor consciencia de las ventajas que la ayuda Psicológica individual y en grupos puede prestar a un número cada vez mayor de personas para el mejor aprovechamiento de todos sus recursos (Lafarga 1992c).

Desde el punto de vista de Lafarga (1992a) los psicoterapeutas creativos y más eficientes son los que recurren a elementos teóricos, metodológicos y prácticos que contribuyen al crecimiento o cambio favorable y duradero de la persona con quien están comprometidos en una relación de ayuda.

“Para cualquier persona, y especialmente para la que está afligida con trastornos emocionales, es importante comprender los orígenes y la gestación de su problemática, pero lo fundamental es encontrar formas

adecuadas de tratamiento y optimización de sus recursos con la mayor brevedad posible” (p. 28 Lafarga 1992a).

Así que para cualquier persona con algún trastorno emocional es importante encontrar formas adecuadas de tratamiento, además de funcionales y breves. Es aquí donde se sitúa a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala que no está exenta de población que necesita una atención a los problemas o conflictos emocionales, y que se han propuesto diferentes programas que atienden estas necesidades.

En esta investigación, además de la experiencia personal, se solicitó apoyo de 9 terapeutas más para que, mediante un cuestionario breve de 5 preguntas, para que pudieran expresar su experiencia dentro del acompañamiento y los resultados fuesen más amplios. Las respuestas obtenidas de este cuestionario serán utilizadas en el transcurso de este capítulo. Este cuestionario fue realizado particularmente para esta investigación y fue nombrado "Cuestionario de recopilación de información experiencial de Terapeutas del CAOPE" y se puede revisar en Anexo 1.

Se trabajó con una metodología cualitativa, dónde Martínez, 1989 (citado en UNAM, 2005, manual de titulación de la carrera de Psicología) nos hace referencia en que se le da mayor importancia a la cualidad de los eventos observados, sobre la cantidad de los mismos; y se apoya en diferentes enfoques teóricos que no esperan encontrar una realidad previamente concebida. Dentro de las vertientes de la metodología cualitativa se trabajó con el método fenomenológico que permite estudiar una realidad cuya existencia depende del modo en que es vivida por el otro sujeto, una realidad completamente personal que le corresponde de manera exclusiva y unitaria a la persona. Éste método consta de tres etapas:

- Etapa descriptiva: que consiste en elegir la técnica o procedimiento apropiado, realizar la observación cuestionario, entrevista, etcétera, y finalmente elaborar una descripción protocolar para producir una descripción del fenómeno

- Etapa estructural: que conlleva una lectura general de cada descripción de los protocolos, delimitar las unidades temáticas naturales, determinación del tema central en lenguaje científico, integración de los temas centrales en una estructura descriptiva, la integración de las estructuras particulares en una estructura general y una entrevista final con los sujetos estudiados.
- Discusión de resultados: aquí se relacionan los resultados obtenidos en la investigación con los datos encontrados por otros investigadores para entender las diferencias y ampliar los resultados.

Se consideró importante tomar en cuenta la opinión de compañeros terapeutas, ya que además de la aportación teórica durante ésta investigación, es relevante tomar en cuenta la aportación empírica que brinda el Enfoque. Es un valioso recurso el poder tomar en cuenta no sólo una opinión, sino la de diferentes terapeutas, cada uno con su punto de vista.

El primer reactivo del cuestionario aplicado a los terapeutas fue:

"¿Cuál consideras que es la Importancia de la intervención y acompañamiento dentro del Enfoque Centrado en la Persona?"

Las respuestas fueron:

Hugo	Resulta importante por los beneficios que este enfoque genera en los jóvenes, dándoles la posibilidad de que exploren en sus emociones, se conozcan y puedan crecer como individuos, dando solución a sus problemas, haciéndose conscientes de sus recursos para poder salir adelante. Además de esto, el proceso de acompañamiento va cubriendo las necesidades que los estudiantes pueden presentar.
Marco	Desde mi limitada experiencia puedo decirte que la intervención es una responsabilidad social con el "otro" en cuanto a su cualidad de persona y ser humano, por un lado, y profesional por otro, donde nuestro conocimiento es la valía de todo acto y decisión dentro de cada técnica elegida y proceso iniciado. En cuanto al acompañamiento, para mí esta

	<p>parte es de suma trascendencia, ya que más que estar ejerciendo nuestro conocimiento en un escenario real y bajo un enfoque determinado, para mí el acompañamiento es un proceso de construcción bidireccional en que ambos, facilitador y usuario, van construyendo su autoconocimiento en función del “otro”, el “otro” entendido como aquél que potencia, facilita, más no determina; tanto uno como el otro se facilitan desde su función particular.</p>
Eduardo	<p>En mi experiencia algo que pude notar en la mayoría de mis usuarios fue lo que Freud denominó como “Resistencia” ellos por lo general llegan con un motivo de consulta distinto al que verdaderamente les está afectando y sobre el que quisieran expresar su sentir. Son las tres actitudes básicas del terapeuta (Empatía, Consideración Positiva Incondicional y Congruencia/Autenticidad) que menciona Rogers las que me han permitido tener una mayor aproximación a los usuarios y con esto ellos deciden hablar sobre la “verdadera” situación que les causa malestar al sentir que hablan con alguien que “los escucha”, “los comprende” y no “los juzga”, se sienten en un ambiente de confianza en donde pueden expresar lo que sienten y piensan tal y como lo menciona Rogers.</p>
Víctor	<p>Como toda intervención psicológica la importancia y meta más grande, es el bienestar de la persona a la que va dirigida, siendo un enfoque centrado en la persona me parece que el beneficio más grande es lograr que la persona se encuentre en un ambiente libre de amenazas donde pueda decirte cuáles son sus verdaderos sentimientos y problemas en su vida, incluso llegar a decir esto abiertamente a el mismo.</p>
Samuel	<p>El ECP nos menciona que una persona posee la tendencia actualizante, la cual puede ser promovida por otra persona, en este caso un terapeuta, mediante las actitudes o condiciones básicas (empatía, aceptación incondicional, etcétera). Es debido a esto que el hecho de que una persona, con la adecuada preparación profesional,</p>

	<p>intervenga y acompañe a otra en la elucidación de sus sentimientos, comportamientos y pensamientos, puede resultar beneficioso, debido a que le puede apoyar a que alcance un crecimiento personal, proporcionándole a esta persona un punto de vista objetivo de la situación, así como sus respectivas interrogantes, para que esta persona también pueda entender mejor las circunstancias así como su respuesta ante ellas.</p>
Yael	<p>Considero que la importancia que tiene este tipo de intervención es en un principio atender a la necesidad por la cual la persona solicita el servicio, donde desde un primer momento se sienta, justamente, acompañada; o sea, que en su pesar, en su inquietud, se dé cuenta de que ya no se halla solo ella, y a la par, de que está justo junto a un otro que está dispuesto a tenderle la mano con plena y cálida disposición profesional.</p>
Leonardo	<p>La importancia radica en el cliente ya que como su nombre lo indica es centrado en él, en sus necesidades, en más que escucharlo, acompañarlo y a la vez el propio terapeuta escucharse así mismo, se trata pues de una intervención no directiva que busca que la persona logre actuar y resolver su propia problemática, los jóvenes y adultos que acuden al acompañamiento en ocasiones solo necesitan ser escuchados y al ser el terapeuta un espejo ellos se pueden dar cuenta de cosas que no se habían percatado.</p>
Sandra	<p>Considero que lo primordial se centra en la aceptación y valoración, ya que el enfoque centrado en la persona está sumamente relacionado a estas cuestiones. Creo que cuando una persona se siente aceptada y valorada por los demás es más fácil que lo haga con uno mismo.</p>
Miguel	<p>El espacio de reflexión que se genera en cada una de las sesiones.</p>

Dentro de la teoría se han enumerado diferentes puntos a favor de la importancia de la intervención y el acompañamiento dentro del Enfoque Centrado en la Persona. Cada uno de esos argumentos es significativo, sin embargo dentro

de la experiencia personal, cada persona califica de diferente manera estas opciones. Personalmente pienso que la importancia de la intervención y acompañamiento radica en la relevancia de una salud integral, y de la inclusión de las necesidades emocionales como algo real y complementario de cada individuo; es decir, poner atención en la salud emocional, y los procesos que conlleva: autoevaluación de ideas, deseos y necesidades, para entonces hacer una intervención. Ahora el Enfoque Centrado en la Persona puede defenderse a sí mismo con los resultados que obtiene, gracias a que se brinda un espacio libre de prejuicios en donde una persona puede desarrollarse.

Gracias a las opiniones emitidas en los cuestionarios aplicados puedo resumir que para los jóvenes terapeutas existen ciertas opiniones compartidas y lo relacionan explícitamente con la experiencia durante el acompañamiento a un cliente, siendo relevantes las opiniones dirigidas hacia los beneficios y recursos del Enfoque. Entre los puntos que puedo retomar están:

- Beneficios de la exploración de emociones, conocimiento propio, solución de problemas, consciencia de recursos
- Responsabilidad social con el otro, en calidad de persona y ser humano.
- Un proceso de construcción bidireccional en favor del autoconocimiento
- La aproximación a los usuarios en un ambiente de confianza donde se puede expresar
- Una búsqueda del bienestar de la persona
- La tendencia actualizante promovida por otra persona y un punto de vista objetivo a la situación
- Atención a la necesidad del solicitante
- La importancia radica en el cliente
- La importancia radica en la aceptación y valoración
- El espacio de reflexión.

Se ha retomado la importancia de la intervención y acompañamiento dentro del Enfoque Centrado en la Persona con indiscutibles argumentos tanto teóricos y experienciales. Ahora se retomará la importancia de este mismo servicio dentro de la Facultad de Estudios superiores Iztacala

3.2. Importancia del servicio de acompañamiento individual en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

La facultad de Estudios Superiores Iztacala es consciente de las necesidades estudiantiles y a través de diferentes programas institucionales y recursos brinda a los alumnos herramientas en diferentes áreas de intervención. Algunos de estos programas son:

- Programa institucional de estudios de género.
- Contradicciones
- Programa de Apoyo a Proyectos para la Innovación y Mejoramiento de la Enseñanza
- Difusión (Gaceta Iztacala, tv Iztacala, revistas electrónicas),
- Disposición de información (Unidad de Documentación Científica y biblioteca digital, laboratorios de cómputo),
- Estudio de idiomas (Departamento de idiomas),
- Apoyo a la denuncia (Unidad para la atención y seguimiento de denuncias dentro de la UNAM),
- Sistema de becas (Bécalos, PROBI, PAEA)
- Promoción cultural y divulgación de la ciencia (Cine, conciertos, exposiciones, danza, teatro, conferencias, festivales, cursos y talleres)
- Actividades deportivas (atletismo, basquetbol, futbol soccer, gimnasia, voleibol, préstamo de materiales deportivos)
- División de Extensión Universitaria (educación continua, bolsa de trabajo, capacitación)
- Oficina jurídica
- Servicio Médico
- Clínicas (CUSI, de Optometría, de Odontología)

Uno de ellos es el Centro de Apoyo y Orientación Para Estudiantes, que, como se describió anteriormente, tiene antecedentes en el Programa de Desarrollo Personal y Profesional, que a su vez surgió por la necesidad de una identidad y pertenencia del alumno de la UNAM.

La Facultad de Estudios Superiores Iztacala está inclinada hacia el área biológica y de la salud, por lo cual es de suma importancia que los alumnos tengan una salud integral, y no dejar de lado el área emocional.

Gracias a CAOPE y sus antecesores se ha cubierto la necesidad de los alumnos de un espacio de escucha, de expresión, de autoconocimiento, de reconocimiento emocional; a través de asesoría, talleres, entre otros recursos.

Como se dijo en un reportaje (Foro TV, 2015), emitido en el programa informativo cultural “Creadores Universitarios”, acerca del Centro de Atención y Orientación Para Estudiantes en la FES Iztacala, uno de las principales motivos por los que los alumnos no se gradúan es por problemas familiares y personales que repercute en el aprovechamiento escolar y en la deserción. De acuerdo con información de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), en México sólo se gradúa el 25 por ciento de quienes cursan este nivel (La jornada, 2013). Si bien es cierto que no se tiene una seguridad de las causas de deserción, se han tomado medidas para prevenirlo.

En palabras de Angel Corchado dentro del reportaje en ForoTV (2015): en la FES Iztacala CAOPE surge como una necesidad institucional, no sólo de la Facultad sino de la UNAM, para brindar a los estudiantes una ayuda integral que puede incluir apoyo social, personal, emocional, académico, salud física, salud sexual y adicciones. La respuesta estudiantil ha sido favorable, ya que los alumnos han detectado una necesidad real que se tiene que trabajar al solicitar y asistir al servicio; dejando en claro que ser estudiantes no los exenta de necesidades emocionales. En sus tres años de servicio el CAOPE de Iztacala ha atendido a más de 4,000 estudiantes. El objetivo de este servicio es que el participante se sienta como en su casa, acompañado, que no está solo y que la

atención que se le va a brindar es profesional y de calidad. La atención está impartida por chicos prestadores de servicio social y estudiantes, supervisados por académicos.

Niemiec y Ryan (2009, citado en Cuevas, García López y Contreras, 2015) dicen que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los alumnos constituye un factor psicológico relevante para el rendimiento académico, la autorregulación del aprendizaje y el bienestar (Niemiec y Ryan, 2009).

Podría ser suficiente con discutir la importancia de la intervención y el acompañamiento de manera general, sin embargo puede retomarse de manera más particular tomando una población específica, que son los alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Se puede decir que para cada persona es de suma importancia una salud integral, sin exclusión, por lo que para los estudiantes de la FES Iztacala, es de suma relevancia retomar este aspecto, para que su salud emocional se encamine a lograr sus metas académicas y personales y no repercuta de manera negativa en su aprovechamiento escolar.

El reactivo número 2 del Cuestionario de recopilación de información experiencial de Terapeutas del CAOPE dice: "¿Cuál es la importancia del servicio de acompañamiento individual que tú identificas en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala?"

Las respuestas fueron:

Hugo	Considero que es importante el servicio de acompañamiento individual por ser una alternativa que permite el crecimiento y la superación de los alumnos de la facultad ante los diversos problemas que pudieran presentar. Este acompañamiento, por las características que posee, permite a los jóvenes poder ser capaces de encontrar esa solución a sus problemas.
Marco	No me quedó muy clara la pregunta...
Eduardo	He notado que ayuda a los usuarios a aterrizar sus ideas y aclarar

	<p>dilemas internos que les causan malestar/preocupación. Parece increíble decirlo, pero muchas veces sucede que es a través del discurso del mismo usuario como se da cuenta que rumbo debe elegir para sentirse mejor, el materializar en palabras ese pensamiento que no han dejado salir por diversos factores. De gran importancia, porque me lo han comentado varios usuarios con los que he trabajado, es el sentir y saber que pueden contar con una persona con quien sienten la confianza para contar anécdotas que muchas veces suelen guardar para sí mismos pero que han querido compartir desde hace tiempo aunque no sabían en quién hacerlo</p>
Víctor	<p>Como estudiantes universitarios y jóvenes, la comunidad de la fes Iztacala merece desarrollarse en este ambiente de la mejor manera posible, en muchas ocasiones esto no es posible debido a diversos factores, el servicio de acompañamiento de CAOPE y demás funciones del centro sirven para combatir estos problemas y que los estudiantes pueden desarrollarse de manera plena como personas en todos los ámbitos de su vida.</p>
Samuel	<p>La carrera de psicología, desde su visión humanista, provee a los alumnos de conocimientos y estrategias para que algún día ellos puedan dedicarse al ámbito clínico, pero la manera en que dichos conocimientos son transferidos, suele venir acompañada de ejercicios vivenciales. Dichos ejercicios pueden abrir procesos en los jóvenes que necesitan ser escuchados y atendidos. Es donde yace, hablando de esta población en particular, la importancia de ayudarlos para que ellos en un futuro, puedan ayudar a otras personas. Hablando de las carreras en general, resulta muy importante apoyar a los alumnos con sus habilidades de afrontamiento; esto debido a que el estrés y la ansiedad, que incluso la dinámica universitaria puede provocar, llegan a generar en los jóvenes problemáticas en sus diferentes ámbitos cotidianos. Es deber de la universidad el apoyar a los alumnos a superar dichas situaciones, debido a que esto significará que los</p>

	alumnos sean más funcionales en sus estudios y que haya menos índices de deserción.
Yael	Hay varios motivos por los cual considero importante el servicio dentro de la FES (sin orden jerárquico): a) Proporcionarle al mismo alumnado un servicio de calidad y de acorde a sus necesidades y posibilidades, b) Promover la iniciativa de un sentido de confianza en el profesional aún desde las "etapas tempranas" de su formación, c) brindar un bastón de apoyo a la siempre diversa y multiforme necesidad del estudiantado mediante una oportunidad de acción, tanto en capacidad cuantitativa como en capacidad de comprensión personalizada, asequible solo por la implementación de este tipo de programas, d) posibilitar al futuro profesional de la psicología una práctica significativa y real de acercamiento clínico, aparte de la misma potenciación no solo del desarrollo profesional, sino aún más significativo, del integralmente personal y humano.
Leonardo	El apoyo al estudiante, en sus problemáticas emocionales, personales e interpersonales, muchas de estas problemáticas pueden mermar en ocasiones su desarrollo personal y profesional, y esto verse reflejado en un bajo rendimiento académico, y en un malestar emocional.
Sandra	El servicio dado por CAOPE resulta primordial para la comunidad iztacalteca y puedo asegurar que si el 100% de la población conociera este programa al menos un 80% acudiría a el. Creo que el enfoque principalmente utilizado es correcto ya que se adapta a las problemáticas reportadas y aunque no puedo generalizar la importancia creo que cada el bienestar de los usuarios es lo que le da sentido e importancia al programa
Miguel	Un espacio en el que los jóvenes pueden abrirse y escucharse a sí mismos.

