



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESIS PROFESIONAL.**

**GUÍA DE AUTOACEPTACIÓN PARA JÓVENES EN LA  
REESTRUCTURACIÓN DE CRITERIOS PARA LA TOMA DE  
DECISIONES.**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**LIBIA NICOLE MERINO VAZQUEZ**

**ASESOR:**

**PSIC. JOSÉ ANTONIO REYES GUTIÉRREZ**

**ORIZABA, VER.**

**2018**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## AGRADECIMIENTOS

Mi primer agradecimiento va dirigido hacia mi persona, esto así porque solo yo conozco el trabajo que fue completar esta tesis de principio a fin y cómo fue que empezó todo este viaje.

Mi segundo agradecimiento va dirigido hacia el universo y a aquella conciencia colectiva universal la cual nos va guiando paso a paso y de situación en situación.

Mi tercer agradecimiento va dirigido a todas aquellas personas que me apoyaron monetariamente, tanto a mis padres como a una tía que me ayudaron en su momento, por ello, muchas gracias.

Mi cuarto agradecimiento va dirigido a tanto mis sujetos de prueba quienes me ayudaron cuando se los pedí, como a mis amigos que me apoyaron emocionalmente durante este proceso. Y también, a mi compañera de viaje quien desde hace ya seis años se ha mantenido a mi lado y me ha tenido paciencia durante mis peores momentos, gracias mi pequeña por ser parte de mi vida.

“Somos todos, Somos uno”.

## ÍNDICE

Introducción.....	6
<b>Capítulo I Planteamiento del problema.....</b>	<b>8</b>
1.1 Descripción del problema.....	8
1.2 Formulación del problema.....	10
1.3 Justificación del problema.....	10
1.4 Formulación de la hipótesis.....	11
1.4.1 Determinación de variables.....	11
1.4.2 Operación de variables.....	12
1.5 Delimitación de objetivos.....	12
1.5.1 Objetivo general.....	12
1.5.2 Objetivos específicos.....	13
1.6 Marco conceptual.....	13
1.6.1 Concepto de juventud.....	13
1.6.2 Concepto de autoaceptación.....	13
1.6.3 Concepto de criterios.....	14

1.6.4 Concepción de toma de decisiones.....	14
<b>Capitulo II Marco Conceptual.....</b>	<b>15</b>
2.1 Antecedentes de los individuos para la investigación.....	15
<b>Capitulo III Marco Teórico.....</b>	<b>16</b>
3.1 Fundamentos teóricos de la juventud.....	16
3.2. Fundamentos teóricos de la autoaceptación según la propuesta de Carl Rogers en “El proceso de convertirse en Persona” .....	29
3.2.1 Teorías de la terapia y del cambio de personalidad.....	41
3.3 Fundamentos Teóricos sobre el Humanismo.....	50
3.4 Fundamentos teóricos del criterio.....	59
3.5 Fundamentos Teóricos de la Toma de Decisiones.....	71
<b>Capitulo IV Desarrollo de la propuesta.....</b>	<b>76</b>
4.1 Contextualización de la Propuesta.....	76
4.2 Desarrollo de la propuesta.....	79
Anexo.....	90
<b>Capítulo V Diseño Metodológico.....</b>	<b>99</b>
5.1 Enfoque de la investigación.....	99
5.2 Alcance de la investigación.....	100

5.3 Tipo de investigación.....	100
5.4 Diseño de la investigación.....	101
5.5 Población.....	101
5.6 Muestra.....	102
5.7 Instrumentos de Prueba.....	102
5.7.1 La entrevista.....	102
5.7.2 La observación.....	103
<b>Capítulo VI Resultados de la investigación .....</b>	<b>104</b>
6.1 Resultados cualitativos por sesión.....	104
6.2 Resultados Generales.....	106
Conclusión.....	111
Referencias.....	113
Glosario.....	115

## INTRODUCCIÓN

La autoaceptación es un término que si bien no es tan conocido como la autoestima, es uno necesario para toda persona dentro de esta sociedad, ya que su falta de explicación o concientización daña de manera inconsciente a las personas que aún no están ni remotamente relacionadas con el tema. La autoestima o el autocepto son parte de un absoluto mayor el cual abarca toda la persona como tal, una persona que se autoacepta completamente por quién es y por lo que es, tiende a estar más tranquila consigo misma e inconscientemente no recurre a las diversas practicas autodestructivas que hoy en día abundan dentro de la sociedad.

De igual manera, una persona que se autoacepta logra tomar mejores decisiones para sí misma referente a los diversos contextos de su vida. De esta manera, se puede afirmar que la autoaceptacion forma una cadena de concientización dentro de la persona la cual la va llevando por un camino más saludable e inclusive un camino más feliz que final de cuentas, es lo que muchas personas buscan (cociente o inconscientemente) en su día a día. Muchas personas viven su vida de forma dormida, adoctrinada y sin brillo, así que si este texto logra por lo menos hacer consiente a los demás su creación no habrá sido en vano.

Dentro de esta recopilación de información se encontraran temas sobre la autoaceptación, autoestima, autoimagen, etc. los cuales se analizaron y aplicaron a personas las cuales brindaron su ayuda para con este tema de tesis. En las siguientes páginas se espera que más de una persona pueda apoyarse y en dado caso utilizar la guía de acompañamiento que se ha hecho para trabajar con personas que así lo requieran o necesiten

En el capítulo I denominado “planteamiento del problema” se presenta la propuesta de investigación, la formulación de la propuesta, la justificación de este, la formulación de la hipótesis, la delimitación de objetivos, etc. En el capítulo II se explica quiénes son los sujetos de pruebas, su edad, de donde vienen y que estudiaron. Aquí se presenta una vista muy generalizada de a quienes se aplicó esta investigación.

En el capítulo III está toda la información en la que se basa esta investigación. Tanto la propuesta de Rogers de donde se inspiró para esto, como el significado de adultez temprana, criterio y lo que es el modelo humanista en psicología. De igual manera en el capítulo IV no encontramos con la contextualización de la propuesta, aquí se encuentra toda la información recopilada al momento de aplicar esta propuesta.

En el capítulo V está el diseño metodológico de esta propuesta, sus alcances, la población quien va dirigido, el tipo de investigación que es, etc. Todo esto puede



encontrarse aquí. Y por último en el capítulo VI se dan a conocer los resultados de esta propuesta, si obtuvo o no los resultados deseados, los contratiempos que hubo mientras se aplicaba la propuesta y una pequeña conclusión.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 Descripción del Problema.**

En la actualidad se ha observado que los jóvenes carecen o son faltos de una herramienta necesaria y fundamental para su crecimiento y desarrollo como personas. La auto aceptación es aquello que hace a una persona comprenderse y amarse tal y cual es, y por consiguiente analizar y comprender aquello que le disgusta o no. En la actualidad un criterio propio y único es un evento raro, incluso me atrevo a decir que es un privilegio adquirido de aquellos que se han atrevido a ir más allá de lo que el exterior les dicta. Si nos ponemos a analizar el criterio como tal, este es un arma peligrosa de cierto modo, y me refiero a un arma porque un criterio bien fundamentado y cimentado es capaz de cuestionar las directrices con las que la sociedad se ha mantenido “estable” por los últimos años.

Un criterio es una herramienta peligrosa que si bien no es un sinónimo de cambio, si está en conjunción con la palabra “diferente”, algo que la sociedad hoy en día aun ve o más bien, aun relega entre los suyos. Hoy en día los jóvenes carecen de un criterio como tal propio, la mayoría son copias de copias las cuales salen de los cánones de la misma sociedad. La auto aceptación en nuestra sociedad es algo que si bien se promueve por un lado, es apuñalada por el otro de forma cínica. Los jóvenes batallan constantemente con esto debido a que no saben por cual corriente ir, un lado les impulsa a que “se amen a sí mismos”, mientras que el otro se empeña por mostrarles la “forma ideal de vida” y “el sueño que todos quieren vivir”, debido a esto y a otros ejemplos es que me atrevo a decir que vivimos en una sociedad hipócrita.

Un criterio es capaz de diferenciar entre lo que gusta y cree que es mejor conveniente para sí misma una persona y lo que simplemente no va con ella. Si bien un criterio igualmente va más allá de lo que gusta y disgusta, igualmente estas son bases de un criterio como tal. Los jóvenes hoy en día están perdidos en este ámbito, no se les entrena para que formen su propio criterio, al contrario, se les impulsa a que sigan con lo ya establecido porque de esa manera es que la vida “funciona”. Las instituciones no fomentan esto, de igual manera les piden a sus jóvenes que memoricen partes de la historia de la vida de otras personas para que así sigan sus pasos, la historia de los demás no es fundamental para la vida presente de cualquier joven porque simplemente no son aquella persona de la se está hablando.

Los jóvenes hoy en día son una nueva generación que está abriéndose paso por lo ya fundamentado de las generaciones pasadas, sin embargo pareciera que la generación pasada solo quisiera que se comprendiera su historia sin preguntar nada. Eventualmente los jóvenes con criterios propios cuestionan aquello que pudo haberse hecho de manera diferente e inclusive de manera más positiva para los demás, pero esto es algo que no se permite o no está bien visto por la sociedad ya que ataca aquellas bases en las que está fundamentada.

El problema de hoy en día de los jóvenes es que no puede repetir la fórmula de la pasada generación, y sin embargo no sabe qué hacer en su presente debido a que los tiempos han cambiado.

## **1.2 Formulación del problema.**

¿Cuál sería la herramienta de apoyo psicológico para fomentar la reestructuración del criterio personal de jóvenes entre 20 y 25 años en la toma de decisiones?

## **1.3 Justificación del problema.**

Este es un problema social que actualmente ha sido más notorio entre los jóvenes debido a que no saben qué hacer, muchos caen en el dilema entre hacer lo que los demás creen que es “mejor” para ellos y lo que ellos creen que es “mejor para su persona. Esto se remonta a no muy lejos, en las generaciones pasadas era común ver

que los padres tomaran decisiones por sus hijos sin preguntarles lo que ellos querían para su persona, incluso en algunas partes de la India el matrimonio arreglado sigue siendo algo con lo que viven los jóvenes hoy en día.

La falta de respeto por los criterios ajenos es un fenómeno que desarrolla en todas las partes del mundo, si bien cuestionar a los demás no es algo perjudicial porque de esa forma se aprenden diferentes formas de vida, es algo muy diferente a la imposición de un punto de vista o criterio ajeno.