La importancia del acompañamiento individual dentro de la FES Iztacala puede describirse desde diferentes puntos de vista, los cuales pueden ser beneficios para el estudiantado, beneficios para los terapeutas, y beneficios para la institución.

Los beneficios para el estudiantado se pueden incluir dentro de los beneficios de cualquier asistente a un acompañamiento individual, que las opiniones son dicen:

- Alternativa que permite el crecimiento y la superación.
- Ayuda para aterrizar ideas y aclarar dilemas internos
- Desarrollarse de manera efectiva en todos los ámbitos de su vida
- Abrir el espacio para que los jóvenes sean escuchados y atendidos.
- Ayudar a los universitarios con sus habilidades de afrontamiento
- Brindar un apoyo a la necesidad del estudiantado
- Apoyo al estudiante en problemas emocionales personales e interpersonales

Además de estos beneficios, los mismos terapeutas que prestan el servicio reportan beneficios individuales y académicos.

- Aportar a los alumnos conocimientos y estrategias de manera vivencial.
- Promover la iniciativa y confianza en el profesional que está en formación
- Posibilidad de una práctica real y acercamiento clínico

Con los beneficios anteriores la institución tiene ganancias, las cuales pueden ser:

- Desarrollarse en el ambiente escolar de la mejor manera posible
- Proporcionar al alumno un servicio de calidad
- Prevenir la deserción

Con las opiniones emitidas queda claro, que el Servicio de Acompañamiento Individual no representa ganancias en un sólo sentido, sino tanto para los prestantes del servicio como para los usuarios y la misma institución se ven retribuidos.

3.3. Necesidades identificadas en la comunidad estudiantil que asiste al servicio de acompañamiento individual en CAOPE

Antes de profundizar en las necesidades particulares de la comunidad Estudiantil de Iztacala que asiste al servicio de acompañamiento en CAOPE se debe definir qué es una necesidad.

Maslow (citado en Elizalde, Martí y Martínez, 2006) define a la necesidad como: la falta de algo. Además de la jerarquía de necesidades ya descrita anteriormente, se dividió a las necesidades en dos tipos: a) Necesidades deficitarias inferiores, estas son: necesidades fisiológicas; necesidad de seguridad; de amor y de pertenencia; y de estima; si se produce una distorsión en ellas se pueden generar problemas psicológicos y/o fisiológicos y b) Necesidades de desarrollo o superiores que se orientan hacia el logro de la autorrealización, las cuales no son tan poderosas como las necesidades fisiológicas; pero pueden dañarse o perder su orientación más fácilmente que las necesidades primarias y requieren de un gran apoyo de las influencias exteriores.

Apoyándose en esta definición se puede expresar que todo el ser humano tiene o puede llegar a tener necesidades de diferente tipo o jerarquía y variar en intensidad.

Dentro de la comunidad estudiantil de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, a través del Acompañamiento Individual brindado en CAOPE, se pueden identificar necesidades en los asistentes al servicio de Terapia Psicológica, comúnmente estas necesidades pueden verse reflejadas en un ámbito general gracias a los programas que se tienen para la vinculación de alumnos-universidad, a lo cual se generan estrategias que puedan cubrir esas necesidades. Sin embargo las necesidades individuales se pueden distinguir dentro del proceso de acompañamiento, con la ayuda del trabajo personal de los terapeutas. Uno de los objetivos de esta investigación es identificar algunas de las necesidades cubiertas por el servicio de Acompañamiento Individual en los jóvenes universitarios.

En lo cual ayuda el reactivo número 3 del Cuestionario de recopilación de información experiencial de Terapeutas del CAOPE fue:

“Menciona al menos 5 principales necesidades identificadas en las comunidad Estudiantil que asiste al servicio de acompañamiento individual en CAOPE.”

Las respuestas fueron:

Hugo	<ol style="list-style-type: none"> 1. El saber que cuentan con apoyo psicológico: Muchos de los estudiantes que llegan a CAOPE no saben que pueden solicitar el servicio de acompañamiento psicológico, inclusive desconocen la existencia del mismo, lo cual los lleva a seguir cargando con sus problemas pensando que no hay más opción o que tendrán que pagar si quieren recibir apoyo. 2. Ser escuchados: Considero que muchos de los jóvenes buscan el poder tener un lugar donde poder expresar con confianza aquello que les aqueja. 3. No ser juzgados: Varios jóvenes, además de poder ser escuchados, buscan poder expresarse sabiendo que no serán juzgados por lo que hagan, digan o piensen. 4. El conocerse a sí mismos: Siento que muchos de los estudiantes que solicitan acompañamiento psicológico les cuesta trabajo el poder explorar en sus necesidades (siendo común la expresión “no se”), por lo cual, el acompañamiento psicológico será de gran ayuda para ayudarlos a que vayan explorando en sí mismos, se conozcan y ubiquen que es lo que pasa con ellos. 5. Necesidad de expresarse: Al estar dentro del proceso de acompañamiento los estudiantes pueden expresar sus emociones y sentimientos, así como sus miedos y frustraciones, encontrando en el espacio terapéutico el lugar indicado para hacerlo.
Marco	<p>Pues más que identificar “5 necesidades principales” pude identificar la necesidad que tienen de hablar y ser escuchados los estudiantes; los</p>

	<p>conflictos internos que viven todos los días muchas de la veces los rebasa al grado de verlos con grados de ansiedad elevados, estados depresivos y de pánico recurrentes; más, cuando éstos no son expresados sino reprimidos.</p>
Eduardo	<ul style="list-style-type: none"> * Relaciones Familiares * Relaciones de Pareja (Ruptura) * Baja Autoestima * Rendimiento Académico (Sobre-exigencia) * Depresión/Tristeza
Víctor	<p>La mayoría de las personas que yo atendí, buscaban ayuda en los campos de:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. relaciones de pareja 2. Lidar con la familia 3. Responsabilidades en la escuela 4. Decisiones sobre su futuro y su carrera 5. Depresión debida en su mayoría a problemas fuertes con la pareja y experiencias sexuales que los dejan marcados
Samuel	<ol style="list-style-type: none"> 1. No están satisfechos con la carrera a la que fueron asignados, ya que ellos deseaban otra carrera. La preocupación yace en que desean cambiarse de carrera, pero diferentes limitantes se los impiden (promedio, volver a hacer el examen de admisión, etcétera) lo cual les genera mucho estrés y desesperación. 2. Problemas con los padres de familia. Situaciones de violencia, alcoholismo, entre otras. 3. Lidar con la muerte de algún ser querido. 4. Problemas con sus parejas sentimentales (infidelidad, desinterés, violencia, entre otras). 5. Problemáticas con sus compañeros (desinterés en la elaboración de trabajos, desacuerdos, conflictos personales entre ellos).
Yael	<p>a) de ser escuchados por alguien más que no sean sus amistades o familiares en temáticas profundas o delicadas</p>

	<p>b) de orientación vocacional en cuanto a su aspiración profesional</p> <p>c) de comprensión en su propia forma de ver y afrontar sus problemáticas</p> <p>d) de asistencia en la forma de desenvolverse, integrarse, identificarse y relacionarse con otros</p> <p>e) de comprenderse a sí mismos</p>
Leonardo	<p>Manejo en crisis emocionales.</p> <p>Problemáticas familiares.</p> <p>Problemas de pareja.</p> <p>Problemas de socialización y relaciones interpersonales en específico con compañeros de grupo.</p> <p>Poca atención en las clases por no estar en la carrera que desearon y por tanto no interesarse por los contenidos.</p>
Sandra	<p>La gran mayoría refleja problemas en sus relaciones ya sean familiares, de amistad o amorosas.</p> <p>La segunda demanda está dirigida a los hábitos de aprendizaje.</p> <p>La tercera a problemas de comunicación.</p> <p>La cuarta a problemas de control de estrés o ansiedad</p> <p>Y la quinta a poca valoración o aceptación tanto de si mismo como de su contexto</p>
Miguel	<p>Que alguien los escuche</p> <p>Falta de propósitos tanto académicos como personales</p> <p>Problemas con la pareja</p> <p>Identidad personal y profesional</p> <p>Límites claros</p>

Queda claro que cada persona vive sus experiencias de manera diferente, y cada una tiene diferentes recursos de los cuales se vale para buscar una solución. Sin embargo hay eventos que pueden llegar a repetirse en algunos usuarios del servicio de Acompañamiento Individual en CAOPE.

De manera general se pueden identificar necesidades en los solicitantes, las cuales pueden ser un motivo directo para solicitar la ayuda, y con las cuales el Enfoque Centrado en la Persona sitúa a los terapeutas en un lugar y espacio donde estas necesidades pueden verse plenamente cubiertas, las cuales son:

- Poder hablar
- Ser escuchados
- No ser juzgados
- Espacio de expresión

En un segundo aspecto existen necesidades particulares o lo que se puede llamar motivos de consulta, que comúnmente se repiten en los usuarios, los que más se repiten en la comunidad estudiantil asistente al acompañamiento Individual de Iztacala, son:

- Problemas con las relaciones familiares (con los padres principalmente, reglas, comunicación)
- Problemas con la pareja (rupturas, inseguridad, celos, comunicación)
- Falta de propósitos o plan de acción (decisiones sobre su futuro)
- Identidad personal (Inseguridad, baja autoestima, poca valoración y aceptación)
- Muerte de un ser querido (duelo)
- Desinterés por la carrera (Bajo rendimiento académico, duda acerca de la elección, incumplimiento, sobre exigencia, insatisfacción)
- Problemas de socialización, integración (en general y con compañeros de la escuela)
- Experiencias sexuales
- Problemas en la relación de amistad
- Hábitos de aprendizaje
- Problemas de ansiedad

3.4. Funciones identificadas en los terapeutas del servicio brindado en Acompañamiento Individual

Pueden ser muchas las funciones que un terapeuta brinda en un servicio de Atención Psicológica, sin embargo esto va a depender en gran medida del enfoque con que se esté trabajando. En el Enfoque Centrado en la Persona se trabaja desde un modelo no directivo, con lo cual, a veces, suele ser más difícil identificar las funciones que un terapeuta brinda, sin embargo el mismo enfoque ayuda con las condiciones necesarias básicas que se pueden ofrecer.

Juan Lafarga (1992b) menciona que el hecho de que el promotor viva intensamente los valores propios y esté entusiasmado por las propias convicciones, no es causa, sino únicamente condición necesaria y suficiente para impulsar el surgimiento de las opciones personales libres. Si yo, como promotor, influencio intencionalmente a la otra persona para que asimile mis propios valores, no estoy promocionando su desarrollo, sino haciéndola que repita los míos sin ser ella y condenándola a no descubrir nunca qué es lo que en realidad prefiere personalmente. Es decir, que es de suma importancia que el terapeuta cumpla con la función de impulsar a la otra persona en su búsqueda de opciones libre de influencia.

Siguiendo con la definición de una terapia no directiva, Lafarga (1992c) menciona que:

El terapeuta no es un agente directo de cambio en el proceso de crecimiento y desarrollo de la persona; es más bien un catalizador de este proceso y toda su acción va encaminada a fortalecer los hábitos positivos de la persona de reaccionar ante sí misma. A medida que ésta es capaz de percibir con amplitud y profundidad la totalidad de su experiencia y de manejarla en su favor (cambio positivo), aprende más de sí misma, por sí misma (p.84).

En el sentido de que las funciones de los Psicoterapeutas del Enfoque Centrado en la Persona pueden no ser identificables de una manera en particular, se debe recordar entonces cual es el objetivo de la terapia y de allí las funciones del terapeuta se verían reflejadas a conseguir o promover esos objetivos.

Para esto se retoma la definición que Juan Lafarga (1992b) hace del desarrollo Humano:

"El Desarrollo Humano, por consiguiente, está para mí, en que dos personas en relación, se den, a través de ésta, mutuamente la libertad. Pero qué pasa cuando una de las dos no quiere, o no sabe, o no puede. Mi hipótesis es que basta que una persona pueda darse a sí misma la libertad de optar y esté dispuesta a crear las condiciones para que la otra persona use su libertad, para que se dé una relación de crecimiento. Este es el caso de la psicoterapia y el caso de la orientación."

En esta definición se da una orientación hacia la función que debe cumplir un terapeuta y es darse y brindar esa libertad de decidir y crear condiciones para que la otra persona use esa libertad. Lafarga comenta que pueden recuperarse o restaurarse habilidades y recursos a través de una relación que promueva y facilite la acción responsable del otro, sin privarlo de la libertad de elección por sí mismo y de orientar su propio destino.

Con este apartado ayudará el reactivo número 4 del Cuestionario de recopilación de información experiencial de Terapeutas del CAOPE que dice: "¿Cuáles son las funciones que puedes identificar en ti como terapeuta dentro del servicio brindado en Atención Individual?"

Las respuestas fueron:

Hugo	Considero que una de las funciones es la de la aceptación incondicional de la persona que viene a tomar el servicio de acompañamiento, comprendiendo y respetando como el usuario va
-------------	--

	viviendo este proceso. El ser empático con el usuario y lo que está viviendo, el acompañarlos en este proceso de autoconocimiento, aportando a través de técnicas y recursos los elementos necesarios que le ayuden a encontrar las respuestas que necesitan.
Marco	<ul style="list-style-type: none"> * Capacidad de escucha * Capacidad de reflexión * Capacidad de reflejo * Capacidad de auto cuestionamiento para con el “otro” * Capacidad de retención * Capacidad de empatía
Eduardo	Principalmente sería ayudar a “conectar”, “aclarar” y “aterrizar” sus pensamientos. Algunos usuarios me han hecho comentarios como “siempre que vengo te hablo muchos temas, paso de uno a otro sin darme cuenta y tú me ayudas a encontrar la relación que tiene uno con otro o a volver al primer tema”; “Me gusta hablar contigo, tu eres como un amigo al que no puedo mentirle, a ti siempre te cuento las cosas tal y como son”; “No me había dado cuenta que siempre tuve la respuesta, solo que no quería hacerlo porque tenía miedo”; “Ya he tomado una decisión, hoy me voy sabiendo que es lo que quiero hacer”.
Víctor	Como terapeuta la función máxima siempre va a ser ayudar en todo lo posible a la persona que viene a consulta, dicho eso en acompañamiento se debe cumplir con al función de generar un ambiente adecuado y acogedor apra que la persona sea libre de explorar sus problemas y expresar sus sentimientos sin ser juzgado, a través de las técnicas del acompañamiento también se debe facilitar una resolución de los conflictos o por lo menos un insight sobre la situación; algunas personas solo necesitan ser escuchadas sin ser juzgadas para afirmar la convicción de un cambio en su vida, otras requieren de más trabajo, pero al final la responsabilidad de su vida y problemas esta en ellos, uno no está ahí para decirles que hacer, sino para facilitarles la comprensión profunda de su realidad.

Samuel	<ul style="list-style-type: none"> > Brindar un ambiente de confianza y confidencialidad, que le permita a la persona sentirse escuchada y comprendida. > Identificar las principales necesidades de la persona que solicita el servicio, mediante una entrevista o charla dirigida. > Procurar una intervención profesional, que no ponga en riesgo la integridad emocional y física del usuario, ni la integridad de los que lo rodean. > Establecer metas al inicio del acompañamiento y, con base en ellas, valorar si el cliente está listo para ser dado de alta.
Yael	Me identifico funcionando como: persona en crecimiento y transformación, profesional en formación, elemento de ayuda, facilitador de crecimiento, orientador en decisiones, escucha, un punto de referencia, coadyuvador de reflexión, acompañante.
Leonardo	El estar escuchando con atención y en ese momento centrar mi atención en el acompañamiento, así como el practicar las 3 actitudes básicas referidas por Rogers tanto en el proceso terapéutico como en mi vida y el actualizarme leyendo literatura acerca de la tecnología de intervención que se va desarrollando en cuanto a diversas problemáticas que presentan mis clientes.
Sandra	Creo que nuestra principal función va de la mano a las necesidades antes mencionadas. Aunque lo reitero creo que mi principal función es aceptar y valorar a la persona y su realidad para que ella también pueda hacerlo... creo que somos un medio o instrumento de cambio
Miguel	Escuchar y brindar apoyo así como canalizar a otros programas para tener una atención multidisciplinaria

Las opiniones de los terapeutas se ven dirigidas en dos sentidos. El primero es hacia la función de cumplir con las actitudes básicas del Enfoque centrado en la persona y que ayudan a generar el ambiente adecuado, que son:

- Aceptación Positiva Incondicional
- Empatía
- Y congruencia o autenticidad

Y el segundo sentido dirigido al uso de la instrumentalización en el proceso de acompañamiento como son

- Verificación de la información
- Reflejo
- Tanteo
- Paráfrasis
- Confrontación
- Metáforas
- Recapitulación

Y actitudes que facilitan el ambiente terapéutico

- Escucha atenta
- Capacidad de reflexión
- Retención
- Identificar las necesidades

De acuerdo con Juan Lafarga (1992c) el crecimiento personal, es un objetivo del proceso terapéutico, y no se limita a un solo sentido, es cuando a las actitudes terapéuticas en el profesional de Psicoterapia son consideradas más importantes que los aspectos analíticos o meramente diagnósticos, por lo cual a continuación se enfatizará en estas actitudes como características que facilitan los procesos de cambio en los jóvenes universitarios de la FES Iztacala.