El joven hoy en día vive asediado por las imposiciones no solo de sus padres y/o familia, sino también de la sociedad. Es una verdad cruel que muchos saben pero que prefieren ignorar, si una persona tiene un criterio diferente a la de la masa esta es marginada por la sociedad y apartada de ella porque simplemente no entra en sus cánones. Una sociedad es la conjunción de miles de individuos y sus puntos de vista/criterios dicho de una manera muy general, y dentro de una sociedad lo más ideal sería que esta fuera incluyente con todos los criterios y formas de pensar de los diferentes individuos que la competen.

#### **1.4 Formulación de la hipótesis.**

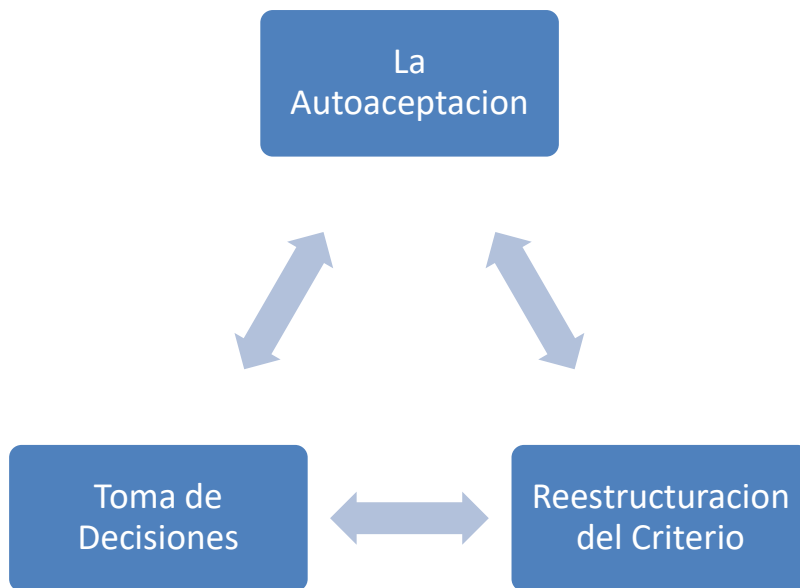
Guía de autoaceptación para jóvenes en la reestructuración de criterios para la toma de decisiones.

#### 1.4.1 Determinación de variables.

**Variable dependiente:** La autoaceptación.

**Variable independiente:** La reestructuración del criterio personal en relación a la toma de decisiones.

#### 1.4.2 Operacionalización de variables.



Una vez alcanzada la autoaceptación los jóvenes podrán lograr una reestructuración de su criterio debido a que ya están conscientes de lo que sienten, sus procesos mentales, sus ideas, etc. Cuando ya hay una reestructuración de criterio la toma de decisiones su vuelve más fácil para estos jóvenes.

## **1.5 Delimitación de objetivos.**

### **1.5.1 Objetivo general.**

**1.5.2** Fomentar el desarrollo del criterio personal en la toma de decisiones de jóvenes de entre 20 y 25 años de edad, mediante una guía la cual usara la autoaceptación como herramienta psicológica.

### **1.5.3 Objetivos específicos.**

- Fundamentar teóricamente la investigación mediante la lectura, análisis y selección de las diferentes teorías y postulados referentes a la adultez temprana, auto-aceptación, y criterios personales.
- Estructurar una guía mediante el proceso de autoaceptación como una herramienta de apoyo psicológico.
- Determinar el diseño metodológico de la investigación mediante la lectura, selección y análisis del enfoque, alcance, tipo y muestra.
- Obtener los resultados de la guía y explicarlos en esta obra.

## **1.6 Marco conceptual.**

### **1.6.1 Concepción de Juventud.**

Lo que suele entenderse como transición de la adultez, desde el punto de vista psicosocial, consiste en un progreso de \*adaptación individual a las \*instituciones sociales. Cuando la persona joven se ve obligada a asumir ciertos \*roles sociales que definen su \*status adulto, el impacto de este hecho afecta a su \*auto-concepto. También puede depender de logros como el descubrimiento de la propia identidad, la

independencia de los padres, el desarrollo de un sistema de valores y el establecimiento de relaciones (Papalia, 2001).

### **1.6.2 Concepto de auto-aceptación.**

La auto-aceptación es la capacidad de amarse a sí mismo, sabiendo reconocer las capacidades y limitaciones propias intentando no juzgarlas. La definición de amor que se utiliza desde la psicología es “la capacidad y la buena disposición para permitir que los seres queridos sean lo que ellos elijan para sí mismos, sin insistir en que hagan lo que a ti te satisficiera o te gustase”. Así pues, la auto-aceptación es dejar de lado las creencias irracionales, que nos hacen creer que quererse a sí mismo es egoísta, para acoger la definición de capacidad de libre elección intentando no juzgarte.

### **1.6.3 Concepto de Criterio.**

Lo esencial en el juicio lógico está en la afirmación (o negación) de algo. Aquí reside la diferencia con respecto a los conceptos y las ideas. En estos pensamientos se captan ciertas características de un objeto, pero el sujeto no se inclina todavía hacia una postura en particular, es decir, no afirma ni niega nada (Saenz, 2002).

### **1.6.4 Concepción de toma de decisiones.**

La toma de decisiones puede aparecer en cualquier contexto de la vida cotidiana, ya sea a nivel profesional, sentimental, familiar, etc. El proceso, en esencia, permite resolver los distintos desafíos a los que se debe enfrentar una persona o una organización.

A la hora de tomar una decisión, entran en juego diversos factores. En un caso ideal, se apela a la capacidad analítica (también llamada *de razonamiento*) para escoger el mejor camino posible; cuando los resultados son positivos, se produce una evolución, un paso a otro estadio, se abren las puertas a la solución de conflictos reales y potenciales.

## CAPÍTULO II

### MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA

#### 2.1 Antecedentes de los individuos para la investigación.

- Sujeto A es una persona del sexo femenino, ella es originaria de la ciudad de Nogales Veracruz y actualmente tiene una edad de 23 años. Ella tiene una licenciatura en el área de Turismo y actualmente está trabajando en hotelería. Ella se eligió debido a que concordaba con el perfil de búsqueda de esta investigación y de igual manera, ella se notó bastante interesada cuando se le presento esta investigación. También y debido a aquellas cuestiones que se describen mas adelante en esta investigación, su caso fue óptimo para que se le aplicara. Sujeto A se podría decir que es una personal “normal” ya que entra en los rangos de normalidad de la sociedad, ella es de la clase media y presenta problemas que no van más allá de lo común.



- Sujeto B es una personas de 25 años de edad oriunda de Orizaba, estudio pedagogía y actualmente se encuentra dando clases. Él se eligió debido a que compartía ciertos rasgos con Sujeto A, sin embargo, los problemas de él llegaron a ser un poco más profundos debido a que estos empezaron desde una edad muy corta. De igual manera, sujeto B se mostró interesado por la propuesta de esta investigación y accedió a ella una vez que se le planteo enteramente.

### • **CAPITULO III**

#### **MARCO TEORICO.**

##### **3.1 Fundamentos teóricos de la juventud.**

La juventud se puede definir como el periodo de la vida de una persona en el que la sociedad deja de verle como un niño pero no le da un estatus y funciones completos de adulto. Como etapa de transición de la dependencia infantil a la autonomía adulta, se define por las consideraciones que la sociedad mantiene sobre ella: qué se le permite hacer, qué se le prohíbe, o a qué se le obliga. Se espera que los jóvenes empiecen a diseñar un currículo de decisiones propias - amigos, ocio, colectivos a los que se quiere pertenecer, educación, mercado laboral, ...- que los convierta en sujetos autónomos, y la sociedad les exige una postura clara y definida ante ellos mismos y ante su contexto social inmediato. Cronológicamente, no tiene unos límites de edad precisos ya que, con el paso del tiempo, se ha producido un proceso de ampliación de

estos límites –que no dependen sólo de consideraciones psicológicas, sino del desarrollo social, de las posibilidades de independencia económica y política, de la legislación, o de la percepción de la sociedad, y de los mismos jóvenes y de las organizaciones juveniles-, que continúa en la actualidad. Dentro de este periodo, además, se suele distinguir entre adolescentes y jóvenes adultos, división que destaca que estos últimos han alcanzado ya ciertas posiciones sociales que no están al alcance de los adolescentes (Souto, 2007).

Las aproximaciones teóricas a la juventud han evolucionado ligadas a la situación histórica, al papel de los jóvenes en la sociedad, al mismo desarrollo de los movimientos juveniles y en función de las teorías predominantes en cada momento en las ciencias sociales. Por todo esto, vamos a comenzar este artículo analizando el surgimiento de la juventud como grupo social en Europa para, a continuación, realizar una síntesis crítica de las diferentes teorías que han tratado de explicar el papel y carácter de lo que se considera juventud y, finalmente, concluir con unas breves consideraciones sobre el estudio de la problemática juvenil en España. Ha habido siempre individuos adolescentes en el sentido biológico del término y desde tiempos inmemoriales se ha hablado de juventud: se puede rastrear la existencia de grupos de jóvenes por consideraciones de edad desde las sociedades primitivas a las primeras civilizaciones de la Antigüedad, como Grecia y Roma, o analizar la existencia de ideas o modelos sobre las “edades del hombre” desde el Bajo Imperio Romano. Se ha destacado también el papel de los jóvenes por consideraciones de edad en diferentes procesos históricos, desde la revolución francesa a la revolución de 1848 en Austria,

pero se tiende a considerar que la juventud, como grupo social definido, no cobró importancia hasta la modernidad (Souto, 2007).

La juventud así como los otros cambios de etapa por los que una persona atraviesa, no está definida de un día para otro. Estos cambios transcurren de poco en poco dependiendo del contexto de dicha persona. Los cambios en el pensamiento del joven, en su personalidad y en su comportamiento se deben menos a la edad cronológica o a cambios biológicos específicos y más a factores personales, sociales y culturales. Los influjos sociales y las exigencias culturales en la juventud apoyan, amplían o alteran los patrones conductuales fincados en el periodo de la adolescencia. El rasgo distintivo de la madurez es la creciente capacidad de reaccionar al cambio y adaptarse a las nuevas circunstancias. El desarrollo social y emocional coexiste con los cambios físicos graduales que se dan en este periodo, lo mismo que con el conjunto creciente de conocimientos, habilidades y experiencias (Craig, 2001).