3.4.1. Habilidades terapéuticas del ECP que facilitan los procesos de cambio en los jóvenes universitarios

Si bien no existen características particulares de un terapeuta con Enfoque centrado en la persona existen pocas dudas de que la principal variable que afecta a la Psicoterapia (además del cliente mismo) es el Psicoterapeuta (Bugental, 1994b). Puede ser que la Psicoterapia, a su tiempo, adopte modalidades que reduzcan la importancia esencial del terapeuta en particular; pero, al menos por el momento la personalidad, la sensibilidad y las habilidades del terapeuta son de importancia crucial.

Ya que se ha recalcado las actitudes dentro del Enfoque, se dará argumento de cómo éstas ayudan en la relación terapéutica, para dar un marco de referencia, se toman las definiciones de Lafarga (1992a):

3.4.1.1. Empatía

La actitud empática en el enfoque centrado en la persona supone que toda persona es capaz, en condiciones favorables, de explorar su propia experiencia y, debido a su impulso natural al crecimiento, efectuar los cambios que considera más apropiados para sí. Tiene como objetivo inmediato facilitar y estimular esta exploración y estos cambios. El entrenamiento del psicoterapeuta centrado en la persona está enfocado a captar, con la mayor precisión posible, los matices del sentimiento y del significado de la experiencia de la persona que recibe ayuda.

3.4.1.2. La actitud positiva incondicional.

Con respecto a la Actitud positiva incondicional, en el Enfoque Centrado en la Persona puede ser descrita como una actitud de manifiesto interés y aprecio por todo lo que la persona es, por todas sus conductas y por su comunicación; es decir un interés genuino y manifiesto por todo lo que constituye la realidad interior y exterior de la persona.

3.4.1.3. Autenticidad.

Acerca de la autenticidad se hace mención que las investigaciones de Rogers han demostrado que la relación terapéutica es, ante todo, una relación de comunicación entre dos personas, y un objetivo del proceso psicoterapéutico es que llegue a existir un alto grado de correspondencia en la comunicación de las personas. Para lo cual, es de suma importancia la honradez en la comunicación de la propia experiencia, y ésta se aprende mejor de una persona que transmite y comunica la suya de forma honesta. Así también, la aceptación de uno mismo y la estima de los propios recursos y de la propia conducta, se aprende más a través de la de la relación con una persona que puede aceptarse a sí misma y estimar sus propios recursos y su propia conducta, de una manera honrada y no defensiva.

La autenticidad en la relación interpersonal quita al terapeuta tonos dogmáticos y autoritarios al manifestar puntos de vista, lo hace más humilde y modesto al emitir sus hipótesis o hacer interpretaciones. Consciente de que en la comunicación siempre hay elementos que desconoce, tendrá que manifestar sus percepciones de forma tentativa, abierto a entender más.

3.4.1.4. Escucha Atenta

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

Algunos ejemplos de la evidencia de cómo estas actitudes ayudan a los procesos de cambio y favorecen el diálogo dentro del acompañamiento se enlistan a continuación:

- Cliente: Estuve pensando toda la semana lo que hablamos en la sesión pasada y me di cuenta de algo..., siempre me doy cuenta de cosas.
- Terapeuta: Entonces con todos los comentarios que hace tu familia de ti y tu hermana los tomas para hacer una comparación en la que sales perdiendo y eso te molesta ¿Es así?
Cliente: Sí, todo el tiempo están diciendo cosas, y no sé cómo esperan que debería tomarlo, pero no me agrada que lo hagan, ya me cansé.
- Terapeuta: Entiendo que para ti es difícil estar lidiando con todas estas emociones y no expresarlas a nadie, ¿es una pesada carga que ya no quieres tener?
Cliente: Si, ya no quiero sentirme responsable, quiero ya dejar atrás todo lo que estoy cargando, que mi familia entendiera que es tan difícil levantarse con todo esto, ya quiero deshacerme de la carga.
- Cliente: Esto no se lo había dicho a nadie más, es más lo dije hasta ahora porque tenía miedo de decírtelo, que a ti te fuera a dar miedo atenderme, pero ahora me doy cuenta de que puedo contártelo, que tú estás preparada para eso, para escucharme.
- Cliente: Es que siento que puedo contarte las cosas, porque no vas a regañarme, me vas a ayudar a darme cuenta de que yo misma tengo las respuestas.
- Cliente: Es algo que sé que está mal, ¿Cómo alguien puede desear eso?, pero lo hago. Ahora sé que quiero hacer un cambio, te lo cuento porque sé que puedes ayudarme.
- Cliente: Si esto se lo contara a mis amigos no sé qué me dirían o qué pensarían, mejor lo trabajo aquí.
- Cliente: Ya quería que fuera el día que nos toca sesión, me gusta venir aquí porque me ayudas en los problemas que tengo.

- Cliente: Me gusta venir aquí porque me ayudas a escucharme, no estoy yo hablando solo.
- Cliente: Me doy cuenta de que yo soy quien tiene que tomar las decisiones para mejorar mi vida.
- Cliente: Identifico que mi conducta puede hacer que las demás personas se estén alejando, o que todos parezcan todo el tiempo molestos.
- Cliente: Al principio venía solo por venir, pero ahora me doy cuenta de que los Psicólogos si sirven de algo, y que bueno que vine.
- Terapeuta: Entonces ¿Te estas sintiendo enojado por el hecho de que no te lo dijo antes de que se lo preguntaras?
 Cliente: No, así no es, me sentí enojado por enojarme, digo no tenía mucha importancia
 Terapeuta: entonces crees que no deberías haberte enojado, sin embargo lo hiciste, ¿Qué es lo que está pasando?
 Cliente: Supongo que me afectó más de lo que creí ...y no quiero aceptarlo.
- Cliente: me ayudas a ver que yo mismo soy el que tiene la solución, a veces vengo aquí lleno de dudas y ya salgo más tranquilo, por ejemplo la semana pasada estaba aferrado a esa idea que me hacía daño, y cuando la pude platicar por fin pude dejarla ir, no sé cómo estaba tan aferrado si me hacía tanto daño, pero ahora ya respiro más tranquilo.
- Terapeuta: ¿Me estás diciendo que te gusta salir con ellas, porque cubren la necesidad que tienes y no tanto por lo que puedas ofrecerles tú?
 Cliente: Ah mira, si me estas poniendo atención eh
- Cliente: Es que con lo que me dices o me preguntas me voy formulando más y más preguntas, por mi cabeza pasan muchas cosas y me hago bolas
 Terapeuta: ¿puedes externar un poco de todas las cosas que pasan por tu cabeza?
 Cliente: si, no sé, es difícil, ¿y si son cosas sin sentido?
 Terapeuta: ¿Cosas sin sentido?
 Cliente: si, bueno no, por algo las estoy pensando ¿no? Creo que sí puedo externarlas.

- Cliente: Mira esa es una muy buena pregunta, ahora si me dejaste pensando.
- Cliente: Me ayudaste a descubrir que era lo que tenía que hacer, y lo sabía todo el tiempo, estaba allí, sólo no quería verlo.

3.5. Necesidades cubiertas en los jóvenes asistentes al servicio de atención individual en CAOPE

Todo esfuerzo se ve reflejado en resultados, ya sean positivos o negativos, este apartado va dirigido a mostrar resultados del Acompañamiento Individual que se brinda dentro del CAOPE, relacionado con los terapeutas y con la población que ha sido atendida.

Para complementar esta sección se usará el apoyo de las respuestas del reactivo número 5 del Cuestionario de recopilación de información experiencial de Terapeutas del CAOPE, que dice:

"¿Cuáles son las necesidades cubiertas por la terapia en los jóvenes asistentes al servicio de atención individual en CAOPE en los que has funcionado como acompañante?"

Las respuestas fueron:

Hugo	Entre las necesidades que se han trabajado está la de poder expresar de manera adecuada las emociones, el poder analizar las causas que generar problemas en la familia o en uno mismo, dándole claridad a las confusiones que hacían dudar si seguir saliendo con alguien, elegir con quién salir o qué carrera estudiar. Otra necesidad cubierta ha sido el de la baja autoestima, trabajando con las inseguridades, miedos y prejuicios hacia uno mismo y que se presentaban en sus pensamientos. Uno de los temas más recurrentes ha sido el de los problemas amorosos o sentimentales, en donde el cierre de ciclos con ex parejas fueron temas a abordar, así como superar duelos por la pérdida del ser amado.
-------------	---

Marco	<p>Es una pregunta muy pretenciosa pues decir que CAOPE ha llegado a cubrir algún tipo de necesidad general en la comunidad estudiantil es, por lo menos para mí, desconocer la particularidad de cada estudiante; cada uno es una historia personal y por mucho que ésta converja con “otras” nunca se le podría igualar con otras, ni por asomo. Yo no creo que haya cubierto alguna necesidad general, en este sentido, creo que lo que ha hecho CAOPE es acompañar al cliente a atender sus propias necesidades particulares, los potencia para descubrir su propia capacidad como humano y, al mismo tiempo, los hace responsable de su propia existencia. En este sentido la palabra <<necesidad>> debe entenderse por su individualidad, y no por su generalidad.</p>
Eduardo	<p>Hasta ahora solo puedo mencionar tres casos que he concluido y en los tres se han cubierto las necesidades que los usuarios solicitaron. Caso A: Ella asistió mencionando que tenía problemas de participación, se encuentra en su último año de carrera y siente miedo porque creía no haber aprendido la información necesaria para poder ejercer su carrera en un futuro. A lo largo de cuatro sesiones ella identificó que su falta de participación se debía al miedo que sentía por ser juzgada, criticada y observada por sus compañeros en clase, pero superó ese miedo cuando se dio cuenta que no pasaba nada por equivocarse en clase que era por eso que estaba estudiando, para equivocarse y aprender de esos errores. Caso B: Esta usuario llegó porque creía que ya no quería seguir en una relación con su novio, decía que se había perdido varias etapas de su vida por haber estado 5 años con él y quería conocer más gente, salir a fiestas, etc. Había conocido a un nuevo chico que le había gustado y con el que estaba comenzando a salir sin que su novio supiera. Después de tres sesiones, ella logró darse cuenta que él chico que conoció la había confundido y que no quería terminar esa relación con su novio por algo “momentáneo”. Mencionó algunos cambios que ambos acordaron hacer para mejorar su relación y disfrutarla más. Caso C: El último caso tiene que ver con</p>

	<p>baja participación en clase y problemas en su familia. La baja participación se la atribuyó a que era nueva en el grupo y al miedo que sentía al ser observada por sus compañeros cuando participaba. En su familia su papá solía atacarla mucho y esto la volvió desconfiada, inhibida e introvertida. En 8 sesiones ella fue mostrándose más segura de sí misma, recuperó la autoconfianza en sus capacidades y habilidades lo que le ayudó a participar con mayor frecuencia en clase, y se mostró más flexible y abierta en las conversaciones con su papá, se pudo dar cuenta que cada que él le hablaba o la buscaba indiscriminadamente ella le contestaba de forma muy agresiva y esto generaba un círculo vicioso en el que siempre terminaban peleados.</p>
Víctor	<p>La necesidad de ser escuchados, de tener alguien en quien confiar, necesidad de ser libres para expresarse y desahogarse con sus verdaderos sentimientos, y como máxima CAOPE cubre la necesidad de los alumnos de una vida sana a través de la salud psicología que se pretende lograr mediante los acompañamientos.</p>
Samuel	<ul style="list-style-type: none"> > Relación de violencia física entre un usuario y su padre, así como problemas con la pareja sentimental. > Depresión, repetidos intentos de suicidio de un usuario, posible ITS contagiada por parte de una pareja sentimental, dependencia hacia dicha pareja. > Relación de dependencia hacia una pareja, estando con otra persona simultáneamente. > Indecisión sobre terminar la carrera o desertar para laborar, y la muerte de un ser querido. > Ansiedad y estrés por pertenecer a una carrera que no era la que el usuario pedía. > Problemas sentimentales con la pareja sentimental, deseos de independizarse, alcoholismo en la familia, estrés por fin de semestre.
Yael	<p>He acompañado a personas en necesidad de: Comprensión de sí mismas, ser escuchadas, encontrar solución a problemas de pareja,</p>

	ayuda para comprender sus problemas, hallar aceptación de sí, orientarse profesionalmente, encontrar solución a problemas con sus padres, sentirse comprendidos, apoyo para seguir sus metas, calmar sus sentimientos de ansiedad o nerviosismo, comprensión y manejo de emociones, valoración de sí.
Leonardo	El que ellos se sientan escuchados, en verdad acompañados que es la diferencia entre un terapeuta Humanista y un amigo(a) no considero que se trate de jugar al optimista y decir que todo estará bien, en ocasiones solo basta con escuchar a la persona y que ellos se vean en un reflejo, y en otras ocasiones buscar algunos ejercicios de corte guesaltico de acuerdo a la demanda de los jóvenes.
Sandra	Las necesidades reportadas fueron satisfechas aunque creo que yo que la más complicada fue la de valoración de sí mismo... las personas aunque lo buscan, suelen ser renuentes al cambio
Miguel	Espacio de escucha.

Con respecto a las necesidades con las que se ha cumplido a través del acompañamiento en CAOPE existen diferentes variedades que al ser comparadas con las necesidades identificadas, se puede ver logradas la mayoría de las solicitudes. Los terapeutas y mi experiencia reportan un número importante de necesidades cubiertas. Nuevamente pueden dividirse respecto a su generalidad como:

- Tener un espacio para hablar
- Ser escuchados
- No ser juzgados
- Poder expresarse con libertad
- Un espacio de confianza
- Estar acompañados en el proceso

En ámbitos más particulares se cubren necesidades personales que tienen como logros:

- Expresar de manera adecuada las emociones
- Analizar las causas que generan problemas
- Claridad en decisiones (de pareja, escolares, elección de profesión)
- Trabajo con las inseguridades, miedos y prejuicios
- Cierre de ciclos (amorosos, sentimentales y personales)
- Superación de duelos
- Responsabilizarse de su propia existencia
- Participación escolar (pérdida del miedo)
- Mejora en la seguridad (ámbito personal, amoroso y académico)
- Confianza en sus capacidades y habilidades
- Solución de violencia física
- Terminación de la dependencia (hacia una pareja, o familiar)
- Calma de la ansiedad, estrés, nerviosismo
- Claridad en las metas.

Hay necesidades que son más complejas para cubrir dentro de la forma que brinda el Acompañamiento Individual, no obstante CAOPE cuenta con diferentes estrategias que pueden atender esas necesidades, y los terapeutas tenemos la valiosa oportunidad de canalizarlos a otra estrategia en caso de ser necesario.

Hasta ahora se ha dado parte de los resultados de la atención brindada en el Acompañamiento Individual de CAOPE, tanto de mi experiencia como la de los terapeutas que apoyaron a esta investigación con sus respuestas al cuestionario. Pero ahora se dará parte de algunos procesos particulares en los cuales me desempeñé como acompañante.

3.6. Algunos reportes de mi trabajo como facilitadora.

A través de mi desempeño como terapeuta bajo el Enfoque Centrado en la Persona tuve la oportunidad de acompañar a un número importante de clientes, alumnos de FES Iztacala. A lo cual anexaré cuadros representativos de procesos de algunos de ellos, los clientes que son mencionados en esta investigación han firmado la Carta de Conocimiento Informado (Anexo 2) siendo conscientes y aprobando el uso de los datos relevantes para esta investigación, guardando su identidad y respetando el seudónimo que ellos eligieron. Las personas elegidas para esta muestra han sido clientes con procesos de acompañamiento llevados hasta el cierre de sesiones. Por cuestiones de formato se describirá cada proceso a lo largo de una cuartilla.