#### **a) Área física**

El estado físico de los jóvenes en general es óptimo debido a que ellos atraviesan por la etapa donde la agudeza visual, el gusto, el olfato y la sensibilidad están en su máxima expresión, esto es así desde los 20-25 años hacia los 40 años. A

partir de esta edad aquellos sentidos se van deteriorando. Puesto que la mayoría de los adultos jóvenes son saludables la tasa de mortalidad por muertes ha disminuido favorablemente desde el siglo 20, ahora las causas más comunes por las que un joven puede morir son los accidentes, el suicidio, el cáncer y enfermedades cardiovasculares.

En un estudio de siete mil adultos de edades entre 20 y 70 años, la salud estaba directamente relacionada con varios hábitos comunes: ingerir las comidas normales, incluido el desayuno, y no comer a toda hora; comer y hacer ejercicio con moderación, dormir siete u ocho horas todas las noches, no fumar o beber. Diez o más años después las personas que no siguieron estos hábitos saludables tenían dos veces más probabilidad de enfermar que las personas que siguieron estos (Papalia, 2001).

El estado físico del joven influye de manera constante en su día a día, si bien hay otros factores, el estado físico es uno de los básicos ya que si el joven no se encontrase en su forma más óptima físicamente éste no gustaría o simplemente no encontraría esa motivación para moverse en el día. La nutrición es otro factor importante a la hora del estado físico del joven, la frase “Eres lo que comes” sintetizará la manera en que su salud física y mental se verá afectada. Si bien una dieta debe ser compuesta por todos los nutrientes, se ha encontrado una relación donde las personas que comen muchas frutas y legumbres incrementan la capacidad de antioxidantes en la sangre y por ello evitan las probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares, apoplejías y cáncer en un futuro (Papalia, 2001).

Otro factor importante es la actividad física ya que esta no solo mantiene al joven en un peso ideal sino que también es bien sabido que al hacer ejercicio se liberan varios neurotransmisores (Dopamina y Serotonina), los cuales al surtir efecto hacen que “uno se sienta bien”. Un joven que hace actividad física tiene menos probabilidad de desarrollar alguna enfermedad física y también es menos probable que desarrolle una depresión, de igual manera el hacer ejercicio o algún deporte amplía el círculo social del joven ya que de una forma u otra este se verá implicado en situaciones sociales donde interactuara con personas afines de esa actividad física o deporte.

Cuando se hace una serie de actividades físicas se abre un mundo en donde el joven se da cuenta que existen otras personas con gustos similares, los cuales y debido a estos hacen que el joven forme un vínculo con aquella persona (ya sea de amistad o romántico) y de esa forma su criterio se abra a nuevas ideas, conocimientos, puntos de vista, personas, etc. Si bien la nutrición y la actividad física son importantes, no lo son todo ya que el estado físico del joven se conforma igualmente por su situación socioeconómica, el género y factores étnicos. El género influye enormemente en la condición física de un joven, sin embargo no define o rige como será esta. Cada género tiene propiamente sus propios “males” ya que los problemas de la matriz son exclusivos de las mujeres mientras que el cáncer de testículos son propios de los hombres, así que; ¿Qué género es más saludable? Esta pregunta es difícil de responder porque hace muy poco las mujeres fueron excluidas de varios importantes estudios de problemas de

salud que afectan a ambos sexos. Se sabe que las mujeres tienen mayor esperanza de vida que los hombres y más bajas tasas de mortalidad. La mayor longevidad de las mujeres se ha atribuido a la protección brindada por el segundo cromosoma x (Papalia, 2001).

De igual manera de nada sirve que una joven mujer sea más longeva que un joven varón si su situación socioeconómica no es para nada benéfica. Una persona que no tiene una capacidad monetaria favorable no será capaz de comprar el sustento básico para una buena condición física. El joven quien ya está culminando con su desarrollo físico puede no terminarlo de forma fructífera debido a esto y no alcanzar el estado óptimo físico.

Por último, los jóvenes que carecen de relaciones sociales son más susceptibles a sufrir una amplia gama de problemas, incluidos accidentes de tráfico, trastornos alimenticios y suicidio. Una persona que está aislada de su familia y/o amigos tiene dos veces más probabilidad de enfermarse y morir que las personas que mantienen vínculos sociales (Papalia, 2001).

## **b) área cognitiva**

El joven piensa de una manera diferente a lo que los niños y adolescentes piensan, aquí el pensamiento abstracto ya se ha desarrollado y debido a esto nacen

una serie de nuevas posibilidades para el joven. Ya sea desarrollando su faceta artística o su faceta intelectual, el joven ahora puede elegir lo que a él más le guste, lo que a él más le apasione y así poder empezar a forjar un camino de criterios propios.

Piaget describió la etapa de las operaciones formales como el máximo logro cognitivo, algunos científicos del desarrollo sostienen que los cambios en la cognición se extienden más allá de esta etapa. Según los críticos de Piaget, el razonamiento formal no es la única característica del pensamiento maduro y quizá ni siquiera sea la más importante. En la juventud el pensamiento que parece flexible, abierto, adaptable e individualista, se basa en la intuición, la emoción y la lógica para ayudar al joven a enfrentar un mundo caótico en apariencia. Esta etapa más elevada de la cognición adulta se conoce como “pensamiento posformal” (Papalia, 2001).

El pensamiento posformal es relativista, el pensamiento inmaduro va de blanco y negro (correcto frente a equivocado, intelecto frente a sentimientos, mente frente a cuerpo), el pensamiento posformal va de tonos grises.

Un destacado investigador, Jan Sinnott (1984, 1998), ha propuesto varios criterios del pensamiento posformal, entre los cuales se hallan los siguientes:

\* Mecanismos de conmutación. Capacidad para pasar del razonamiento abstracto para pasar a las consideraciones prácticas del mundo real y viceversa.

\* Múltiple casualidad, múltiples soluciones. Conciencia de que la mayoría de los problemas tienen más de una causa y más de una solución, y que algunas soluciones pueden servir más que otras.

\* Pragmatismo. Capacidad para escoger la mejor de varias soluciones posible y reconocer criterios para la elección.

\* Conciencia de la paradoja. Reconocimiento de que un problema o solución implica un conflicto inherente (“Si hace eso lograra lo que desea, pero al final no se sentirá feliz”)

El pensamiento posformal va de la mano con la inteligencia emocional de un joven. La inteligencia emocional se refiere a la capacidad para procesar y regular las emociones, reconocer y manejar los sentimientos propios y ajenos, en otras palabras, la inteligencia emocional es la capacidad para procesar información emocional. Daniel Goleman (1995<sup>a</sup>), el psicólogo y escritor de temas científicos que popularizó el concepto, lo amplió para incluir cualidades como optimismo, rectitud, motivación, empatía y competencia social. Según Goleman, estas capacidades pueden ser más importantes que el “CI” para tener éxito en el trabajo y en cualquier lugar. Como se han observado algunos ejecutivos de personal, “el CI permite contratar, pero la inteligencia emocional permite ascender”.

La inteligencia emocional no es el opuesto a la inteligencia cognitiva, afirma Goleman, algunas personas son sobresalientes en ambas, mientras otras tienen poco



de ambas. Hombres y mujeres parecen tener diferentes fortalezas emocionales. En una prueba de inteligencia emocional aplicada a 4,500 hombres y 3,200 mujeres, las mujeres obtuvieron puntajes más altos en empatía y responsabilidad, mientras que los hombres el tolerancia al estrés y autoconfianza. Diferentes tipos de tareas, exigen diferentes tipos de inteligencia emocional.

### **c) área psicosocial**

Existen cuatro enfoques principales del desarrollo psicosocial: Los modelos de rasgos, los modelos tipológicos, los modelos de crisis normativa y el modelo de ocurrencia oportuna en eventos.

c1) Modelos de rasgos: los cinco factores de Costa y McCrae.

En vez de medir cada uno de los cientos de rasgos distintos de personalidad, Costa y McCrae, investigadores del National Institute on Aging, han desarrollado y probado un modelo de cinco factores que parecen sustentar cinco grupos de rasgos asociados:

- 1) Neurosis: Es una agrupación de seis rasgos negativos que indican inestabilidad emocional: ansiedad, hostilidad, depresión, timidez, impulsividad y vulnerabilidad. Las personas muy neuróticas son nerviosas, temerosas, irritables, se enojan con facilidad y son sensibles a las críticas.
- 2) Extraversión: También tiene seis facetas: calidez, carácter sociables, asertividad, actividad, búsqueda de actividades excitantes y emociones positivas. Las

personas extravertidas son sociables, les gusta llamar la atención, se mantienen ocupadas y activas, y disfrutan de la vida.

- 3) Personas abiertas a la experiencia: Estas están dispuestas a emprender nuevas actividades y acoger nuevas ideas, tienen imaginación vivida y sentimientos fuertes, aprecian la belleza y las artes y cuestionan los valores tradicionalistas.
- 4) Las personas rectas: Son triunfadoras, competentes, ordenadas, cumplidoras del deber, concienzudas, y disciplinadas.
- 5) Las personas afables: Son confiables, sinceras, altruistas, condescendientes, modestas, pero vacilan con facilidad (Papalia, 2001).

## C2) Modelos Tipológicos.

El modelo tipológico mira la personalidad como un funcionamiento total que afecta y refleja actitudes, valores, comportamientos e interacciones sociales. En varios estudios han surgido tres tipos: capacidad de adaptación, supercontrolado y poco controlado. Las personas con capacidad de adaptación se ajustan muy bien: tienen confianza en sí mismas, son independientes, articuladas, atentas, colaboradoras, cooperadoras y se concentran en las tareas. Las supercontroladoras son tímidas, tranquilas, calladas, ansiosas, y dependientes; tienden a mantener ocultos sus pensamientos y a evitar el conflicto, y están muy sujetas a la depresión. Las personas poco controladas son activas, enérgicas, impulsivas, persistentes y se distraen con facilidad. Estos diferentes tipos de personalidades semejantes parecen existir en ambos sexos, en diferentes culturas y grupos étnicos, y en niños, adolescentes y adultos (Papalia, 2001).