Seudónimo: Daniel

Edad: 19 años

Carrera: Psicología

Cuadro representativo del proceso:

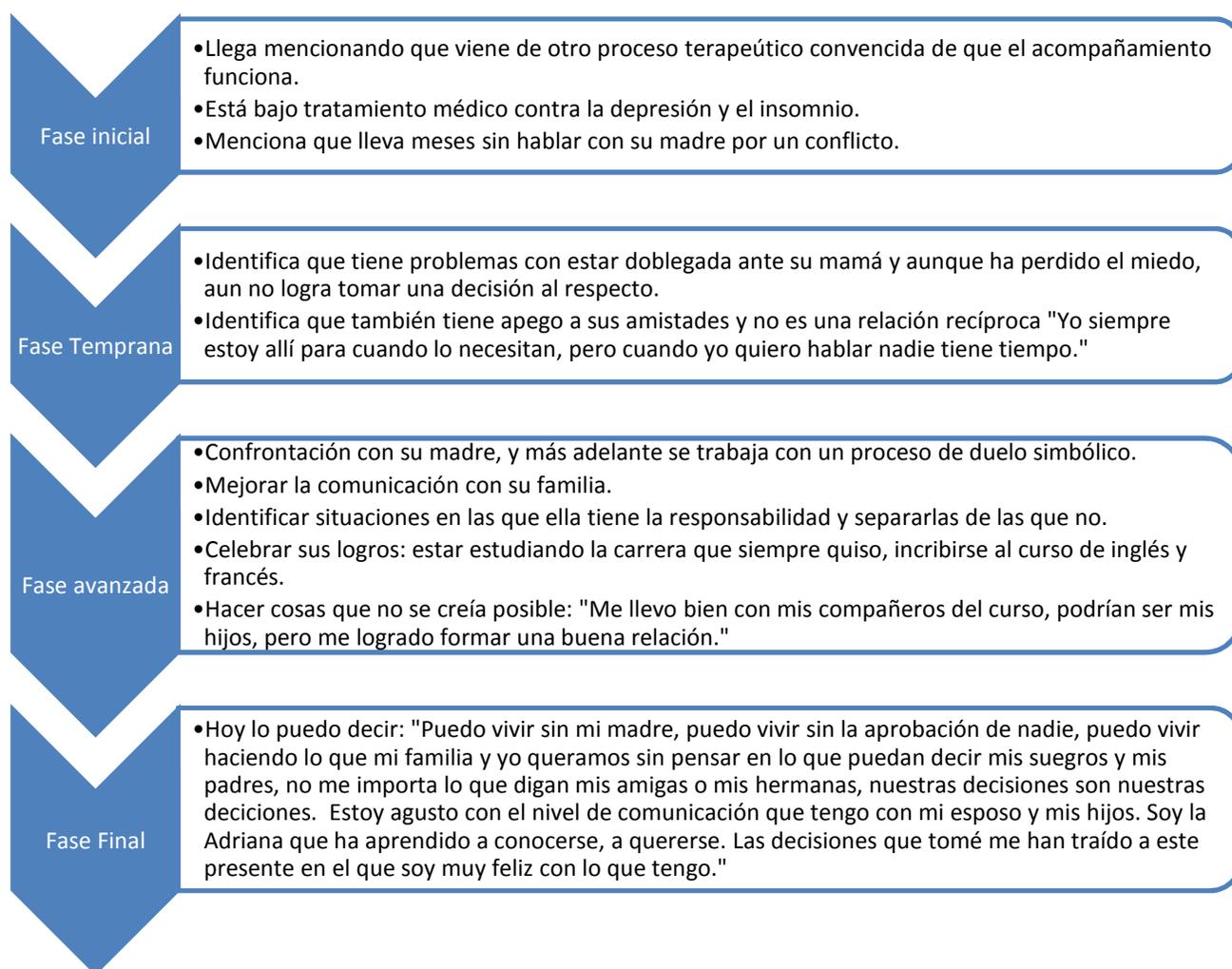


Logros de las sesiones de Acompañamiento Individual:

- Reducción de la ansiedad en espacios donde hay mucha gente.
- Orientación con la elección de carrera.

Seudónimo: Adriana
 Edad: 50 años
 Carrera: Psicología

Cuadro representativo del proceso:



Logros de las sesiones de Acompañamiento Individual:

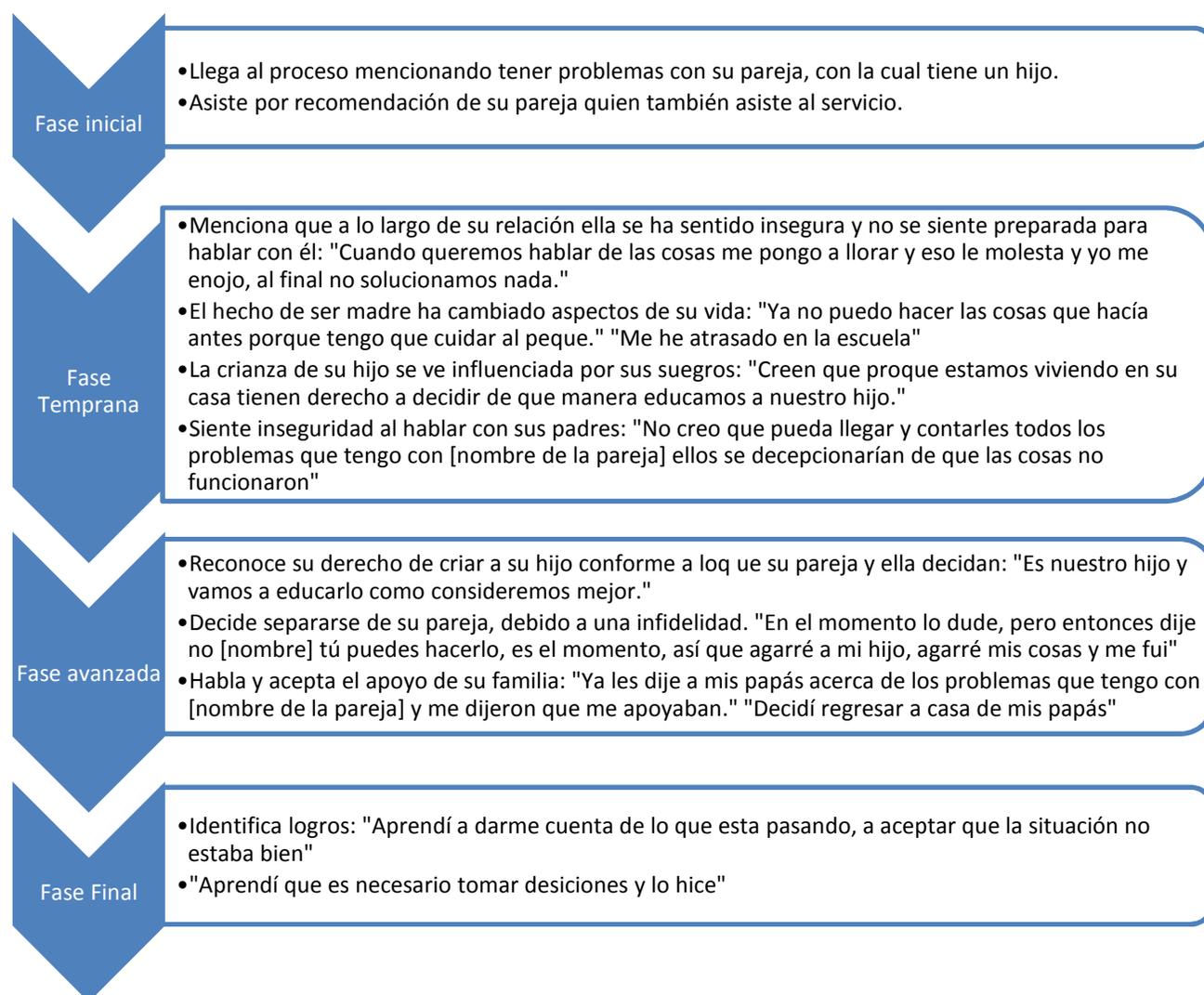
- Afrontamiento y superación de miedos.
- Toma de decisiones.
- Autoconocimiento y reconocimiento de habilidades.
- Mejoría en la comunicación familiar.

Seudónimo: Al azar

Edad: 23 años

Carrera: Biología

Cuadro representativo del proceso:

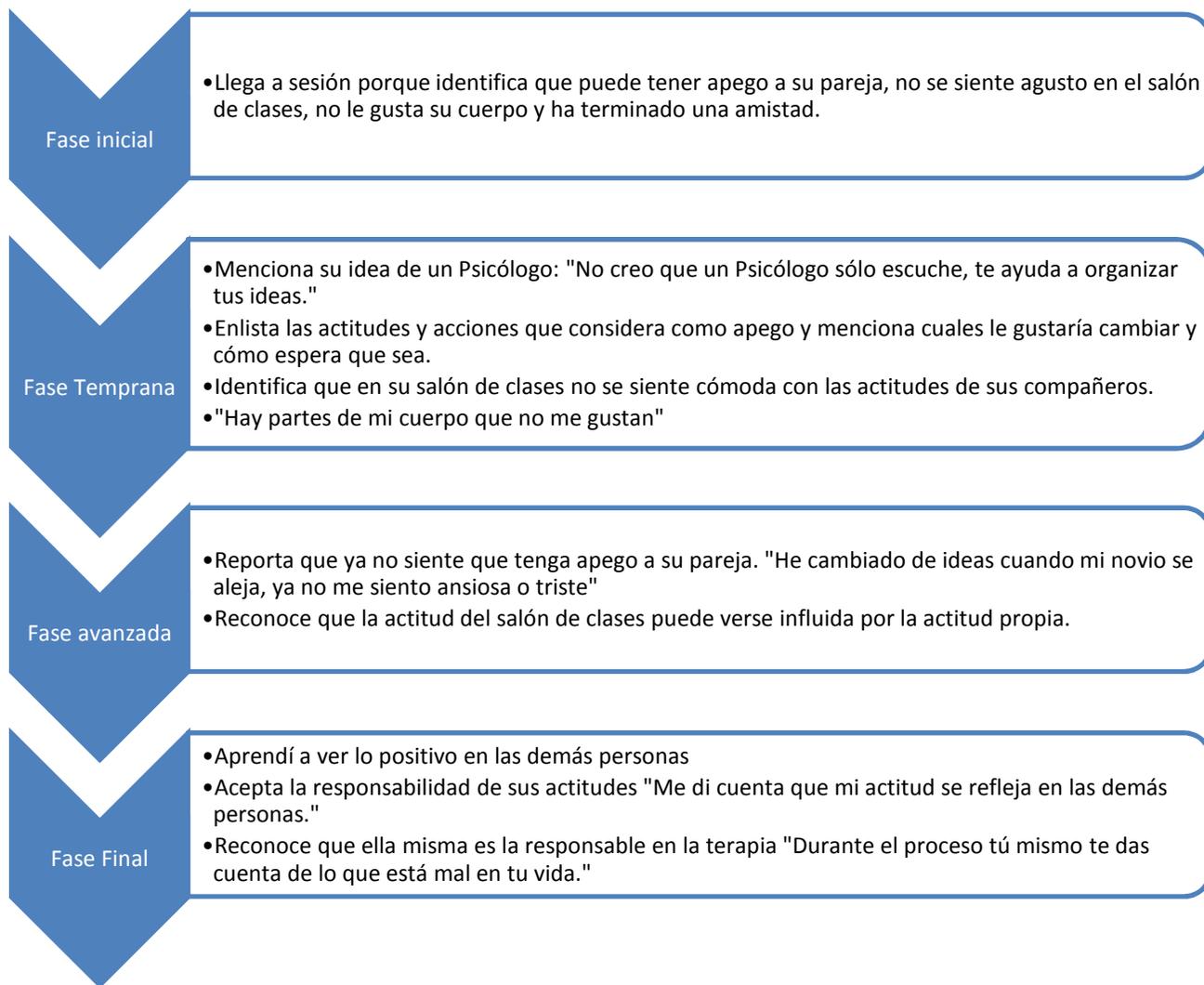


Logros de las sesiones de Acompañamiento Individual:

- Toma de decisiones.
- Formación de un plan a futuro.
- Mejora en su expresión, de deseos e inconformidades.

Seudónimo: Y
 Edad: 18 años
 Carrera: Psicología

Cuadro representativo del proceso:



Logros de las sesiones de Acompañamiento Individual:

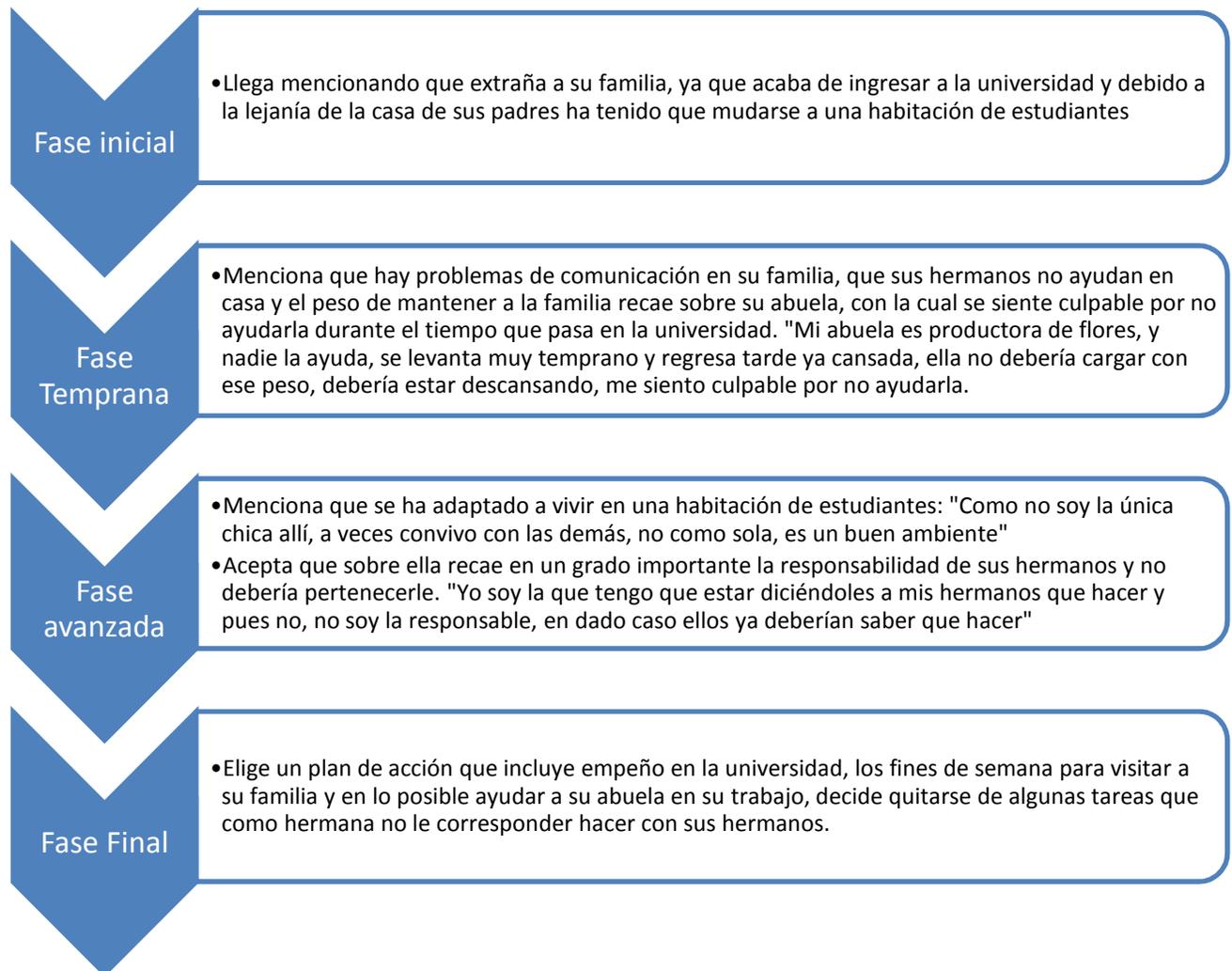
- Manejo del apego en una relación de pareja.
- Auto-reconocimiento de las emociones y actitudes.
- Seguridad con la imagen física.

Seudónimo: Brenda

Edad: 19 años

Carrera: Psicología

Cuadro representativo del proceso:

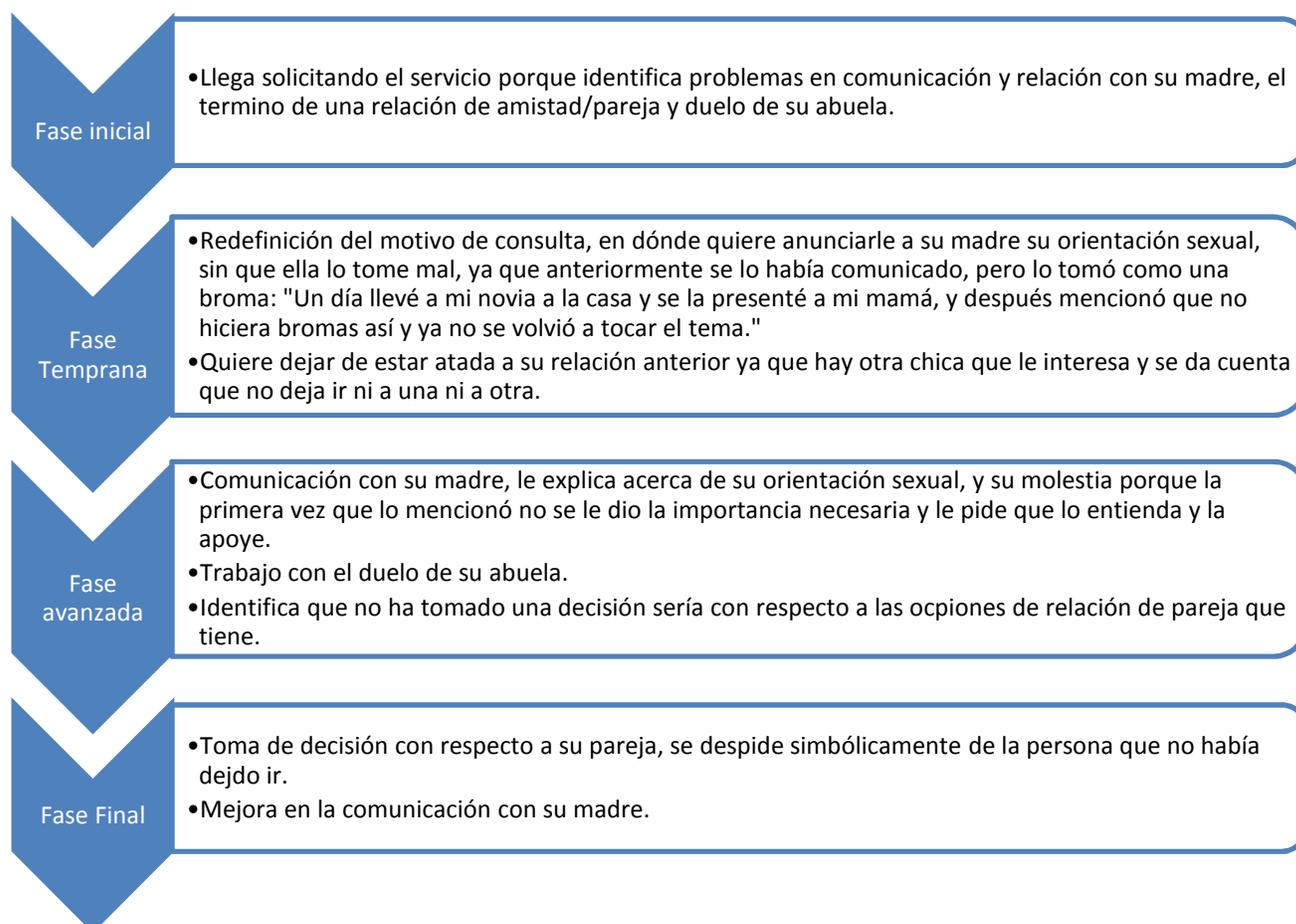


Logros de las sesiones de Acompañamiento Individual:

- Formación de un plan de acción académico y familiar
- Reformulación del rol dentro de la familia
- Manejo de la culpabilidad.