### c3) Modelos de crisis normativa.

La sexta crisis del desarrollo psicosocial de Erikson, es la preocupación principal de la de la juventud. Si los jóvenes adultos no pueden establecer compromisos personales profundos con los demás, quizá se mantengan aislados e ensimismados. Sin embargo, también un poco de aislamiento es necesario para pensar en sus vidas. A medida que buscan resolver las exigencias conflictivas de intimidad, competitividad, y distancia, desarrollan un sentido ético, al que Erikson considero la marca de la edad adulta. Las relaciones íntimas exigen sacrificio y compromiso, los adultos jóvenes que han desarrollado un fuerte sentido del sí mismos, la principal tarea de la adolescencia, según Erikson (Papalia, 2001).

El adulto joven que surge de la búsqueda de identidad y la insistencia en ella, está ansioso y dispuesto a fundir su identidad con la de otros. Está preparado para la intimidad, esto es, aquella capacidad de entregarse a afiliaciones y asociaciones concretas y de desarrollar la fuerza ética necesaria para cumplir con tales compromisos, aun cuando pueden exigir sacrificios significativos. Ahora el cuerpo y el yo deben ser los amos de los modos orgánicos y de los conflictos nucleares, a fin de poder enfrentar el temor a la pérdida yoica en situaciones que exigen autoabandono: en la solidaridad de las afiliaciones estrechas, en los orgasmos y as uniones sexuales, en la amistad íntima y en el combate físico, en experiencias de inspiración por parte de los maestros y de intuición surgida de la profundidades del sí mismo.

La contraparte de la intimidad es el distanciamiento: la disposición a aislar y, de ser necesario, a destruir aquellas fuerzas y persona cuya esencia parece peligrosa para la propia, y cuyo territorio parece rebasar los límites de las propias relaciones íntimas. Los prejuicios así desarrollados constituyen un producto más maduro de los repudios más ciegos que durante la lucha por la identidad establecen una diferencia neta y cruel entre lo familiar y lo foráneo (Cueli, 2002).

#### c4) Modelo de ocurrencia oportuna de eventos.

El modelo de ocurrencia oportuna de eventos, apoyado por Bernice Neugarten y otros sostiene que el curso del desarrollo depende de la época en que se presentan ciertos eventos en la vida de las personas. Las crisis no se originan por alcanzar determinada edad (como en el modelo de crisis normativa) sino por la época y la ocurrencia inesperada de eventos de la vida. Si los eventos ocurren como se esperaba, el desarrollo procede normalmente; si no ocurren así, es posible que causen estrés, que puede resultar de un evento inesperado, un evento que sucede más tarde o más temprano de lo esperado o de la frustración por un evento que se espera ocurra siempre.

En general, las personas están bien seguras de su propio tiempo y dicen de sí mismas que es “temprano”, “tarde” o “están a tiempo” de contraer matrimonio, tener un

hijo, estudiar una carrera o jubilarse. Se miden a si mismas con un reloj social, las normas de la sociedad o las expectativas por la ocurrencia oportuna de los eventos de la vida. Dentro de la adultez temprana, los términos como amor y amistad empiezan a tomar un significado más profundo de lo que se le ha dado en años anteriores. La amistad tiende a centrarse en el trabajo y en las actividades de crianza, y compartir confidencias y consejos (Hartup y Stevens, 1999). Las amistades generalmente se basan en intereses mutuos y valores, y se desarrollan entre personas de la misma generación o en la misma etapa de la vida familiar, que validan las creencias mutuas y el comportamiento. Igualmente las amistades varían en carácter y en calidad ya que algunas son mucho más íntimas y de más apoyo y otras están marcadas por el conflicto frecuente. Algunos lazos de amistades (mejores amigos/as) son más estables y fuertes de los que unen a un amante o a un conyugue (Papalia, 2001).

El amor hasta este punto de la vida del joven no se ha profundizado y/o entendido mayormente del todo, hasta este punto, el joven solo ha conocido los enamoramientos y apenas ha empezado a tocar los fuertes sentimientos y emociones que conlleva el amor. En cierto sentido, afirma Robert J. Sternberg (1995), el amor es una historia. Los amantes son sus autores, y el tipo de historia que desarrollen refleja sus personalidades y sus sentimientos acerca de la relación. La idea de amor como historia sugiere que las personas no aman sino que crean el amor. Para algunas personas el amor es una adicción, un vínculo muy fuerte, ansioso y persistente. Otros piensan que el amor es un juego, una guerra o una relación de poder en la que hay un ganador y un perdedor o un gobernador y un gobernado.

De acuerdo con la teoría triangular del amor de Sternberg (En papalia, 2001), los tres elementos del amor son intimidad, pasión y compromiso. *Intimidad*, el elemento emocional, involucra autodescubrimiento que conduce a relación, calidez y confianza. *Pasión*, el elemento motivacional, se basa en impulsos internos que convierten la excitación fisiológica en deseo sexual. *Compromiso*, el elemento cognitivo, es la decisión de amar y permanecer con el ser amado. ¿Se atraen los contrarios? Esto no es una regla, así como las personas seleccionan amigos con quienes tienen algo en común, también tienden a seleccionar compañeros de vida muy parecidos a sí mismos. Con frecuencia las parejas también tienen temperamentos semejantes; quienes asumen riesgos tienden a contraer matrimonio con personas arriesgadas, aunque pueden correr el riesgo de divorciarse con rapidez.

### **3.2 Fundamentos teóricos de la Auto-aceptación según la propuesta de Carl Rogers en “El Proceso de Convertirse en Persona”**

Carl Ransom Rogers, nació en 1902, en el seno de una familia de ascendencia inglesa, con fuertes lazos entre sí, en los cuales se mezclaba disciplina estricta y rigidez con creencias protestantes, ternura y calidez parental. Murió a los 85 años de un ataque cardíaco en 1987. En 1940, presenta en la Universidad de Minnesota su teoría de la terapia no-directiva, que más tarde tomaría el nombre de terapia centrada en el cliente;

después formulada como tal en la publicación de su significativo libro “Terapia Centrada en el Cliente”, publicado en 1951.

A Rogers se le considera como una de las figuras centrales del desarrollo moderno de la psicoterapia. Utilizando el método fenomenológico, busco darle calidad científica a sus hallazgos, los cuales podían ser observados a través de innumerables entrevistas filmadas que sometió a análisis sistemáticos, de esta forma, inicio la investigación científica sobre el proceso terapéutico.

Él define su teoría sobre el funcionamiento óptimo de la personalidad donde afirma que el ser humano es capaz de crecer por sí solo y que todo organismo posee una tendencia inherente a desarrollar sus propias potencialidades. Confía de modo pleno en la capacidad autorreguladora con la cual el ser humano reorganiza por sí mismo su personalidad, pasando de un estado de desequilibrio a uno de armonía. Asume que la persona es capaz de confiar en la sabiduría natural de su organismo, ya que por un lado desarrolla sus potencialidades de manera que favorezcan su conservación y enriquecimiento y, por el otro, está plenamente abierta a las consecuencias de sus acciones para corregirlas o darles un rumbo más saludable. Esta tendencia inherente a desarrollar las propias potencialidades la llama “tendencia actualizante”, motivación básica gracias a la cual un individuo es capaz de dirigir su propio proceso terapéutico. De ahí lo que tiene que hacer el terapeuta es proporcionarle las condiciones psicológicas que faciliten el camino hacia el propio autoconocimiento.

En sus últimos diez años, su trabajo refleja una búsqueda espiritual con tendencia hacia lo transpersonal, pues advierte que la sociedad está enfrentando cambios singulares de paradigmas en todas las áreas de forma simultánea. Afirma que la visión del mundo mediante la perspectiva científica lineal de causa-efecto está cambiando; para él, los viejos modelos se desvanecen, provocando incertidumbre en la población. Considera que la visión simplista de la ciencia se está convirtiendo en una ciencia de la complejidad, siendo parte de un todo mayor (Álvarez Cuevas, 2016).

En diversos trabajos e investigaciones publicados acerca de la psicoterapia centrada en el cliente, se ha destacado la aceptación del sí mismo como uno de los objetivos y resultados de la terapia. Hemos mencionado que una psicoterapia exitosa disminuye las actitudes negativas hacia el sí mismo y aumentan las positivas. Se ha señalado también el aumento gradual de la auto-aceptación y la aceptación de los demás. El cliente no solo se acepta a sí mismo, sino que también realmente llega a gustar de sí mismo. Esto no se trata de un sentimiento jactancioso o de autoafirmación, es el sereno placer de ser uno mismo.

Es posible apreciar una sensación de placer espontaneo y tranquilo, una primitiva “joie de vivre”, quizá semejante a la del cordero que retoza en la pradera o la del delfín que salta grácilmente entre las olas. Sin embargo esto se va perdiendo debido al



deformante proceso de desarrollo por el que cada ser humano transcurre (Rogers, 2001).

Cuando una persona es capaz de experimentar de forma natural sus emociones y/o sentimientos, ella va experimentando una apreciación de sí misma como persona que funciona plenamente, esto resulta saludable y satisfactorio, y ocurre siempre que es capaz de aceptar y vivir sus sentimientos en lugar de rechazarlos. Esta es una verdad muy importante que a menudo es ignorada por las personas, ya sea debido tanto a la desinformación o los prejuicios y/o estándares que la sociedad condena a sus individuos.

En Psicología, algunos psicoanalistas y sus continuadores presentaron argumentos convincentes de que el ello, la naturaleza humana básica e inconsciente, está compuesto primariamente por instintos que, en su caso de manifestarse libremente, acarrearían el incesto, el asesinato y otros crímenes. Según este grupo, todo el problema de la terapia reside en encauzar y controlar estas fuerzas indómitas de manera saludable y constructiva, en tanto que en el neurótico ellas se manifiestan de modo caótico y disociado. Pero el hecho de que, en lo profundo de sí mismo, el hombre es irracional, asocial, destructivo para los demás y para sí mismo es un concepto que se acepta casi sin discusión. Maslow defiende vigorosamente la naturaleza humana, señalando que las emociones antisociales, hostilidad, celos, etc, resultan de la frustración de los impulsos básicos que buscan la seguridad y la

pertenencia, deseables en si mismas. Pero estas voces solitarias son poco escuchadas, en general el punto de vista profesional y el del ego coinciden en que la naturaleza básica del hombre debe mantenerse oculta o sometida a control, o bien ambas cosas (Rogers, 2001).