<p>Seudónimo: Zee</p> <p>Edad: 19 años</p> <p>Carrera: Psicología</p>

Cuadro representativo del proceso:



Logros de las sesiones de Acompañamiento Individual:

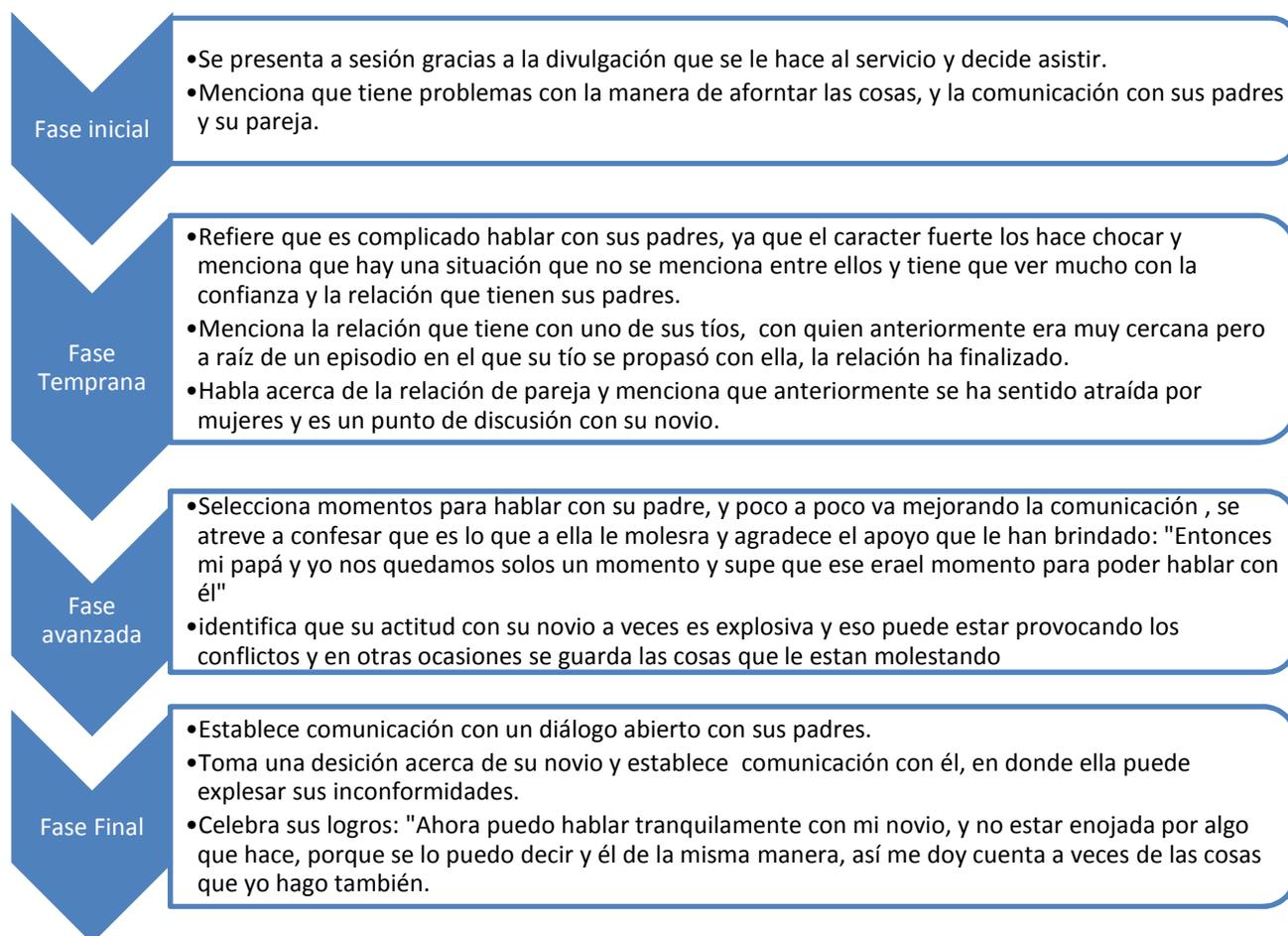
- Trabajo de duelo.
- Toma de decisiones en la relación de pareja.
- Comunicación familiar.
- Anuncio de su orientación sexual.

Seudónimo: Brisaen

Edad: 19 años

Carrera: Psicología

Cuadro representativo del proceso:

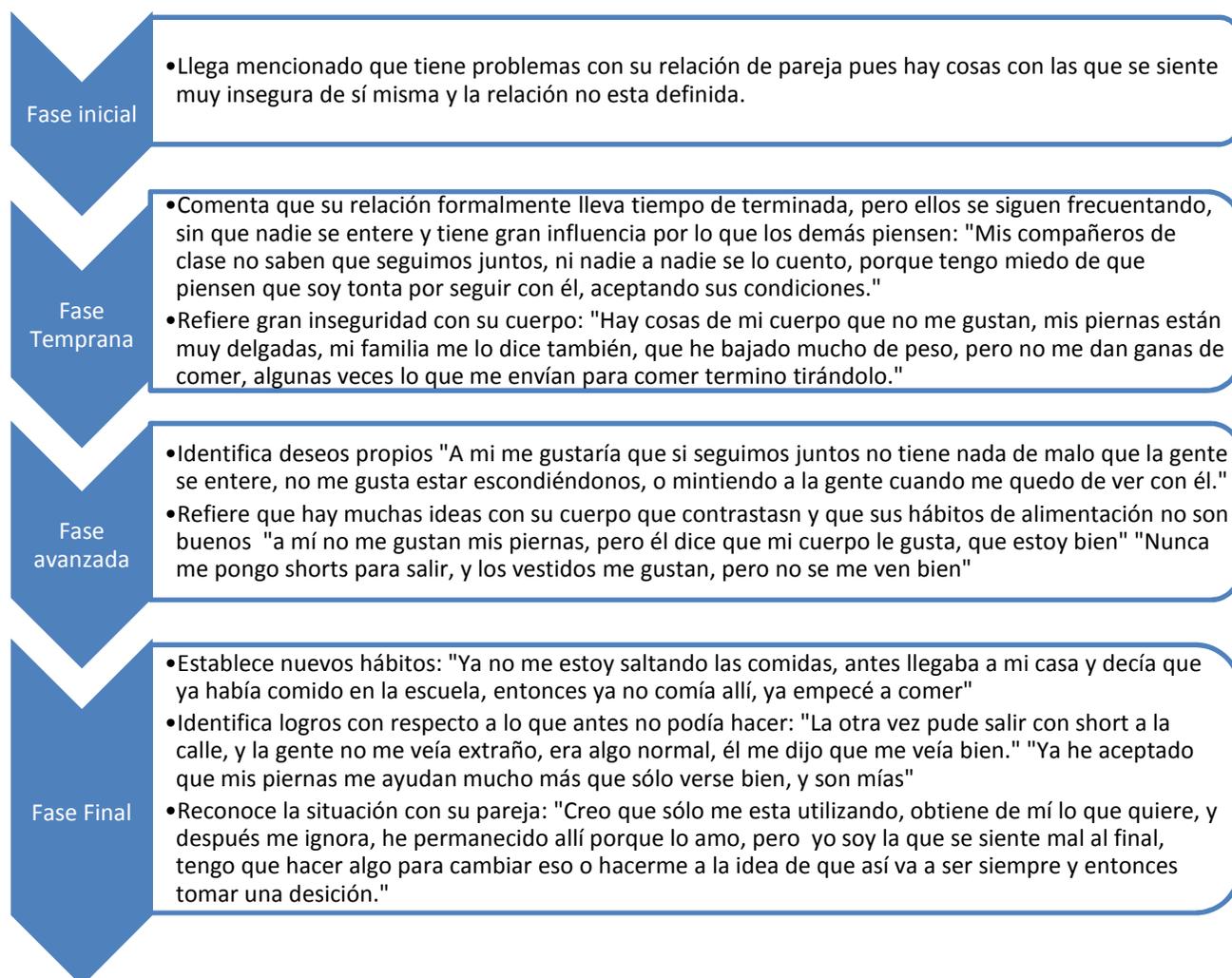


Logros de las sesiones de Acompañamiento Individual:

- Establecer una comunicación con su familia.
- Toma de decisiones en su relación de pareja.
- Expresión de emociones.

Seudónimo: Ana
 Edad: 20 años
 Carrera: Psicología

Cuadro representativo del proceso:

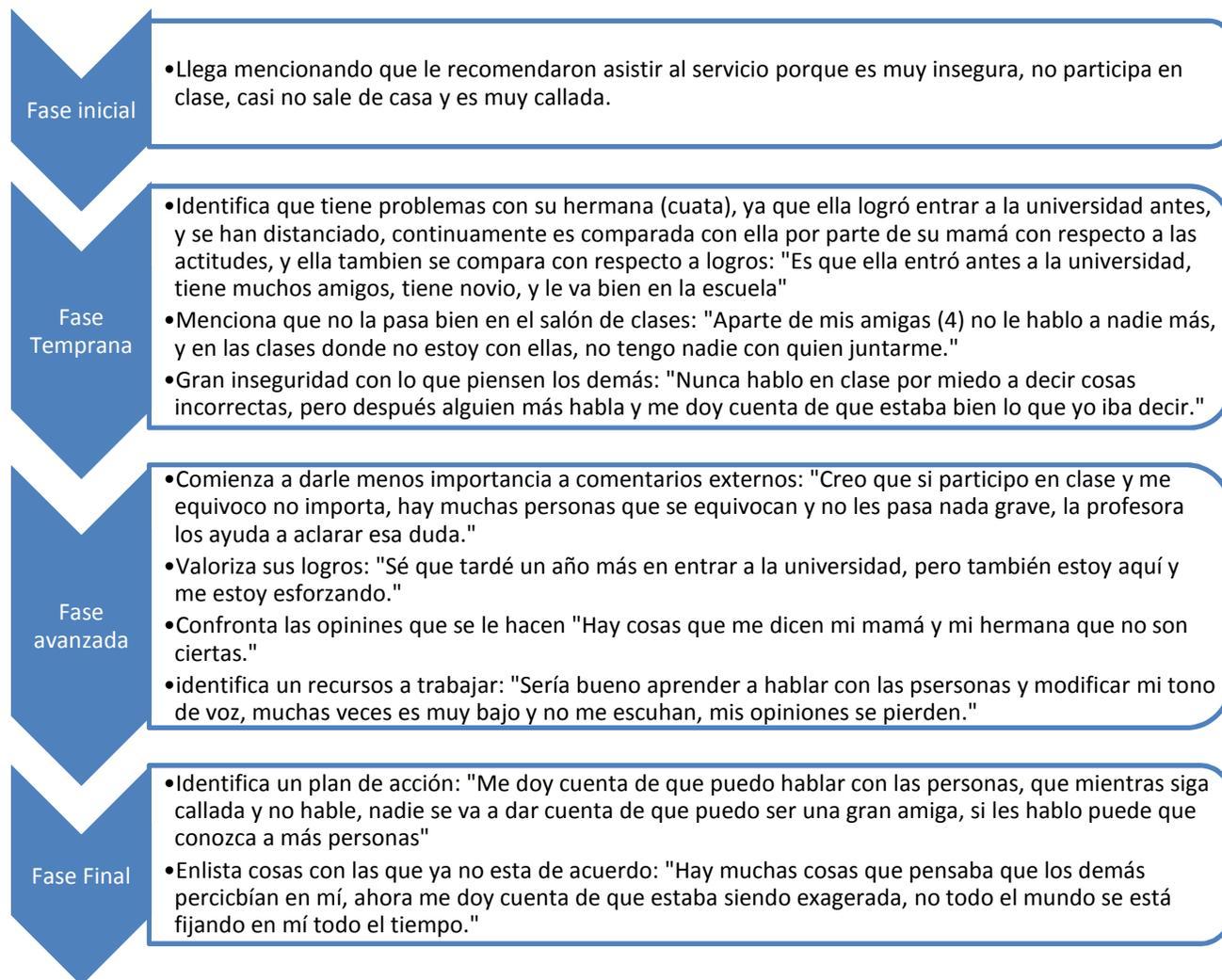


Logros de las sesiones de Acompañamiento Individual:

- Cambio en los hábitos alimenticios.
- Mejora en la autoimagen.
- Reconocimiento de la importancia de la toma de decisiones.

Seudónimo: BL
 Edad: 21 años
 Carrera: Enfermería

Cuadro representativo del proceso:



Logros de las sesiones de Acompañamiento Individual:

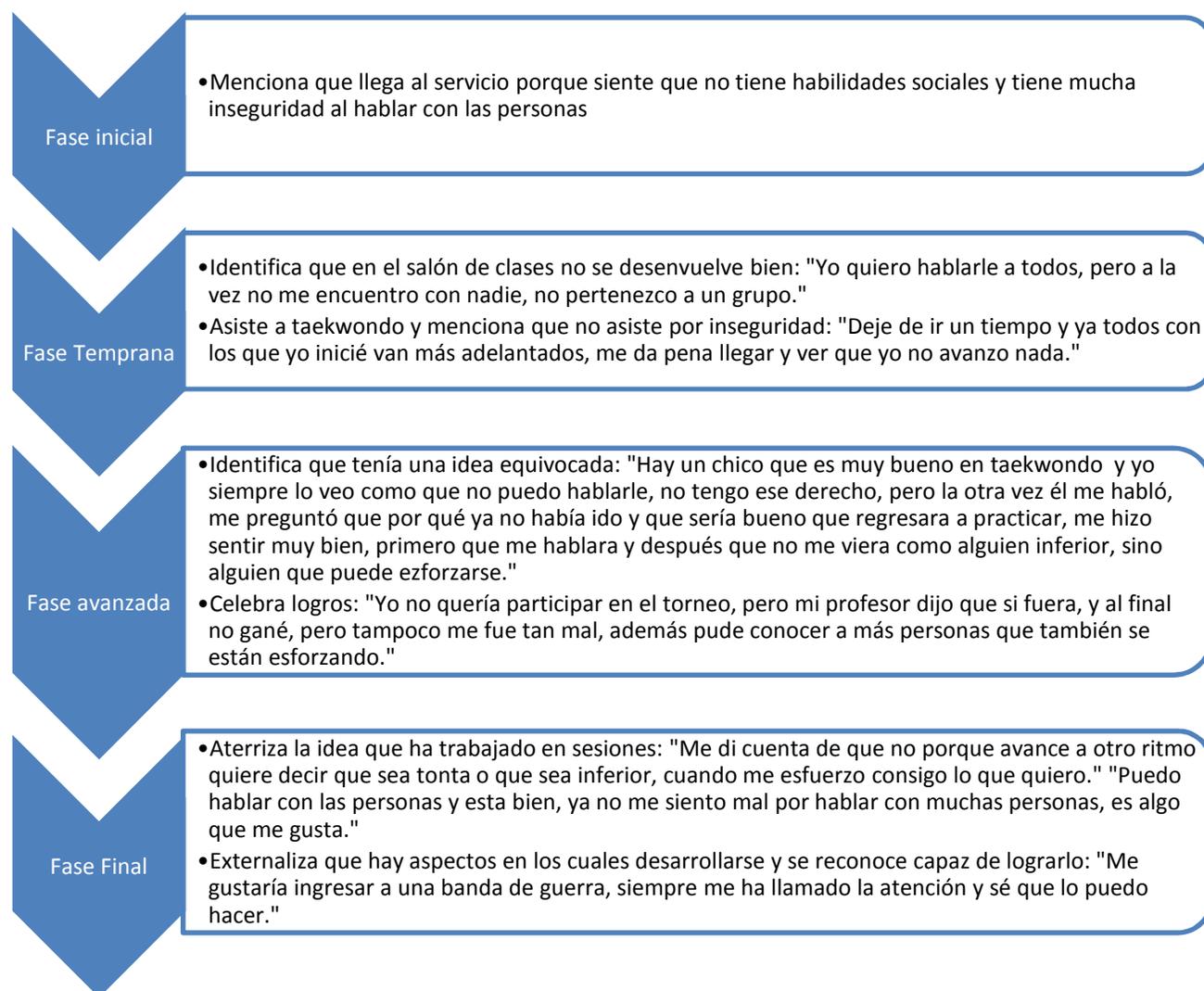
- Trabajo con la autopercepción
- Habilidades sociales
- Modificación en la importancia de las opiniones externa.

Seudónimo: Violeta

Edad: 19 años

Carrera: Psicología

Cuadro representativo del proceso:



Logros de las sesiones de Acompañamiento Individual:

- Seguridad.
- Reconocimiento de sus capacidades y potencialidades.
- Reconocimiento del esfuerzo que hace.

3.7. Rescate de la experiencia personal al desarrollarme como facilitadora bajo el ECP

Uno de los principales logros gracias a la experiencia de ser terapeuta en CAOPE y resumiendo un gran esfuerzo en pocas palabras fue el desarrollarme como Psicoterapeuta.

Sé que suena ambicioso el hecho de decir que me desarrollé como terapeuta. Pero haciendo una comparación de los primeros días como terapeuta y la actualidad, veo en mí un gran crecimiento personal y profesional. Aunque estoy consciente que un terapeuta nunca termina de estar formado del todo, que tiene que estar actualizándose continuamente; a mi parecer he roto con miedos y prejuicios que tenía al principio; además de deshacerme de un poco de ignorancia respecto a conocer y vivir el enfoque.

No todas las experiencias han sido positivas, pero tampoco las negativas representan un porcentaje importante. Algunas de las lecciones las aprendí a base de errores o regaños, otras a través de mi curiosidad y ganas de obtener respuestas, de conocimientos indirectos, de tratar de explicarme algunos sucesos en la terapia, de tratar de solucionar mis frustraciones.

Desde el sexto semestre cuando comencé mi práctica clínica en la Clínica Universitaria de Salud Integral, me percaté de que esta parte de la Psicología es un aspecto demasiado importante, y desde entonces supe que era algo en lo que me gustaría profundizar más.

Puedo contar mi experiencia como terapeuta desde el momento en que comencé a conocer el Enfoque Centrado en la Persona, en mi 7mo semestre como estudiante. Yo venía con una formación inclinada hacia el Conductismo, y era buena en eso, lo entendía, lo desarrollaba, lo aplicaba, en las practicas experimentales podía verlo reflejado, hacía que el paradigma encajara con algunos ejemplos de conducta, sin embargo en la práctica clínica, el paradigma dejó de encajar para mí, notaba que había cosas de suma relevancia que quedaban fuera del análisis, aun así entregaba mis trabajos, terminaba los

análisis, los cuales eran calificados favorablemente; así que me di dos explicaciones posibles, a) no había entendido bien el Conductismo y por lo tanto no sabía utilizarlo en la práctica y b) yo necesitaba estar viendo los procesos humanos desde otro punto de vista. En ese momento estaba segura de que sólo una de las explicaciones podía ser correcta, hoy en día he llegado a la conclusión de que puedo quedarme con ambas explicaciones, no tengo nada en contra del Conductismo, sin embargo conozco personas que lo han entendido muy bien, sobre todo a su sucesor el Interconductismo y sé que es funcional, que es aplicable, y eficiente; sin embargo también sé que no me encontraba yo completamente satisfecha, sentía que no pertenecía a ese lugar aunque mis trabajos tuvieran una calificación positiva.

Hasta séptimo semestre yo sólo había tenido un acercamiento con el Humanismo y era con un enfoque Gestalista, fue una clase teórica. Desde mi punto de vista, el profesor, trataba de hacer su clase dinámica, pero dejaba de lado la teoría; en ese momento, a mí no me interesaba el Humanismo, no lo entendía, no podía explicarme los ejercicios como hechos aislados. Y terminé con un poco de antipatía al enfoque, me parecía muy dramático. Ahora lo sé, necesitaba conocer la teoría para darme una explicación, además de conocer que dentro de la Psicología Humanista hay diferentes corrientes.

Fue en 7mo semestre cuando se presentó la oportunidad de hacer una práctica aplicada con enfoque Humanista. Casi salgo corriendo de esa clase, pero acepté quedarme ya que el grupo se dividiría en dos prácticas, la mitad trabajaría la práctica en grupos, y la otra mitad en atención individual, elegí los grupos, sin embargo para mi mala fortuna en ese entonces y hoy en día mi buena suerte, terminé en la sección de Atención Individual.

Desde allí comencé a conocer la teoría del Enfoque Centrado en la Persona, y tuve la valiosa oportunidad de ponerlo en práctica. Me di cuenta que era algo que en ciertos puntos contrastaba con lo que yo había visto hasta el momento.

A través de mi paso por la Carrera, estudiado diferentes áreas, diferentes enfoques, diferentes teorías, con algunas me había encariñado, con otras había decidido alejarme, pero uno de los problemas que consideraba era que había muchas cosas que se me facilitaban y que a percepción de los demás las desarrollaba de manera exitosa, por lo cual mi campo de opciones a elegir era variado, pero algo que me ayudó a tener claridad fue el hecho de reconocer las cosas que me parecen fáciles o que me salen bien, de las que me apasionan. Al poder dar acompañamiento descubrí un enfoque donde me siento conforme al poder aplicar la teoría y obtener resultados favorables.

Cuando yo me encontré con el Enfoque Centrado en la Persona supe que era algo diferente, había encontrado un espacio en el que yo podía desarrollar algo más allá que sólo hacer las mismas preguntas a todos los clientes o tratar de encajar la situación a un paradigma y evaluar cuál era el problema para luego proponer algunas líneas de intervención. Cada persona era tratada de manera personalizada, para mí era algo diferente a lo acostumbrado, pero se sentía y se sigue sintiendo reconfortante.

Ese primer año en el que fungí como Psicoterapeuta, fue muy enriquecedor en la parte teórica y experiencial. Al terminar ese año, uno de los profesores que más admiro, pero que desafortunadamente no había sido su alumna, abrió una invitación a que, si habías tenido experiencia práctica con el Enfoque Centrado en la Persona, podías ser terapeuta voluntario en CAOPE, en la vertiente de Acompañamiento Psicológico; para mí fue una de las mejores oportunidades que se me han presentado y he decidido tomar, trabajar con una persona que admiro y además con un enfoque que había conocido recientemente pero donde me siento perteneciente, significaba una provechosa ocasión para adquirir conocimiento y práctica.

A través del desarrollo del presente proyecto de investigación, una de las grandes ganancias, y que además estaba en mis expectativas iniciales fue el conocimiento teórico. A pesar de que había tenido una formación teórica durante

la Carrera, no había profundizado tanto en todo lo que conlleva el Enfoque. Cuestión que se ha cumplido de manera muy eficaz.

La segunda gran ganancia es la experiencia de poner en práctica el enfoque. Y justo para este apartado he decidido apoyarme de un material teórico que habla acerca de las situaciones de los terapeutas en la práctica de la Psicoterapia y con las cuales me identifico. Según Bugental (1994b) los terapeutas obtienen algunas gratificaciones creativas a las cuales Maslow llama sinérgicas y entre éstas se encuentran:

- Participación: Donde al Psicoterapeuta se le ofrece la oportunidad de participar con una cercanía particular en los asuntos de la vida misma. Trata con la vida y la muerte de la personalidad y potencial humanos.
 - En este punto coincido completamente, como terapeuta puedo identificar claramente esa oportunidad de participar en los asuntos de la vida, desde los más simples a los más complejos, de darme cuenta que las personas valoran cada situación de manera diferente, de las características personales que a veces suelo generalizar, de las potencialidades de cada uno que los lleva a elegir ciertos caminos.
- Crecimiento Personal: una buena relación terapéutica induce el crecimiento en ambos participantes. El terapeuta que es un auténtico participante en su trabajo con su cliente ejerce una estimulación repetida y tiene la oportunidad de aumentar su realización partiendo de su propio potencial. El terapeuta que ha llegado a amar la realización del Potencial Humano se verá completamente renovado en su propio crecimiento.
 - Anteriormente solía pensar que la Terapia Psicológica funcionaba en un sentido, que era para el beneficio de los solicitantes. Hoy en día sé que si bien sí es para el beneficio de los solicitantes del servicio, no es exclusivo ese beneficio, sino que el terapeuta puede (y logra) obtener crecimiento a través de esa relación terapéutica, yo he obtenido conocimiento a través de los clientes.

- Procesos Psicológicos: No existe en todo el mundo otra oportunidad como la psicoterapia, para que una persona con esta orientación quede sumergida en el trabajo con los procesos psicológicos en su condición natural.
 - Este punto está dirigido en el sentido de que para las personas que tienen esa curiosidad acerca de los procesos psicológicos no hay mejor oportunidad que convivir con ellos de modo directo. Lo cual me remite al primer punto, si tengo la oportunidad de participar, como resultado tengo el conocimiento de estos procesos de manera directa.
- Crecimiento del cliente. La mayoría de los clientes que acuden a Psicoterapia muestran una mejoría. La experiencia Psicoterapéutica suele ser una experiencia en que se aumenta la efectividad humana y la satisfacción. Para el terapeuta es una experiencia profundamente significativa el haber participado en el surgimiento de su cliente, es un sentimiento enriquecedor el haber sido un participante íntimo de ese crecimiento.
 - Esta parte me genera una conclusión de los puntos anteriores, ya que ser testigo del crecimiento de los clientes, es el desenlace de todo un esfuerzo compartido dentro del proceso de la Psicoterapia. Todas y cada una de las sesiones que he acompañado en el proceso me dejan un aprendizaje específico. Sin embargo, de las sesiones favoritas que tengo son las de cierre, ya que es una oportunidad de que la propia persona que ha vivido el proceso terapéutico se evalúe, identifique cambios, identifique logros, reconozca sus capacidades y celebre sus potencialidades. Dentro de la Psicoterapia, nunca puedo decir que la “mejoría” de un cliente es un logro mío; sin embargo es una gran satisfacción reconocer que formé parte del proceso de crecimiento de los clientes, y que cumplí de manera eficaz mi trabajo como acompañante y promotora del Desarrollo del Potencial Humano. Algunos clientes me

agradecen de manera directa el tiempo y esfuerzo que les he dedicado. Siendo terapeuta voluntaria en CAOPE, las palabras de agradecimiento que me brindan los clientes son la retribución más plena, más generosa, más auténtica y más pura que pueden darme. Además de un agradecimiento significa una evaluación positiva del trabajo que estoy realizando. Algunas personas lo hacen de manera particular: me agradecen la puntualidad, me agradecen la disposición, me agradecen el tiempo, la atención al escucharlos, agradecen el no juzgarlos, agradecen el confiar en ellos, agradecen el espacio para hablar de lo que les está preocupando, agradecen que valores la situación que viven desde su punto de vista, agradecen que seas objetivo, agradecen no ser (ellos mismos) la única persona interesada en su cambio. Desde un punto de vista externo, es un gran logro para el Enfoque Centrado en la Persona, ya que todas esas cosas que agradecen, son resultado de las actitudes que el propio enfoque me recomienda tener y ofrecer como terapeuta y como persona. Y desde el punto de vista interno, es un logro que yo pueda vivir de manera auténtica el enfoque y que además las personas a las que acompaño noten esas actitudes y las agradezcan.

Además de los puntos anteriores, Bugental (1994b), también hace una recopilación de algunas características que se encuentran en el Psicoterapeuta maduro, las cuales también retomaré a continuación:

- Humildad. Una de las principales formas de madurez genuina en el terapeuta es la aceptación de que no tiene más que un conocimiento limitado de su cliente. Como terapeuta uno sabe todo de sus clientes, sino sólo algunos aspectos, los cuales pueden ser terriblemente importantes y significativos, pero se requiere reconocer que no son más que una parte de lo que se puede conocer del cliente.

- Una de las cosas que siempre he tenido claras es que nunca voy a conocer a la totalidad a un cliente. Considero que al principio tenía la idea de que era muy difícil que pudiera conocer a un cliente. En la experiencia clínica con el enfoque cognitivo conductual, me sentía limitada a conocer sólo lo que se “debía” conocer de un cliente, limitando así la expresión de puntos clave en la vida de una persona. El Enfoque Centrado en la Persona me ha permitido conocer aspectos importantes y significativos desde el punto de vista del cliente, sabiendo que es sólo una mínima parte la que traen a sesión. En los primeros meses de mi trabajo como Psicoterapeuta me preocupaba el hecho de que las personas ocultaran cosas que fuesen importantes para la situación que se estaba tratando, tanto de manera consciente como inconsciente o que pudieran llegar a mentirme en algunos puntos; sin embargo hoy he encontrado tranquilidad con lo que las personas traen a la sesión, si bien tampoco tengo la seguridad al 100% de que todo lo que las personas digan es real, confío en que la relación terapéutica sea auténtica y en dejar claro que lo que las personas digan en sesión es con lo que se trabaja, y todo lo que las personas consideren como importante, es porque ellos lo catalogan así; como terapeuta debo respetar esa decisión de cada una de las personas, sin dejar de lado mi lado confrontante en donde expreso de manera verbal y directamente cuestiones que creo que están sucediendo, así como el uso de todos los recursos que me ayudan a que el discurso vaya en una dirección, a que el cliente pueda “darse cuenta”.
- Participación Selectiva. Otro de los distintivos de la maduración del terapeuta es el empleo selectivo de su propia participación; o sea, que sea capaz de regular cuándo y cómo intervenir para que su participación sea máximamente efectiva en determinada área. Una falla muy común del terapeuta novato es que habla demasiado o muy poco o en momentos inadecuados.

→ Uno de los principales conflictos que tenía al finalizar las primeras sesiones de Atención Individual cuando aún era estudiante, era que al autoevaluarme como terapeuta me encontraba inconforme con algunas cosas, sobre todo, con mi intervención verbal. Mi participación dentro del cubículo era muy pasiva, y al evaluar en retrospectiva la sesión y me daba cuenta que se me habían pasado cosas importantes, o que no había encontrado el momento para decirlas o retomarlas. Mi profesora en ese entonces me mencionaba algo que aún hoy recuerdo y era: “Hay que saber en qué momento interrumpir al cliente, en qué momento se necesita hacer una pausa y decir que es lo que estas percibiendo como terapeuta, o si ya se te pasó el momento y consideras que era algo muy importante, retomarlo”, mi problema era en que yo era muy pasiva en mi participación, sin embargo algunos compañeros su problema era el caso contrario, hacían demasiadas intervenciones verbales que no dejaban al cliente expresarse de manera abierta y continua, a lo que la profesora nos decía: “Sí, está bien que participen, pero evalúen si esa participación es realmente necesaria y va a ayudar al discurso”; efectivamente hoy en día sé que como terapeuta debo evaluar mis participaciones, y que he tenido una gran mejora en mi tiempo de terapeuta en PDP y como voluntaria como CAOPE. Puedo decir que identifico mis intervenciones más concretas, basándome en la retroalimentación de los clientes; y que las intervenciones en las que mi idea no era correcta o había entendido mal no van a dejar de suceder, pero si esa intervención sirve para que el usuario me corrija y me ayude a entender claramente, lo puedo considerar una intervención positiva.

- Encuentro. La genuina disposición para el encuentro con su cliente. Una disposición de “estar allí” con su cliente para afrontarlo directamente cuando es apropiado, para tomar la responsabilidad de sus propios

pensamientos, juicios y sentimientos; y para ser auténtico en su propia persona con el cliente.

→ Para mí uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta es la disposición del terapeuta en las sesiones. Al ser auténtica conmigo misma debo estar con una disposición de querer estar allí y no por obligación. Los primeros días en que di acompañamiento, aun siendo estudiante, me sentía con nerviosismo y anhelo de descubrir que iba a pasar en el encuentro. Al pasar el tiempo me llené de alegría y satisfacción al compartir el momento terapéutico; sin embargo, en algunos de mis compañeros, podía identificar una actitud de desinterés y fastidio hacía la actividad de dar acompañamiento. A mi parecer, debo ser coherente con lo que estoy viviendo individualmente, para entonces estar dispuesta a acompañar a otra persona. Pero al mismo tiempo no puedo, en un esfuerzo por cumplir con las actitudes o con las actividades escolares, estar fingiendo esa disposición o tomarla sin la importancia debida. Como se ha mencionado, una de las grandes variables en una relación terapéutica es la actitud del propio terapeuta, entonces si esta actitud es falsa, la relación no va a ser verdadera, lo que yo calificaría como un error garrafal dentro del enfoque. También abarcaría en el sentido de aceptar incondicionalmente a las personas que son acompañadas, yo tengo posturas e ideologías, que a veces van a concordar con el cliente y otras veces no, pero tampoco en un sobre esfuerzo de aceptar la ideología de los demás fingir que mi postura es diferente, debo tener mi ideología en claro y respetarla, incluso cuando estoy en una constante evolución de ideas y pensamientos. Continuando con la correspondencia en el Enfoque, nada es en un solo sentido, entonces de la misma manera en que voy a respetar mis ideologías, respetaré las del cliente, aunque se contradigan.