***¿Qué significa convertirse en persona?*** Aparentemente, el objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue a sabiendas o inconscientemente, es llegar a ser él mismo. Cuando una persona llega a mí, atributada por su peculiar combinación de dificultades, es sumamente útil crear una relación en la que se sienta seguro y libre. Mi propósito es comprender como se siente en su propio mundo interno, aceptarlo tal y como es y crear una atmosfera de libertad que le permita expresar sin traba alguna sus pensamientos, sus sentimientos y su manera de ser. En mi experiencia, he observado que la utiliza para acercarse a sí mismo. Comienza a abandonar las falsas fachadas, máscaras o roles con que ha encarado la vida hasta este momento. Parece tratar de descubrir algo más profundo, más propio de sí mismo y empieza por despojarse de las máscaras que usaba conscientemente (Rogers, 2001).

En ese intento de descubrir su auténtico sí mismo, el cliente habitualmente emplea la relación para explorar y examinar los diversos aspectos de su propia experiencia y para reconocer y enfrentar las profundas contradicciones que a menudo descubre. Entonces es ahí donde aprende que en gran medida su conducta y los sentimientos que experimenta son irreales y no se originan en las verdaderas reacciones de su

organismo, sino que solo son una fachada, una apariencia tras la cual trata de ocultarse. Descubre que en gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que “debería” ser y no por lo que es en realidad. A menudo advierte que solo existe como respuesta a exigencias ajenas y que no parece poseer un sí mismo propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que “debe” hacerlo.

En relación a este problema, me ha sorprendido comprobar la precisión con que el filósofo dinamarqués Søren Kierkegaard describió, hace más de un siglo, el dilema del individuo, haciendo una gala de un perspicaz insight psicológico. Este autor señala que, por lo general, la causa de la desesperación reside en no elegir ni desear ser uno mismo y que la forma más profunda de desesperación es la del individuo que ha elegido “ser alguien diferente a él mismo”. Por otro lado, “ en el extremo opuesto a la desesperación se encuentra el desear ser él sí mismo que uno realmente es”; en esta elección radica la responsabilidad más grande del hombre.

Esta exploración se torna aún más dolorosa cuando los clientes se abocan a la tarea de abandonar las actitudes cuya falsedad antes ignoraban. Estos clientes se embarcan en el aterrador trabajo de explorar los sentimientos turbulentos y a veces violentos que abrigan en su interior. La remoción de una máscara hasta entonces considerada una parte muy real de uno mismo puede ser una experiencia profundamente perturbadora; sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser (Rogers, 2001).

**La vivencia del sentimiento.** El fenómeno que intento descubrir es de naturaleza tal que resulta difícil de hallar para él una expresión significativa. En nuestra vida cotidiana existen mil y una razones que nos impiden experimentar plenamente actitudes: razones originadas en nuestro pasado y en el presente, y otras surgidas de la situación social, que hacen que parezca demasiado peligroso u potencialmente nocivo experimentarlas de manera libre y completa. Sin embargo, gracias a la seguridad y a la libertad que ofrece la relación terapéutica, pueden ser vivenciadas con plenitud y con conocimiento de los límites que presentan (Rogers, 2001).

Cuando en el transcurso de una terapia una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen de manera consiente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe. Se ha convertido en lo que es. En estos párrafos, lo que Rogers nos explica es que, cuando una persona experimenta sus sentimientos de manera libre, sin filtros o barreras, esta persona llegara a sentirse ella misma, sin importar que tipo de sentimientos sea. Una persona que decide experimentarse a sí misma en este ámbito llega a ese nivel de autenticidad que es esencial para que una persona sea congruente consigo misma. Ser uno mismo implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones, y no tratar de imponer una máscara a su existencia o imprimirle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado. El auténtico sí mismo se descubre naturalmente en las experiencias propias, sin pretender imponerse a ellas.

En primer término, diré que en este proceso el individuo se abre a su experiencia, el individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él en el nivel orgánico. También advierte con mayor facilidad las realidades externas, en lugar de concebirlas según categorías preconcebidas. Ve que no todos los árboles son verdes, ni todos los padres severos y descubre que no todas las mujeres lo rechazan ni todas las experiencias fracasadas le demuestran su inutilidad. En esta situación nueva es capaz de aceptar los hechos tal y como son y no los distorsiona con el objeto de que se ajusten al modelo que le sirve de guía.

Como es de esperarse, esta capacidad de abrirse a la experiencia lo vuelve más realista en su actitud frente a la gente y a las situaciones y problemas nuevos. Ello significa que sus creencias pierden su anterior rigidez, y que puede tolerar la ambigüedad y soportar gran cantidad de pruebas contradictorias, sin verse obligado a poner fin a la situación. Pienso que esta apertura a la percepción de lo que existe en este momento en uno mismo y en la realidad es un evento importante en la descripción de la persona que emerge de la terapia (Rogers, 2001).

En ciertos momentos de la vida, una persona puede llegar a sentir dolor o malestar pero no expresarlo libremente, porque al parecer el estar enfermo es algo inaceptable, o al menos, algo inaceptable dentro de su círculo social. De igual manera, un padre

podría tampoco experimentar ternura o amor hacia su hija de manera natural debido a que esto lo haría ver como alguien débil. Este tipo de pensamientos si bien han ido erradicándose con el pasar de los años, en algunas partes del mundo siguen prevaleciendo estas formas de pensamiento, las cuales implican, que si una persona es de cierta manera u otra, es débil dentro del ámbito en el que vive.

Las personas que han recibido un tratamiento terapéutico exitoso presentan una segunda característica que resulta difícil de describir. Al parecer, el individuo descubre paulatinamente que su propio organismo merece confianza, que es un instrumento adecuado para hallar la conducta más satisfactoria en cada situación inmediata. El individuo puede elegir “mal”, pero puesto que tiende a abrirse hacia su experiencia, prevé mejor las posibles consecuencias insatisfactorias y puede corregir más rápidamente las decisiones “erróneas”.

Por lo general, cuando un cliente se abre hacia su experiencia, descubre que su organismo es digno de confianza y siente menos temor hacia sus propias reacciones emocionales. Paulatinamente aumentan la confianza y aun el efecto que le despierten la variedad de sentimientos y tendencias que en él existen. La inconciencia deja de controlar un conjunto de sentimientos peligrosos e imprevisibles y se convierte en adecuando albergue de un cumulo de impulsos, sentimientos y pensamientos que se autogobiernan de manera satisfactoria, en esencia del severo control hasta entonces ejercido.

Otra tendencia que se manifiesta en el proceso de convertirse en persona se relaciona con la fuente o centro de las relaciones y decisiones o de los juicios de valor. El individuo llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él mismo. Cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación, de pautas por las cuales regir su vida, de decisiones y elecciones. Reconoce que en él reside la facultad de elegir, y que la única pregunta importante es: ¿Estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal cual soy? Reconocer que “yo soy el que elige” y que “yo soy el que determina el valor que una experiencia tiene para mí” es algo que enriquece pero que también atemoriza (Rogers, 2001).

Quisiera señalar una característica de esas personas que luchan por descubrirse y llegar a ser ellas mismas. Se trata que el individuo parece más satisfecho de convertirse en un proceso que en un producto. Cuando inicia la relación terapéutica es habitual que el cliente desee lograr un objetivo determinado: quiere solucionar sus problemas. Al concluir la terapia, un cliente dice relativamente asombrado: “Aun no he terminado la tarea de integrarme y reorganizarme, pero esto solo me confunde, no me acobarda, puesto que ahora me doy cuenta de que es un proceso que continua... sentirse en acción resulta estimulante, a veces uno se inquieta, pero siempre es profundamente alentador. Uno se ve en acción; parece saber hacia dónde se dirige aunque no siempre sabe conscientemente cuál es su meta”. Estas palabras expresan la confianza en el propio organismo y en el descubrimiento de sí mismo como proceso. Describen, en

términos personales, la captación de uno mismo como flujo de llegar a ser y no como un producto acabado (Rogers, 2001).

**La autoaceptación según Rogers.** Con este pequeño extracto Rogers nos da entender que la naturaleza del humano si bien es controlada y/o reprimida, el ser de manera continua y segura ira descarrilándose hasta un punto de no regreso, donde, tanto aquel ser acabe odiándose a sí mismo y a los demás. La autoaceptación no es más que la plenitud que una persona alcanza para consigo misma, y esto se logra no controlando, ni tampoco reprimiendo o sublimando, aquello que siente. Una persona puede sentirse mal de sí misma (ya sea vergüenza, decepción, incluso miedo, etc) por sus emociones o sentimientos, cabe recordar que una emoción es aquello que el mundo exterior a ti te da, mientras que un sentimiento es aquello que nace desde el interior de una persona. Así que ya sea por constructos sociales o prejuicios de la sociedad, es que entonces un ser decide no experimentarse a sí mismo ya sea con esas emociones o sentimientos en plenitud. Esto puede conllevar a comportamientos destructivos contra los demás y/o autodestructivos.

Poco a poco llegue a comprender que estos sentimientos indómitos y antisociales no son los más profundos ni poderosos de un ser y que la esencia de la personalidad humana es el organismo en sí, orientado hacia la socialización y auto conservación.



Debajo de la amargura, odio y deseo de vengarse del mundo que le ha traicionado al ser, hay un sentimiento mucho menos antisocial, una profunda experiencia de haber sido herido. Asimismo, queda claro que, en este nivel más profundo de conciencia, no hay intención alguna de llevar a la práctica sus sentimientos homicidas, simplemente son desgastantes y quisiera deshacerse de ellos. Cuando un cliente reconoce que su sentimiento se opone a la idiosincrasia de su cultura, se siente obligado a admitir que la esencia de sí mismo no es mala, ni que esta terriblemente errada, sino que es algo positivo. Debajo de una conducta superficial controlada, debajo de la amargura y el dolor, hay un sí mismo positivo y libre de odio (Rogers, 2001).

Al penetrar en lo profundo de nuestra naturaleza, de nuestro “self”, encontramos que en realidad no hay nada que temer, no hay nada “oscuro” como en muchas ideologías se maneja, que aquello que creíamos ser no es más que algo que podría ser pasajero de así quererlo. En realidad y si el individuo es lo suficiente consiente en este punto, se dará cuenta que aquellas emociones hostiles para con los demás son algo de lo que gustaría deshacerse. Una persona va descubriendo que no quiere retribuir ni castigar a sus semejantes, sino que quiere un sí mismo libre de odio.