- Conceptos en desarrollo. El terapeuta tiene un conjunto de conceptos en evolución, referentes a él mismo, su mundo, a la naturaleza de la Psicoterapia y a lo que quiere decir con el concepto de personalidad.
 - Gracias a que he tenido la oportunidad de dar acompañamiento a una gran diversidad de personas, he aprendido que cada una tiene diferentes maneras de entender la vida, las situaciones, acontecimientos e ideas; y cada persona tiene razón al tener esas ideas, no hay algo que sea absoluto. En el trabajo interno, cada una de mis ideas, de mis conceptos está en constante cambio, siendo este apartado (El retomar mi experiencia) una demostración de ello, y en consciencia de que estas ideas o conceptos evolucionaran con el tiempo, se enriquecerán o cambiarán por completo. Y retomaré una cita del libro de ciencia ficción Los Humanos de Matt Haig (2014, p.289) donde en el apartado de Consejos para un humano dice: “A veces, para ser tú mismo, tienes que olvidarte de ti y convertirte en otra persona. Tu personalidad no es algo inmutable. A veces tienes que avanzar para no perder el paso.”, con esta idea puedo reflexionar acerca de algunas de las situaciones que he vivido, antes solía aferrarme a una ideología en particular e ingenuamente creía que si me deshacía de esa idea mi personalidad dejaría de ser mía, aun cuando ya no me sintiera a gusto con ella, ahora escuchó mis palabras pasadas y me doy cuenta de que estaba equivocada, que mis ideas pueden cambiar, pueden modificarse y como persona sólo estoy evolucionando y creciendo; y que si mi personalidad cambia, va a seguir siendo mía.
- Aceptación de la culpa. Uno de los aspectos más difíciles de la madurez terapéutica es la aceptación de la culpa de ser terapeuta. Es inevitable que exista una carga de culpa asociada con el ser terapeuta. Existe una culpa por nuestro fracaso en ser todo lo que podemos ser como terapeutas para estas personas que acuden a nosotros, nos narran sus vidas y nos dan su confianza. Sin embargo cuando reconozco que continúo tratando de

crecer, de aumentar mi conciencia de habilidad y competencia para estar en relación con mis clientes de manera efectiva, entonces debo ver a mis clientes de hoy y saber que cada uno obtiene menos de lo que espero dar a su sucesor dentro de 5 años, también existe culpa en esto. Es verdad que yo puedo hacer sólo un tanto por mis clientes ahora y que rara vez es todo lo que potencialmente puedo hacer, aún hoy. Si el sentido de culpa se vuelve una interferencia para el empleo efectivo de mí mismo en vez de ser una parte de una sensibilidad aumentada, entonces se está claramente convirtiendo en una culpa neurótica, en cambio la culpa que se trata de expresar es la que constituye un hecho emocional del ser.

→ Éste apartado confrontó de manera directa mi desempeño como terapeuta. En un sentido estricto entiendo el sentimiento de culpa ya que lo he vivido en un plano experiencial. Claro que evalué los primeros acompañamientos que di y estoy consciente de que cometí errores, y aunque han disminuido sé que los sigo cometiendo, pero estoy en un proceso de crecimiento constante, y espero también en un proceso de mejoría. Sí, tengo un sentimiento de culpa de que al principio no era una terapeuta con la experiencia que hoy tengo, y que cada uno de las personas que atendí en ese entonces se merecían alguien mejor preparado, alguien con menos dudas y miedos, y he aceptado esa culpa; cada uno de los profesionales, sea el área que sea, necesita practicar, y a las personas que me tocó atender cuando comenzaba a aprender (y quiero hacer énfasis en comenzaba, porque sé que hoy en día sigo aprendiendo) podría ofrecerles una disculpa; a pesar de esto creo que cada persona que solicita un servicio Psicológico se merece la mejor atención que su terapeuta sea capaz de brindar, y eso estoy segura de que no fallé, en ese momento di lo mejor de mí, puse todo mi esfuerzo por deshacerme de esos miedos y dudas lo más pronto posible, y en entender y vivir la teoría, con lo cual la culpa se vuelve llevadera. El apartado menciona que esta culpa es una constante, ya que con el

continuo crecimiento, siempre vas a ofrecer un terapeuta menos virtuoso de lo que vas a ser en unos años y tienes que aceptarlo, aunque creo que eso no sólo es como terapeuta, sino cualquier profesional siempre va a mejorar con la práctica y lo acepto como un proceso personal y profesional.

Hay algunos aspectos que he vivido en mi proceso de formación como Psicoterapeuta y no se mencionan en los apartados son los siguientes:

- Pérdida de miedos y dudas. Lo he mencionado anteriormente pero no he profundizado en ello. Al inicio de mi práctica en Psicoterapia, tenía miedos relacionados con:
 - Mi formación teórica: que no fuera suficiente, que no hubiera entendido bien los conceptos, y sobre todo que no funcionara, que los clientes no recibieran ninguna aportación con mi acompañamiento. Cuestión que hoy en día ya no me da miedo, estoy segura que la aplicación de la teoría da resultados, y que cada día me esfuerzo en hacer un progreso en mi formación teórica. Durante mi periodo de Terapeuta voluntaria en CAOPE me di cuenta de que hay cosas con las que yo no tengo experiencia y se requiere a alguien, con otra formación o más preparado, y me siento satisfecha de poder identificar esos momentos y externarlo, afortunadamente he contado con el apoyo de un gran asesor que muy de cerca sigue el proceso de cada uno de los terapeutas y nos apoya.
 - Mi experiencia. Este punto era al principio, el tener dudas acerca de si tenía experiencia necesaria, dudas de que si mis intervenciones eran correctas, si mi lenguaje era el apropiado, hoy en día he mejorado en ese sentido, y ahora no me da miedo, sé que puedo equivocarme pero ya no dejo que ese miedo gane y repercuta en mi desempeño.

- Mi edad. Con frecuencia atendí a personas mayores que yo, y temía que me menospreciaran, se burlaran o desvaloraran mi trabajo como terapeuta sólo por la edad. Con éste aspecto me ayudó mi profesora de 7mo semestre quien nos decía, a mí y a mis compañeros: “No se preocupen, aunque sean más grandes en edad que ustedes, muchas veces son de otra carrera o de semestres más bajos, y su experiencia y preparación les permite darles ese servicio, además de que ellos son quienes solicitan el servicio y es por un motivo, ustedes pueden ayudarlos en ese motivo.” Además del apoyo de la profesora, el deshacerme primero de los miedos personales y los de mi teoría, me llevaron a deshacerme de éste. Durante mi desempeño como terapeuta en CAOPE, llegué a atender personas de mayor edad y ya no sentí ese miedo, en parte lo atribuyo a la seguridad que he ido formando en mí y en el enfoque. Una parte de la seguridad que he adquirido es gracias a las personas mayores que yo que me agradecen el servicio con sus palabras como: “Cuando vi que eras mi terapeuta pensé que estabas muy pequeña, pero después me di cuenta de que me podías ayudar, ahora que terminan las sesiones te agradezco el tiempo que me brindaste” O “No hay que dudar del potencial que tienen los jóvenes, tanto mi terapeuta anterior como tú me han ayudado a cerrar ciclos en mi vida”.
- La evaluación que te daba el cliente. Durante mi tiempo de terapeuta en PDP se les pedía a los clientes que nos evaluaran, y me preocupaba que no se viera reflejado mi esfuerzo y los resultados estuvieran siendo negativos; aun así, las evaluaciones eran positivas, además de que en las sesiones de cierre ellos manifestaban los cambios en sí mismos, lo cual, para mí, era y sigue siendo la mejor evaluación a mi trabajo. En Acompañamiento Individual en CAOPE no se realizan cuestionarios de evaluación, sin embargo la retroalimentación del cliente sigue siendo la mejor

manera saber qué es lo que está sucediendo con mi trabajo como terapeuta.

- Tener que cumplir con todo lo que un terapeuta debe ofrecer. Cuando era estudiante me esforzaba por cumplir lo que mi profesora me pedía evaluar en mi desempeño, mi postura, el movimiento de mi cuerpo, mi mirada, mi tono de voz, entre otras cosas; me preocupaba tanto por ello que muchas veces lo hacía por cumplir y no estaba viviendo el momento auténticamente. Poco a poco me di cuenta de que las cosas forzadas no funcionan, que me voy apropiando de las actitudes y al sentirme a gusto con ellas ya no es necesario estar todo el tiempo con la atención dirigida a estos aspectos.
- Confrontaciones hacía mí. Como terapeuta hay clientes con los cuales me siento identificada en algún momento presente o pasado, y hay ocasiones en que el hecho de que me estén platicando una situación que estoy viviendo o ya viví me confronta a poner atención en el plano personal. Afortunadamente en el proceso de acompañamiento que vivo puedo retomar estas confrontaciones para que no pasen a afectar el proceso donde yo soy la acompañante.

Hay aspectos que considero que su escala de progreso aún es baja, cuestiones que me ha sido más complicadas deshacerme de ellas o saberlas identificar, las cuales desarrollo a continuación.

- Dependencia a la Psicoterapia. Es una de las lecciones que he aprendido con regaños, mi asesor continuamente me pide que evalúe mis tiempos en el acompañamiento y que se trabaje por pequeños objetivos, una vez logrados se da de alta al cliente. Con frecuencia un cliente a punto de ser dado de alta viene a sesiones con otras situaciones, aplazando el cierre; por otra parte hay usuarios que han solicitado, y recibido, el servicio en más de dos

ocasiones, y cuando llegan a su nuevo proceso me comunican que es la misma situación por la que han venido antes; por lo que mi asesor me confronta, me ayuda a darme cuenta e identificar cuando los problemas son genuinos, cuando una persona requiere continuidad en su proceso, cuando requiere nuevamente la atención, y cuando una persona pudo haber desarrollado dependencia a la Psicoterapia y necesita una confrontación a todo el proceso que ha estado viviendo. Este punto ha sido de los más difíciles de desarrollar en mí, mi asesor me ha dicho en diferentes ocasiones que se va adquiriendo esta habilidad con la experiencia, al momento me parece poco desarrollada pero espero que la experiencia me haga darme cuenta y poder identificar estas cuestiones de manera favorable.

- Dependencia al Psicoterapeuta. Algunos de los clientes que he atendido se han comunicado conmigo para decirme que van a volver a solicitar el proceso terapéutico y preguntando si es posible que sea yo quien los atienda nuevamente. En situaciones como ésta mi asesor y supervisor académico me recuerda que los terapeutas son asignados al azar, y que no hay excepciones, precisamente para evitar que los usuarios generen una dependencia al terapeuta. Los terapeutas fungimos como acompañantes, y en lo personal agradezco que mis clientes me busquen para continuar su proceso, sin embargo, apoyo la noción de que si el proceso ya fue concluido y se vuelve a solicitar se asigne un nuevo terapeuta, para que tanto el usuario como el terapeuta puedan interactuar con el mismo enfoque pero una persona diferente. Y más aún lo considero como un gran beneficio para la experiencia, ya que también me da la posibilidad de atender nuevos clientes.
- Preocupación por el abandono del servicio Durante los primeros casos, cuando aún era estudiante, me preocupaba el hecho de que algunas personas no terminaban su proceso, o lo abandonaban sin

avisar, o cuando no asistían a alguna sesión y tampoco avisaban. A la fecha he mejorado en los aspectos de no sentirme inquieta cuando alguno de los clientes deja de asistir; estoy consciente de que las personas viven procesos en un determinado tiempo, hay muchas solicitudes que con sólo una o dos sesiones las personas pueden darse cuenta, escuchándose, que ellos mismos son los que cuentan con las habilidades para poder solucionar su situación, o comienzan a verla desde otro punto de vista y ya no necesitan el acompañamiento y lo dejan; otra opción es que ellos no se identifican en el momento adecuado para tener un acompañamiento y abandonan el servicio; en otras ocasiones los solicitantes como estudiantes prefieren darle más peso a sus actividades académicas, dejando de lado o en pausa el acompañamiento psicológico; igualmente cuando sienten que han tenido un avance y deciden que ya no es necesario asistir. Y por último no excluir la posibilidad de que yo como acompañante no haya sido capaz de generar un ambiente terapéutico en dónde la persona se sienta con la confianza necesaria para desenvolverse en la relación y decida abandonar el servicio. En reiteradas ocasiones, tanto mi profesora de 7mo y 8vo en el pasado, y mi asesor en la actualidad, han mencionado, a mí y a los demás terapeutas, que nos quedemos tranquilos cuando alguien abandona el servicio, que tal vez no era su momento para asistir, que existen diferentes razones por las cuales una persona abandona el servicio. He llegado a una conclusión con respecto a eso y es que si bien no tengo que cargar con la culpa cuando los solicitantes abandonan el servicio, si tengo una responsabilidad como terapeuta, esa responsabilidad implica una revisión constante y autoevaluación de mi desempeño, ya que pretendo ofrecer una terapia con las actitudes del Enfoque, y no deben flaquear en ningún momento, si lo hacen, debo ser sincera conmigo misma y hacer una revisión en mi salud emocional, para de ésta manera, en

lo posible, evitar que el abandono del proceso sea por una razón relacionada con mi desempeño y el ambiente terapéutico.

→ Sentimentalismo. Este aspecto ha sido uno de mis puntos débiles con los que más me ha costado lidiar. Con frecuencia me he sentido intranquila y preocupada con respecto a las situaciones que estaban viviendo los clientes. Una de las primeras personas que atendí estaba sufriendo de maltrato físico y psicológico dentro de su relación de pareja, la segunda sesión no asistió, pero a la tercera se presentó con un collarín diciendo que su pareja la había empujado, a partir de esa ocasión, cada que faltaba sentía cierta inquietud hacia su condición de salud, en este punto me ayudó mi profesora, ella notó que sentía intranquila con la situación y que me preocupaba que no se avanzara en las sesiones de manera rápida, me mencionó que no era malo sentirse de esa manera, ya que estaba tratando directamente con situaciones que contrastaban con mis ideas, es decir, yo no estoy a favor del maltrato y no lo permitiría, entonces el que una persona a la que atendía lo estuviera viviendo era frustrante, pero que debía marcar la diferencia de cuando me encontraba durante la sesión siendo la terapeuta y lo que implicaba mi vida personal, por lo tanto no podía ir con esa preocupación siempre, tenía que aprender a poner un límite. Si bien mi opinión acerca del maltrato no ha cambiado, aprendí a aceptar que hay personas que lo viven, y que necesito fungir como acompañante para que ellos mismos se den cuenta de que tienen el poder de decidir y cambiar su situación. A través de mi voluntariado en CAOPE y de desarrollarme como terapeuta han surgido nuevamente preocupaciones acerca de las situaciones que viven las personas que atiendo, y de igual manera mi asesor ha podido notar a lo que llama mi “corazón de pollo” y menciona que no es malo tenerlo, sólo hay que saberlo controlar, hay que saber dirigirlo a que sea funcional y no sólo una preocupación sin sentido, es decir que

esa intranquilidad contribuya a que mejore como terapeuta, que investigue cual sería una manera efectiva de ayudar al cliente, así puedo obtener tranquilidad de que estoy ayudando al proceso terapéutico y a que esa persona se dé cuenta y elija un método de acción para su situación.

Para finalizar este apartado en donde he confirmado que la experiencia de ser terapeuta ha sido satisfactoria y un gran aporte a mi formación como Psicoterapeuta. Lo calificó como un campo de acción en el que puedo actuar de manera positiva y ayudar en algunas situaciones. Citando un diálogo del libro “Llamando a las puertas del cielo” del autor Jordi Sierra i Fabra:

- De niña lo pasaba muy mal. Cuando veía las desgracias en la tele...
- Querías cambiar al mundo.
- Sí.
- El mundo no lo va a cambiar nadie. Lo importante es hacer algo allí donde estemos.

Con este diálogo me sentí muy identificada, yo también deseé cambiar al mundo y también estoy consciente de que el mundo no lo va a cambiar nadie, a menos que se comience por pequeñas modificaciones, pero si lo importante es hacer algo allí donde estemos y si yo puedo ayudar al menos en la población en la que estoy inmersa ya es un gran logro, y me gusta hacerlo, sé que la parte en la que estoy trabajando es una mínima porción de lo que se “necesita”, pero aun así me siento orgullosa de poder hacer algo en lo que ya he tenido una formación y que puede causar un efecto en las personas.

Además quiero retomar otra cita del libro llamando a las puertas del cielo:

“—Ser voluntario es algo más que ayudar a los demás. También es una escuela, una manera de aprender y enfrentarse a la vida, no solo, sino de forma colectiva.”

En esa frase para mí se ve reflejado el trabajo que se hace en las estrategias del CAOPE, ser voluntaria me aporta una perspectiva diferente, ya que es un trabajo donde la remuneración económica no existe, sin embargo el aprendizaje que deja es una ganancia que no podría obtenerse de otro modo, además de que siempre se está trabajando de forma colectiva, es más que sólo una relación terapeuta-cliente, hay mucha gente implicada como los asesores académicos, los compañeros terapeutas y otras estrategias que colaboran en conjunto.

4. CONCLUSIONES

Dentro de las áreas de oportunidad en la intervención desde mi punto de vista es la generación de un espacio donde los alumnos tienen la oportunidad de hablar de las situaciones que están viviendo, además de ser orientados en el camino de darse cuenta que ellos mismos son los que tienen el poder de tomar las riendas de su vida y generar una autoconfianza. De aclararse en algunas dudas, y enfrentarse a la toma de decisiones. También puedo identificar una mejora en la comunicación, ya sea con la familia, pareja, compañeros, etcétera.

4.1. Teoría vs realidad

La revisión teórica que se hizo del Enfoque me ayudó mucho a tener en claro de qué se trataba la teoría, y sobre todo la manera en la que surgió. Me doy cuenta de que las dudas iniciales de por qué diferentes enfoques tenían éxitos y fracasos llevó a formular una teoría en donde más allá de decirme exactamente qué es lo que tengo que hacer, nos dan bases para actuar dentro del encuentro terapéutico.

Puedo identificar también la necesidad de tener un encuentro terapéutico más libre en donde dos personas crezcan. Y con los resultados obtenidos se reafirma esta postura.

Siguiendo con la teoría, lo más relevante que puedo mencionar es la congruencia, la aceptación incondicional y la empatía, ya tratados en diferentes apartados. En conclusión me doy cuenta de que el uso de estas actitudes te lleva a generar un mejor ambiente terapéutico, quedando plenamente correspondida la teoría con la práctica.

Los autores también hacen mención que la experiencia es lo que nos va dando las herramientas para mejorar como facilitadores, en esa parte también se corresponde la teoría, ya que a través de mi experiencia pude hacer una comparación de los primeros días como terapeuta y actualmente.

Con respecto a los objetivos de esta investigación se han cumplido de manera favorable, los cuales describiré a continuación:

- Se hizo una investigación histórica acerca de las principales corrientes Psicológicas, y más profundamente en la Psicología Humanista.
- Se expusieron los fundamentos básicos teóricos de las 3 corrientes tratadas (Conductismo, Psicoanálisis y Humanismo).
- Se revisó históricamente el desarrollo de la corriente Humanista en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala
- Se reconocieron las actitudes básicas del Enfoque Centrado en la persona, las cuales sirvieron en el apartado de resultados, al exponer de qué manera favorecen los cambios en los jóvenes universitarios usuarios del Acompañamiento Psicológico en la FES Iztacala.
- Se describió de manera teórica y con opiniones de los terapeutas la importancia de la intervención del Enfoque Centrado en la Persona, y la importancia del servicio de acompañamiento Individual en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Se identificó las principales demandas de los jóvenes universitarios que solicitan el servicio de acompañamiento individual en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, y como se dio parte, en algunos puntos son generalidades que el propio enfoque cubre, y otras necesidades particulares que se ven atendidas durante el proceso terapéutico personal.
- Se enlistaron las principales demandas de los jóvenes universitarios, además de la evaluación de las mismas y si se cubren.
- Se dieron a conocer algunos ejemplos de procesos de cambio de los solicitantes del servicio de Acompañamiento Individual.
- Respecto a la experiencia propia se presentaron las características que identifiqué en mí como facilitadora del Enfoque Centrado en la Persona, además de contar con la participación de compañeros terapeutas que también las identificaron, llegando así a una conclusión más nutrida.

- Y finalmente se expuso mi experiencia como facilitadora, los principales cambios y aprendizajes que pude identificar.

4.2. Crítica constructiva al trabajo realizado en la Atención Individual brindada por el programa CAOPE en Atención Individual.

El mayor logro por el servicio brindado en CAOPE puede verse reflejado en el cumplimiento del objetivo: Brindar a los estudiantes de la FES Iztacala servicios de orientación y apoyo para la reducción de riesgos a la salud, promoción del bienestar emocional y del desarrollo académico.

Con el esfuerzo de todas las estrategias de intervención se llega a cumplir el objetivo y siendo un objetivo con el cual se pretende que un bienestar integral sea constante, las estrategias deben trabajar de igual manera, constantes.

Con respecto a la formación de los facilitadores, celebro y atribuyo como favorable a las reuniones mensuales en dónde se hace revisión de casos, el cual es un espacio que se abre a los terapeutas para exponer sus dudas. Es un espacio abierto en donde, con participación voluntaria, se exponen de manera clara que es lo que está viviendo el terapeuta de manera personal y en relación con los clientes. Funge a su vez como un espacio de retroalimentación al trabajo realizado, ya que con las intervenciones del asesor y de los propios compañeros, el terapeuta se puede dar cuenta de sus recursos o fallos. Además de un grupo de apoyo, pues se pueden dar cuenta de que muchas de las experiencias vividas se están compartiendo entre varios terapeutas; y el valioso conocimiento de que cuando se presenta un caso se brindan diferentes puntos de vista.

Las asesorías personales también brindan apoyo en el terapeuta en formación, ya que en caso de que surja alguna duda o inquietud, y la reunión no quede cercana, nuestro asesor ofrece la posibilidad de asistir con él para tratar esas dudas.

A manera de recomendación puedo mencionar prácticas de facilitación, en dónde en un ambiente lo más posible cercano a la realidad, los compañeros terapeutas den un acompañamiento, no sé si esta cuestión es porque yo me

desarrolle como voluntaria y no como alumna propiamente, pero hablando con algunos compañeros me decían que no tuvieron la oportunidad de estar en una sesión de práctica antes de enfrentarse directamente al acompañamiento con los clientes. Lo cual considero que sería un gran recurso para los terapeutas en formación.

Como segunda recomendación es un entrenamiento a los terapeutas en razón de acuerdos con el cliente. Durante las primeras reuniones grupales surgían dudas como: ¿Qué hacer cuando el cliente llega tarde? ¿Cuánto tiempo hay que esperarlo? ¿Qué pasa si no me contesta el teléfono? ¿Qué pasa cuando el cliente falta? ¿Cuántas faltas están permitidas? Dudas de este tipo se ven aclaradas en el momento que surgen y se externalizan, sin embargo sería más favorable que se aclararan antes de que los facilitadores se enfrenten a los procesos terapéuticos.

Otra recomendación sería la evaluación de los terapeutas por parte de los clientes, ya que durante mi experiencia pude escuchar a algunos usuarios quejarse de la impuntualidad de los terapeutas, de la poca participación en la terapia, el poco compromiso, faltas, entre otros. Con lo cual la evaluación por parte de los clientes ayudaría a la retroalimentación directa del desempeño del facilitador dentro de la relación terapéutica, y de cómo cada usuario está percibiendo el servicio. De esta manera se ayudaría a mejorar la calidad del servicio que brinda CAOPE, además de poner sería atención en las cuestiones que por ética profesional todos los terapeutas deberían cumplir, como la puntualidad y el compromiso.

Al principio podía identificar a los terapeutas quejarse del espacio (cubículo) que se les brinda, pero con el tiempo se terminan acostumbrado, los espacios que se tienen disponibles para el acompañamiento, muchas veces no son adecuados, algunos en determinado momento carecieron de luz eléctrica, no había suficiente espacio para colocar dos sillas, no había el silencio requerido, no se contaba con reloj de pared, pañuelos desechables, entre otros detalles. Son pormenores que el propio responsable de la estrategia identifica, y a lo largo de mi desarrollo como terapeuta se han ido mejorando; aun así considero que se requiere de la

participación de los terapeutas, quienes son los que ocupan los espacios, en el sentido de que ellos sepan manifestar estas cuestiones, ya que muchas veces no lo expresan, entonces el responsable de la estrategia no se entera y no se toman las medidas necesarias.

Puedo concluir que la vertiente de Acompañamiento Individual en CAOPE es una estrategia en crecimiento, pero ha dado grandes pasos, gracias al impulso de todos los participantes en proporcionar el servicio y al esfuerzo de los responsables de las diferentes estrategias para brindar un servicio de calidad, en una relación en donde todos salgan ganando. Confirmando que el respaldo del Enfoque Centrado en la Persona y las actitudes terapéuticas facilitan los procesos de cambio en los jóvenes.

El reconocimiento que tiene CAOPE en estos casi 4 años de servicio está plenamente constatado en los resultados que brinda, tanto de jóvenes universitarios que han concluido sus procesos terapéuticos con éxito y generaciones de alumnos que han tenido la oportunidad de vivir la práctica aplicada y obtener experiencia.

REFERENCIAS

- Bugental, J. (1994a) Cap. 1 El desafío de la Ciencia. En: Desarrollo del Potencial Humano. Volumen 3. Aportaciones de una Psicología Humanista. México: Trillas.
- Bugental, J. (1994b) La persona que es el Psicoterapeuta. En: desarrollo del Potencial Humano, Vol. 3. Aportaciones de una Psicología Humanista. México: Trillas.
- Cagigas, A. (2002) Guía de viaje por una historia de la psicología. Jaén, España: Del lunar.
- Castanedo, C. (2005) Psicología Humanística Norteamericana. México: Herder.
- Cervone, D. y Pervin, L. (2009) Personalidad: teoría e investigación. D.F., México: Manual Moderno.
- Corchado, A. (2012) Hablando al espejo: la importancia de la confrontación en psicoterapia. Revista Prometeo. N. 66 (p. 71-75)
- Cova, S. F., Alvial, S., Aro, D. M., Bonifett, D. A., Hernández, M. M. y Rodríguez, C. C. (2007) Problemas de Salud Mental en Estudiantes de la Universidad de Concepción. Terapia psicológica. 25 (2) pp. 105 – 112.
- Cuevas, R.; García-López, L. y Contreras, O. (2015) Influencia del modelo de Educación Deportiva en las necesidades psicológicas básicas. Cuadernos de Psicología del deporte. Vol. 15 (2) pp. 155-162. España.
- DGAE (2015) Descripción sintética del plan de estudios. Licenciatura en Psicología. Disponible en: <https://www.dgae.unam.mx/planes/iztacala/Psicol-Izt.pdf>
- Elizalde, H. A. Martí, V. M.; Martínez, S. F. (2006) Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona. Revista de la Universidad Bolivariana, vol. 5 (15).
- Facultad de Psicología. (2016) Semblanza. Antecedentes. Disponible en: <http://www.psicologia.unam.mx/semblanza/>

- Farber, B., Brink, D. y Raskin, P. (2001). La Psicoterapia de Carl Rogers. Casos y comentarios. Bilbao, España: Desclée de Brouwer
- Foro TV [productora] (2015) Creadores Universitarios. 2 de julio del 2015. Televisa. Disponible en: <http://noticieros.televisa.com/foro-tv-creadores-universitarios/1507/creadores-universitarios-2-julio-2015/>
- García, L. F. (2009) Procesos básicos en terapia Gestalt. Segunda edición. México. Editorial Manual Moderno. Pag. 269.
- Gómez del Campo, J. (2016) Curriculum Vitae. CV Resumido. Disponible en: <http://www.josegomezdelcampo.com.mx/223648112>
- Grupo Editorial Lumen (2016). Teresa Lartigue. Disponible en: http://www.edlumen.net/index.php?route=product/author/info&author_id=1162
- Guzmán, V. (1994). Humanismo trascendental y desarrollo. D.F., México: Limusa.
- Haig, Matt (2014) Los Humanos. México: ROCAEDITORIAL.
- Harsch, C. (2005) Identidad del psicólogo. México: Pearson Educación.
- Hickman, H., Cabrera, R., Mares, G., Arizmendi, N., Juárez, A. y López, L. (2009). Psicología Iztacala y sus actores. Capítulo 4: Trayectoria de los profesores de Psicología Iztacala. Un acercamiento a sus perfiles académicos. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. pp. 109-142.
- Huffman, K. (2008) Psicología en acción. México: Limusa
- Kleinke, C. (1998) Principios comunes en psicoterapia. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- La Jornada (2013) En México sólo se gradúa 25% de los estudiantes universitarios. Lunes 7 de octubre de 2013. pp. 41. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2013/10/07/sociedad/041n1soc>

- Lafarga, J. (1992a) Más allá de la Psicoterapia tradicional. En: Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una psicología Humanista. Volumen 4. México: Trillas.
- Lafarga, J. (1992b) Desarrollo Humano hacia el año 2000. Revista Prometeo. Fuego para el propio conocimiento. Universidad Iberoamericana. P. 4-10.
- Lafarga, J. (1992c) Experiencia y crecimiento personal. El enfoque centrado en la persona. En: desarrollo del Potencial humano. Vol. 4. Aportaciones de una Psicología Humanista. México: Trillas.
- Lafarga, J. (1994) Cap. 3 Antecedentes del enfoque centrado en la Persona. En: Desarrollo de Potencial Humano. Volumen 3 Aportaciones de una Psicología Humanista. México: Trillas
- Lerner, M. (1974) Introducción a la psicoterapia de Rogers. Buenos Aires: Nueva visión.
- López, S. (2007) Cap 7: La psicología y su relación con el Estado porfirista. En: Historia Psicología y Subjetividad. Aguado, I., Avendaño, C. y Mondragón, C. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- López, S., Ochoa, F., Mondragón, C. y Velasco, J. (2009). Psicología, historia y crítica. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala.
- Marx, M. y Hillix, W. (1985). Sistemas y teorías psicológicos contemporáneos. D.F., México: Paidós.
- Mearns, D. y Thorne, B. (2003) La terapia centrada en la persona hoy. España: Descleé de Brouwer.
- Muñoz, P. (2008). La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico. Desarrollo del potencial humano. D.F., México: Pax.
- Ortega, P. y Plancarte, P. (2009) Capítulo 5: Relación entre el servicio social, la comunidad y la Clínica Universitaria de Salud Integral. En: Psicología Iztacala y

sus actores. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Pick, S. y Givaudan, M. (1999) La Psicología en México. En: Alonso, M. y Eagly, A. (Eds). Psicología en las Américas, Sociedad Interamericana de Psicología,

Polster, E. y Polster, M. (2003). Terapia Gestáltica: Perfiles de teoría y práctica. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Editores.

Puledda, S. (1996) Interpretaciones del Humanismo. México: Plaza y Valdés

Salama, P. (2012). Gestalt 2.0. Actualización en psicoterapia Gestalt. México: Alfaomega.

Sartre, J. (2005) El existencialismo es un Humanismo. México: Losada.

Schultz, D. y Schultz, S. (2009) Teorías de la personalidad. D.F., México: Cengage Learning.

Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, UNAM, Facultad de Estudios Superiores Iztacala (2014) Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes. Disponible en: http://sdri.iztacala.unam.mx/?page_id=884

Sierra, J. (2006) Llamando a las puertas del cielo. México: EDEBÉ.

Solís, A. (2007) Capítulo 8: Desarrollo de la Psicología en México a principios del siglo XX, 1900-1920. En: Historia Psicología y Subjetividad. Aguado, I., Avendaño, C. y Mondragón, C. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

UNAM (2005) Manual de titulación. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Carrera de Psicología.

Valderrama, P.; Colotla, V.; Gallegos, X. y Jurado, S. (1994). Evolución de la Psicología en México. D.F., México: Manual Moderno.

Vargas, J. y Medina, T. (2013) Situación actual de la Psicología Humanista. Prometeo. Fuego para el conocimiento. Vol. 67.

Vargas, J., Ibáñez, E., Tamayo, C. (2014) Revista electrónica de Psicología Iztacala: 17 años de investigación en México. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 17 (2) p. 868- 881.

Villegas, B. M. (1986) La psicología humanista: historia concepto y método. Anuario de psicología. 34 (1).

Zanatta, E. y Yurén, T. (2012) La formación profesional del psicólogo en México: Trayecto de la construcción de su identidad disciplinar. Enseñanza e investigación en Psicología. 17(1) p. 151-170.

ANEXOS

Anexo 1

Universidad Nacional Autónoma de México.

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Cuestionario de recopilación de información experiencial de Terapeutas del CAOPE.

Este cuestionario es para recopilar información para una investigación acerca de la ayuda del Enfoque Centrado en la Persona en los procesos de cambio en los jóvenes universitarios de la FES Iztacala que acuden al Acompañamiento Individual en CAOPE.

Instrucciones: Por favor responde cada pregunta con base a tu experiencia vivida como terapeuta en el Acompañamiento Individual en el Centro de Apoyo y Orientación Para Estudiantes.

1. ¿Cuál consideras que es la Importancia de la intervención y acompañamiento dentro del Enfoque Centrado en la Persona?

2. ¿Cuál es la importancia del servicio de acompañamiento individual que tú identificas en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala?

3. Menciona al menos 5 principales necesidades identificadas en la comunidad estudiantil que asiste al servicio de acompañamiento individual en CAOPE

4. ¿Cuáles son las funciones que puedes identificar en ti como terapeuta dentro del servicio brindado en atención individual?

5. ¿Cuáles son las necesidades cubiertas por la terapia en los jóvenes asistentes al servicio de atención individual en CAOPE en los que has funcionado como acompañante?

Anexo 2

Carta de conocimiento informado.

La presente investigación pretende conocer y analizar como Usted entiende, vive y construye un proceso personal de vida. El estudio que se realiza es con fines académicos y científicos.

De antemano se le agradece su colaboración en dicho estudio, en el cual se le solicita lo siguiente:

- Proporcionar información veraz y honesta por medio de la(s) entrevista(s) que el investigador realice con Usted
- Elegir un seudónimo para identificarse. Un seudónimo es utilizar un nombre falso, en vez del propio, para proteger su identidad (puede ser un color, un número, nombre propio, etcétera)
- Ser puntual en los horarios fijados entre usted y el Investigador para llevar a cabo dicha actividad
- Que los datos depositados en la(s) entrevista(s) sean empleados con fines de divulgación científica.

Usted como participante de la investigación tiene los siguientes derechos:

- Ser tratado con dignidad y respeto durante las entrevistas
- Retirarse del estudio cuando Usted lo deseé, sin ningún tipo de perjuicio
- Que su identidad sea protegida por medio del uso del seudónimo que ha elegido

Firmantes

Nombre y firma del
responsable de la investigación.

Nombre y firma del
participante de la investigación.