La terapia parece significar un retorno a la experiencia sensorial y visceral básica. Antes del tratamiento, la persona suele preguntarse a sí misma inconscientemente: ¿Qué debería hacer yo en esta situación, según los demás?; ¿Qué esperarían mis padres o mi cultura que yo haga?; ¿Qué es lo que yo mismo creo que

debería de hacer? En consecuencia el individuo actúa siempre según pautas de conducta que le son impuestas. Esto no significa necesariamente que en todos los casos el individuo este “de acuerdo” con las opiniones de los otros, incluso puede esforzarse por contradecir las expectativas ajenas. No obstante, actúa según las expectativas ajenas que a menudo son introyectadas (Rogers, 2001).

Con lo anterior podemos observar que el ser, siempre y de alguna manera está sujeto a aquellos prejuicios que le son heredados por la familia y su cultura o sociedad. En general, hoy en día no se deja expresarse a sí mismo al ser desde su nacimiento, se le imponen maneras de pensar y eso por eso mismo que hoy en día el número de personas neuróticas va en avance que no son funcionales para consigo mismos.

Un ser o una persona se podría decir que es un universo entero, debido a la complejidad de la misma y la singularidad de la misma. Nunca habrá dos personas iguales en este mundo, así que por ello, ¿Por qué seguimos sometiendo a las personas a formas de pensar ajenas que no nacieron de ellos?; ¿Por qué hoy en día seguimos sin dar esa libertad de expresión a los demás o incluso a nosotros mismos? ¿Por qué seguimos repitiendo los mismos patrones buscando diferentes respuestas? Estas preguntas no son más que figurativas ya que la respuesta a ellas está en otro lugar muy probablemente de la índole antropológica.

### **3.2.1 Teorías de la terapia y del cambio de personalidad.**

#### **a) Condiciones del proceso terapéutico.**

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente está en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia.
3. Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en su relación con su cliente.
4. Que el terapeuta tenga una consideración positiva incondicional hacia el cliente.
5. Que el terapeuta tenga una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente.
6. Que el terapeuta logre, aunque sea en un grado mínimo, comunicar al cliente la comprensión empática y la consideración incondicional que experimenta hacia él.

El aspecto central de esta parte de la teoría está relacionado con el punto 3, que trata de la congruencia o autenticidad de las actitudes del terapeuta. Esto significa que la experiencia inmediata del terapeuta debe ser simbolizada correctamente en su conciencia (Cueli, 2002).

#### **b) El proceso de la terapia.**

1. El paciente es cada vez más capaz de expresar sus sentimientos por medios verbales y/o motores.
2. Los sentimientos que expresa se refieren cada vez al yo por oposición al no-yo.

3. El capaz cada vez más de establecer una distinción entre los objetos de sus sentimientos y percepciones. Esa capacidad se aplica tanto a su concepto del yo y a sus experiencias, como al mundo exterior, a otras personas y sus interrelaciones. Se vuelve menos rígido y más discriminativo en sus percepciones o, para decirlo en otros términos, la simbolización de sus experiencias es más exacta.
4. Los sentimientos que expresa se relacionan cada vez más con el estado de incongruencia existente entre alguna de sus experiencias y su concepto del yo.
5. Puede experimentar conscientemente la amenaza de tal incongruencia.
6. Experimenta con plena conciencia sentimientos que, antes habían sido negados a la conciencia o distorsionados conscientemente.
7. La imagen del yo se reorganiza para integrar las experiencias que habían sido distorsionadas conscientemente o negadas a la conciencia.
8. A medida que prosigue la reorganización de la estructura del yo, la congruencia entre su concepto del yo y la experiencia aumenta cada vez más: el yo es capaz ahora de admitir experiencias que anteriormente eran demasiado amenazantes para la conciencia.
9. El cliente se vuelve cada vez más capaz de experimentar la consideración positiva incondicional que el terapeuta le manifiesta.
10. Siente cada vez más una consideración positiva incondicional hacia sí mismo.
11. Se concibe progresivamente como el centro de valoración.
12. La valoración de su experiencia se vuelve cada vez menos condicional y se efectúa cada vez más en función de un proceso de valoración orgásmica.

**c) Efectos en la personalidad y la conducta.**

No hay diferencias precisas entre el proceso y los resultados de la terapia. Las características del proceso son solo aspectos diferenciados de los resultados, por lo tanto, habrían podido incluirse dentro del proceso las proposiciones que se verán más adelante. Sin embargo, para favorecer la comprensión nos ha parecido conveniente enunciar por separado los elementos que se indican generalmente con el nombre de resultados y que, por otra parte, se observan fueran de la relación terapéutica. He aquí, pues, los cambios que se producen en el cliente y que, por hipótesis, se consideran relativamente constantes.

1. El cliente es cada vez más congruente, menos defensivo, y está más abierto a su experiencia.
2. Sus percepciones son, por consiguiente, más realistas, más objetivas y menos diferenciadas.
3. Es cada vez más eficaz en la resolución de sus problemas.
4. Su adaptación psicológica mejora y se desarrolla en el sentido óptimo, como consecuencia de los cambios efectuados en la estructura del yo.
5. Como resultado del aumento de congruencia entre el yo y la experiencia, su vulnerabilidad a la amenaza disminuye.
6. Como consecuencia, su percepción del yo ideal es más realista, más realizable.

7. Como consecuencia de los cambios descritos, su yo es más congruente con su yo ideal.
8. Como consecuencia del aumento de la congruencia entre, por una parte el yo y el yo ideal y, por otra parte, el yo y la experiencia, se produce una disminución general de la tensión, tanto fisiológica como psicológica, y del tipo específico de tensión psicológica denominado angustia.
9. La consideración positiva de sí mismo aumenta.
10. El sujeto se percibe como centro de valoración y como centro de elección.
  - a). Como consecuencia el sujeto se siente más seguro de sí mismo y más autónomo.
  - b). Como consecuencia, sus valores se determinan por medio de un proceso de valoración orgásmica.
11. Como consecuencia, percibe a los otros de manera más realista y exacta.
12. Como experimenta cada vez menos la necesidad de deformar sus experiencias, en especial las relativas a otras personas, siente hacia ellas una mayor aceptación.
13. Su conducta se modifica de varias maneras:
  - a) Puesto que la proporción de experiencias compatibles con la estructura del yo aumenta, la proporción de conductas que pueden ser aceptadas por el yo aumenta también.
  - b) A la inversa, la proporción de conductas que no eran admitidas como experiencias del yo y, por lo tanto, sentidas como “no yo”, disminuye.
  - c) En consecuencia, el sujeto percibe que tiene más control de su conducta.
14. Los demás perciben que su conducta es más socializada, más madura.

15. Como consecuencia, el sujeto se revela como un ser más creativo, más capaz de adaptarse a cada situación especial y a cada nuevo problema, como un ser que puede expresar más acabadamente sus objetivos y valores.

***d) Algunas conclusiones acerca de la naturaleza del hombre.***

La teoría de la terapia, tal como ha sido expuesta, implica ciertas conclusiones relativas de la naturaleza del hombre. No obstante, es conveniente exponerlas explícitamente ya que constituyen un eslabón importante capaz de explicar el carácter propio de nuestra teoría.

1. El individuo posee la capacidad de experimentar en la conciencia los factores de su desadaptación psicológica; en otras palabras, factores que residen en la incongruencia entre su concepto del yo y la totalidad de su experiencia.
2. El individuo posee la capacidad de reorganizar su concepto del yo a fin de que sea más congruente con la totalidad de su experiencia y tiene la tendencia a ejercer esa capacidad. Es capaz, pues, de salir de su estado de desadaptación psicológica y evolucionar hacia un estado de adaptación.
3. En el caso de que esta capacidad y esta tendencia solo existan en estado latente, se desarrollaran en todas relaciones interpersonales en la que la otra persona sea congruente con la relación, con la experiencia de adoptar hacia el interesado un actitud de consideración positiva incondicional y una comprensión empática, al lograr, en alguna medida, comunicarle tales actitudes.

Parece evidentemente que la hipótesis de la capacidad del individuo es de fundamental importancia por sus implicaciones psicológicas y filosóficas. Ello conlleva

que la terapia consiste en la liberación de una capacidad existente en un individuo potencialmente capaz, y no en el manejo experto de una personalidad más o menos pasiva (Cueli, 2002).

**e) *Directividad y no directividad.***

En la psicoterapia tradicional, el papel desempeñado por el terapeuta sitúa al cliente en una relación de dependencia. Todo lo que sea iniciativa o creatividad es acaparado por el experto. Este modelo según Rogers, una actitud de desconfianza y usurpación, simboliza un pesimismo latente respecto al prójimo en los demás. Si tuviéramos que admitir que los individuos no son capaces de formarse y orientarse por sí solos, las funciones de evaluación tuvieran que depender de la competencia de especialistas, habría un control social totalitario.

La consecuencia lógica de este sistema consistiría en la dirección del destino de la mayor parte de la humanidad por las decisiones de una minoría, hasta el punto de que ello representaría graves riesgos ya conocidos por los individuos. Al constreñir el desarrollo del individuo, las actitudes sistemáticamente directivas lo hacen dependiente, es decir, desprovisto de toda autenticidad; impiden que se autocontrole de manera auténtica; crean barreras, resentimientos e inhibiciones (Castanedo, 2008).



El ser se encuentra entonces en un desacuerdo interno, ante una falta de “congruencia”: parte de su experiencia inmediata o anterior es sustraída a su conciencia, y la tendencia inherente a desarrollar todas sus potencialidades, de modo que favorezca su consecución y enriquecimiento, queda parcialmente desviada. En las concepciones de Rogers, es el cliente y no el experto el que ocupa el lugar central. Utiliza el término “cliente” con la intención de señalar la originalidad de una relación en la que el ayudado decide hacerse ayudar y no abandona en ningún momento su responsabilidad ni de libertad para resolver sus problemas. Desde primera obras, Rogers basaba su teoría en la hipótesis de que el individuo es capaz de dirigirse a sí mismo y tiene suficiente capacidad para trata de manera constructiva todos los aspectos de su vida que pueden llegar al campo de conciencia. A esta capacidad de autodirección Rogers lo llama “growth”, concepto que se traduce como maduración o desarrollo. Con todos estos párrafos escritos que el mismo Rogers escribió en su tiempo, podemos llegar a una conclusión bastante general sobre la auto-aceptación de uno mismo:

La auto-aceptación es un proceso de concientización propia, el cual acarrea varios aspectos del ser. Si bien este proceso ayuda a una persona a sentirse más libre son sus propios sentimientos y emociones, de igual manera es un proceso atemorizante, y esto, debido a todas las máscaras que nos auto-adquirimos de una manera inconsciente. El ser al darse cuenta finalmente del tipo de persona que es, - y

aunque esta puede que sea tanto enteramente “mala” como enteramente “buena” - , no será una representación auténtica de su persona. Así que desde este punto, el ser emprenderá la travesía de encontrarse a sí mismo de manera auténtica, con la ayuda de sus sentimientos y emociones pero ahora expresados de la forma natural en que nacieron en su interior (Castanedo, 2008).

La hipótesis del desarrollo es meramente el fundamento de la teoría de Rogers de la personalidad. Esta muestra como el desarrollo, el “growth”, puede ser modificada, perturbado o restaurado, a lo largo de la historia del individuo, particularmente en el curso de su historia infantil. En un determinado momento de esta historia es donde nace el ego que es parte del self del individuo. Esto para Rogers no es más que la percepción que el individuo tiene de sí mismo.

La aparición del ego consciente es paralela al surgimiento de la necesidad de atención positiva por parte del otro, la cual a su vez, origina la necesidad de atención positiva por parte del propio ego. El individuo busca la atención positiva del otro, la obtenga o no a propósito de las experiencias que realiza, llega a ser para sí mismo, su otro significativo, dispensándose o privándose de atención positiva. Es aquí donde reside el punto esencial dentro de la teoría Rogeriana, para la comprensión de los procesos de desadaptación y readaptación psicológica. Básicamente consiste en el hecho de que los otros (alguien significativo) puede influir en el proceso de evaluación propio del individuo. Cuando este caso ocurre se llama “condiciones del valor”, porque

los demás tenderán a valorar de forma positiva y negativas ciertos aspectos de la persona en cuestión de acuerdo a sus experiencias individuales, lo cual conllevará a que el individuo mismo se valore de igual manera, de forma condicional y selectiva.

El camino hacia la maduración psicológica de un individuo y de la terapia, consiste en deshacer esta alineación del funcionamiento humano y en disolver las condiciones de valor, permitiendo la construcción de un ego congruente con la experiencia y la restauración de un proceso unificado de valoración que sirva como regulador de la experiencia. Solamente reaprendiendo a valorarse conscientemente e incondicionalmente, y de manera no selectiva, sino positiva, el individuo puede aceptar su experiencia total tal y como es, sus valores propios tal y como son, y de este modo reducir la distancia entre su ego y sus experiencias, a distancia entre sus comportamientos y su percepción. La acción del terapeuta consiste en crear condiciones favorables que permitan al cliente un aumento de la valoración positiva de sí mismo (Castañedo, 2008).

### **3.3 Fundamentos teóricos del humanismo.**

La psicología humanista es el fruto de una revolución en el pensamiento filosófico y psicológico a la luz del quiebre occidental de la filosofía clásica y de una ciencia psicológica que, para inicios del siglo XX, resultaba empobrecida por las

limitaciones propias de un paradigma racionalista y con predominio del contenido para comprender los fenómenos psicológicos y humanos, conocidos y desconocidos para la época. Una revolución en el pensamiento generada en un siglo donde la civilización occidental queda cuestionada históricamente por las guerras mundiales del siglo XX y una nueva filosofía que aparece con nuevos horizontes conceptuales procedentes de la fenomenología de Edmund Husserl, y por el existencialismo de Søren Kierkegaard y Friederich Nietzsche.

El mundo quedó sorprendido con el final ideológico del macro conflicto bélico de la primera guerra mundial en 1919 cuando el término de la misma quedó zanjado por un golpe de estado en Alemania de inminente inspiración ideológica. Después de 25 años, la humanidad quedó atónita cuando la avanzada tecnología científica de la física moderna pone fin al conflicto mundial en aquel fatídico día de 6 de Agosto del año 1945, en que se dejó caer la primera bomba atómica sobre la humanidad de Hiroshima. Desde aquel entonces el mundo habría enfrentado el uso de armas nucleares que hacían inviable los conflictos bélicos, enfrentada a un tipo de guerra nunca antes vista, conocida como guerra fría, un conflicto que se enfrentan dos modelos ideológicos excluyentes de sociedad por parte de las grandes potencias.

El mundo llegó a necesitar de una psicología acorde a un desarrollo histórico que permitiera a la sociedad buscar y dar solución pacífica a los conflictos entre naciones, que ya no podrían ser resueltos tecnológicamente. Era necesario descubrir una nueva

forma de concebir esta ciencia cuyo paradigma imperante hasta 1945 no tenía mucho que ofrecer frente a los grandes problemas que el hombre tiene con el hombre, dicho en palabras de Martin Buber. Espiritualmente, occidente toma conciencia de su incapacidad filosófica y psicológica para comprender la nueva dimensión de la guerra, la nueva interrogante de cómo resolver conflictos internacionales sin derramamiento de sangre.

Es necesario comprender al humanismo como un nuevo paradigma, surgido simultáneamente en USA y en Europa, después de Hiroshima, y sus implicaciones para la psicoterapia y la psicología como una nueva ciencia que pretende integrar una concepción del hombre y del quehacer terapéutico pretendidamente más holístico, mas filosófico, además de científico (Riveros Aedo, 2014).

El término humanismo escapa, como tantos otros en el terreno del pensamiento, a una definición unívoca. En general, se tiende a asociar este término con las concepciones filosóficas que colocan al ser humano en cuanto tal como centro de su interés. El humanismo como movimiento filosófico resalta de un modo u otro la dignidad del ser humano y postula algún tipo de ideal con respecto a él: según el tipo de ideal se ha podido hablar de un humanismo cristiano, socialista, existencialista, científico, etc. La defensa de las libertades individuales y de la democracia como forma de gobierno han sido características de los dos Manifiestos Humanistas firmados en el siglo XX (1933 y 1974) por intelectuales y científicos. (Por cierto, uno de los firmantes del segundo manifiesto fue Skinner.) Ferrater Mora señala que el humanismo puede ser entendido como una determinada concepción del ser humano, concepción de la que

acabamos de describir algunos rasgos básicos, y también como un “método”, aspecto este de un gran interés para comprender algunos elementos esenciales de la psicología humanista.

Es en un autor de la importancia para la psicología como William James en quien podemos ver que el humanismo propone, en cuanto que método de conocimiento, romper con todo absolutismo y con toda negación de la variedad y espontaneidad de la experiencia.

El pensador humanista preferirá una mayor flexibilidad en la descripción de lo real aunque eso suponga una pérdida de la exactitud racionalista. Estas características del humanismo –rechazo del absolutismo y preferencia por la flexibilidad frente a la exactitud racionalista-, suponen que los conocimientos más relevantes sobre el ser humano se obtendrán focalizándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia.

Quizá de un modo más específico se ha hablado, con los matices que veremos más adelante, de la influencia del existencialismo y de la fenomenología en lo que luego sería la psicología humanista.

El énfasis en la existencia, en cómo los seres humanos viven sus vidas, en la experiencia del ejercicio o de la renuncia a la libertad será característico de los filósofos

existencialistas. Si el centro del interés es , en palabras de Unamuno, “el hombre de carne y hueso”, entonces las especulaciones abstractas, por un lado, y el cientifismo racionalista, por otro, serán rechazados. Es decir, el existencialismo se niega a reducir al ser humano a una entidad cualquiera, sea esta la de animal racional, ser social, ente psíquico o biológico. El método privilegiado, desde determinadas visiones filosóficas, para acercarse al hombre y su experiencia será la fenomenología. Del complejo método fenomenológico sólo apuntaremos aquí su propuesta de descubrir lo que es dado en la experiencia, de reconsiderar los contenidos de la conciencia tratando de ver más allá de los prejuicios, preconcepciones y teorías del observador. Su propuesta de que la conciencia es siempre conciencia que tiende a algo, es decir, que la conciencia es esencialmente intencional (no un computador que recoge asépticamente datos) será importante en los planteamientos de la psicología humanista y existencial (Martorell, 2008).

A los psicoterapeutas de orientación humanista-existencial les interesa en particular la exploración fenomenológica de los fenómenos propiamente humanos y psicológicos -una aproximación dedicada a la investigación de un objeto de estudio representado por la existencia y la experiencia consciente del individuo, que Yontef (1993, 1998, 2004) y Moreira (2001) denominan fenomenología existencial o psicológica. En el marco de la psicoterapia humanista-existencial, el método fenomenológico tiene una multitud de usos posibles, de los cuales destacaremos algunas aplicaciones específicas ligadas a la relación psicoterapéutica y a los procesos dinámicos que la caracterizan.

Desde el punto de vista fenomenológico, la situación terapéutica consiste en un contexto singular constituido por la interacción intersubjetiva continua de al menos dos fenomenologías distintas. Tanto el psicoterapeuta como el paciente (o cliente), en su calidad de sujetos, están inmersos en el inevitable flujo tanto de sus respectivas experiencias de la situación relacional como con respecto al otro durante el transcurso de cada sesión de trabajo psicoterapéutico. Brazier (1992, 1993) piensa que la atención fenomenológica del terapeuta puede centrarse en distintos “campos fenoménicos” que lo conducirán hacia direcciones divergentes de intervención clínica. Para Brazier, estos campos incluyen: los contenidos del mundo interno del cliente tal como éste los comunica con palabras y otras manifestaciones intencionales; la percepción directa que el terapeuta tiene de la forma y cualidad concreta de las expresiones verbales y no verbales de la persona del cliente; la consciencia del terapeuta respecto de su propio mundo interno y del mundo compartido de significados que se desarrolla a lo largo del proceso psicoterapéutico entre los participantes involucrados. En este sentido, todo fenómeno que es explorado en psicoterapia, con independencia de si se trata de un proceso psíquico propio del paciente o de un proceso vincular que involucra al cliente y al terapeuta o al cliente y a alguna otra persona significativa para él, puede ser objeto de al menos dos descripciones fenomenológicas distintas que, por lo común, tienden a enfatizar o abarcar aspectos dispares (Sassenfeld, 2012).

En los años treinta, cuando Estados Unidos vivía la crisis económica y luego cuando asume la presidencia Roosevelt, en 1933, con su reforma económica llamada “New Deal”, que abogaba por una orientación más humanística destinada a favorecer el



bienestar social de todos los ciudadanos porque “consideraba la naturaleza humana como buena y razonable” (Quitmann,1989, p. 23) y logró reorientar el sentimiento social hacia valores más positivos y un optimismo pragmático y humanístico que atacó la conciencia que se tenía sobre las tareas cotidianas y futuras.

Dicha renovación cultural y humanística que se iniciaba en Estados Unidos, se vio apoyada y favorecida por la inmigración de una gran cantidad de europeos durante el dominio nazi, lo que evidencia un incremento en el interés por la literatura y el arte que estimulaba a la sociedad a ocuparse más intensamente de temáticas como el valor y el sentido de vida. Se aumentó el interés por la filosofía existencialista que iniciaba conceptualmente en Europa y que los inmigrantes habían llevado en sus maletas a Norteamérica; sin embargo, como los escritos de Kierkegaard, Heidegger, Buber, Jaspers y Sartre se oponían a la filosofía de la época, fueron recibidos de igual forma que la filosofía oriental.

Poco a poco se formó un movimiento encabezado por Abraham Maslow, quien, en 1949, se encuentra por primera vez con Anthony Sutich y, en 1954 envían trabajos escritos de temáticas como el amor, la creatividad, el crecimiento, etc., que no eran recibidos e impresos con agrado en las revistas de orientación conductista; cuatro años después apareció en Inglaterra el libro “Humanistic Psychology” de Cohen y un año más tarde en Ohio tuvo lugar el primer simposio sobre psicología existencial (Gallego & Jiménez, 2007, p. 25). El primer Encuentro Nacional de la *American Association For Humanistic Psychology* (AAHP) se dio en 1962, la Asociación se había constituido ya como tal en el verano de 1961. Con anterioridad, en la primavera del mismo año,

apareció el primer número del *Journal of Humanistic Psychology*. De manera que puede considerarse 1961 como el año en que la Psicología humanista-existencial nace a la luz pública (Henao, 2013).

- Diferentes propuestas sobre la autoaceptación y sus derivados.

La Autoaceptación se puede definir como la actitud positiva hacia uno mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos de nuestro ser. Cuando su nivel es óptimo, valorando siempre positivamente nuestro pasado, ya que este es una fuente de aprendizaje. Así pues, un nivel deficitario en esta área conllevaría al perfeccionismo y al uso exagerado de los criterios externos (Ryff, 1994).

La autoestima plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias, dicho de manera más concreto, la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos (Branden, 1995).

Las fuentes de la autoestima y el autoconcepto con las siguientes:

- A) La autopercepción y la comparación entre la actuación o realidad con las expectativas y las normas de excelencia adquiridas culturalmente. Las personas con mejor autoestima informan menos discrepancias entre el autoconcepto, el ideal de sí mismo moral y el yo ideal o sí mismo ideal.
- B) La percepción y evaluación que los otros significativos llevan a cabo sobre la persona. Se supone que la autoestima refleja o internaliza la mirada que los otros hacen sobre la nuestra valía. Sin embargo, una revisión de 62 estudios encontró que la autoimagen se relacionaba débilmente con las percepción real que los otros tenían de la persona, y se asociaba más fuertemente con la imagen que la persona tenía de la percepción de los otros.
- C) La comparación social con otros. La autoestima se asocia de forma positiva con la autopercepción del rendimiento académico de forma negativa con la percepción de sobrepeso en muestras. Generalmente los individuos se comparan con sujetos similares a ellos cuando quieren evaluar con exactitud sus capacidades en una dimensión dada, además, se comparan con otros similares cuando quieren verificar la validez de sus creencia, actitudes y opiniones.

Cuando quieren mejorar su autoconcepto, se comparan con alguien que lo mejor con el fin de tomarlo como modelo o ideal de rendimiento, sin embargo, cuando las personas sienten su autoestima amenazada, se comparan hacia “abajo” con alguien que está peor (Páez, 2014).

La conciencia, para la mayoría de científicos incluyendo sus atributos más sorprendentes, es abordable en términos de la actividad global de grandes conjuntos de neuronas interactuantes y se asume que sus mecanismos neurales son susceptibles de ser aclarados (Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, 2002).

Algunos actuales psicólogos han vuelto a legitimar los conceptos de conciencia y mente. La conciencia la conciben como un modulo especial o un estadio en el diagrama de flujo que describe la jerarquía del procesado de la información. De hecho, estos psicólogos suelen interpretar la conciencia como un cuello de botella de limitada capacidad en nuestro funcionamiento mental causado posiblemente por una limitación no especificada de nuestro cerebro. Se han formulado varios modelos de inteligencia artificial o que utilizan metáforas tomadas de la informática, como la de un sistema de procesamiento central o un sistema operativo. Los psicólogos han utilizado asimismo la metáfora de la conciencia como un escenario unificado, un teatro en el que la información precedente de fuentes diversas es integrada para el control de la conducta (Edelman Gerald M, 2000).

### **3.4 Fundamentos teóricos del criterio.**

Lo esencial en el juicio lógico está en la afirmación (o negación) de algo. Aquí reside la diferencia con respecto a los conceptos y las ideas. En estos pensamientos se captan ciertas características de un objeto, pero el sujeto no se inclina todavía hacia una postura en particular, es decir, no afirma ni niega nada (Saenz, 2002). Se puede

distinguir por lo menos, seis niveles o tipos de criterios que puede seguir una persona para orientar su conducta: el placer, el súper yo, la presión social, las leyes, los valores y el yo profundo, que a continuación se detallan:

a) Criterio basado en el placer y los instintos.

Desde la infancia el hombre posee un criterio que utiliza constantemente: buscar lo agradable y evitar lo desagradable, buscar el placer y evitar el dolor. La aplicación de este criterio tiene un carácter instintivo, y en esto el hombre coincide con los animales. Los bebés expresan su agrado y desagrado de forma espontánea, algunos adultos también lo hacen, otros estas “educados” con la idea de que deben ocultar estas tendencias.

El nivel de placer instintivo, como orientación general en la vida, es el nivel normal entre los niños y la gente adulta que no ha tenido oportunidad de recibir una educación con apertura a los valores superiores. Por otro lado, no habría que desechar este criterio cuando se trata de escoger una diversión, un pasatiempo, un tema de conversación de sobremesa, etc. El nivel uno es, pues, un auténtico criterio y sirve como orientación en muchos casos de forma legítima.

b) Criterio basado en el súper yo.

Se conoce con facilidad por el individuo se orienta rígidamente hacia algunas normas o valores que las autoridades le han introyectado desde la infancia. En realidad, esas normas y valores actúan desde el inconsciente del sujeto, y por esa razón tienen

un carácter autoritario, rígido, exagerado. Se distingue este tipo de criterio porque la persona afectada no puede hacer excepciones cuando se presentan casos dudosos.

c) Criterio basado en la presión social.

La característica principal de este nivel reside en la absorción de todos los influjos del ambiente percibidos en forma de “presión social”.

Estamos analizando, pues, un criterio muy generalizado entre la gente sin cultura, pero también entre la gente culta que depende de la televisión, las revistas, la moda, “el que dirán” y los dichos populares. La presión social es la principal fuente que orienta y empuja la conducta de estas personas. En muchas ocasiones esa conducta no tiene nada de objetable, pero en la mayor parte de los casos, uno podría preguntarse si acaso ese individuo ha actuado con responsabilidad o por simple inercia, y si acaso hubiera podido actuar de una manera diferente.

Nos encontramos, pues, frente a un criterio de conducta muy generalizado, pero con escaso valor moral. Sin embargo, la superioridad de este nivel sobre el nivel de los instintos y el nivel del súper yo estriba en el hecho de que se trata de una orientación consiente, (aunque no siempre en un grado pleno). En efecto, una persona usa determinado tipo de ropa porque es lo que ve o es lo que oye en la propaganda. En cambio, no está consciente del origen de los mandatos introyectados en su infancia y por los cuales puede llegar a ser muy puntual, muy aseda, muy ahorrativa.

d) Criterio Legal.

El nivel legal consciente en orientar y dirigir la conducta por un medio de normas y leyes que constan de algún código. Este es un criterio relativamente cómodo, pues la persona consulta la ley y decide conforme a ella sin mayor discusión. Su criterio está apegado a lo que dice el código, y la justificación de su acto consiste en señalar la adecuación del mismo con lo que el código prescribe. En atención a dichas normas, la persona está dispuesta a contravenir los dictados de sus instintos, de su inconsciente, de la presión social, lo cual es ya una cierta garantía del valor de su conducta. Sin embargo, tal como hemos estudiado, el apego y la fidelidad a la ley no constituyen la esencia del valor moral.

e) Criterio Axiológico.

El quinto criterio para regir la conducta humana está basado en los valores internamente percibidos y apreciados como tales. Este es el nivel que mejor concuerda con las exigencias de una ética sana.

El criterio axiológico coincide con lo que suele llamarse “actuar por propio convencimiento”. En efecto, la persona llega a descubrir algunos valores y los aprecia como tales; en función de esa perspectiva para apreciar y juzgar su situación es como rige su propia conducta, aun cuando se vea la necesidad de ir en contra de las autoridades, la presión social, sus costumbres o instintos.

Cuando una persona descubre valores, como por ejemplo, la veracidad y decide regir su conducta de acuerdo a dicho valor, podría darse el caso de una coincidencia de sus actos con lo que materialmente ordenan otros criterios de calidad inferior.

f) Criterio basado en el yo profundo.

Este criterio se caracteriza porque el sujeto se guía en sus decisiones a partir de la percepción que obtiene durante la captación de su yo profundo. El yo profundo es el núcleo del ser humano, es la persona, es el plano del ser. En contraposición está el plano del tener, la periferia, las cualidades de la personalidad. Entre estas cualidades se pueden mencionar el estatus, los conocimientos, el inconsciente, el grado de inteligencia y belleza, las pautas de conducta y el autoconcepto; el autoconcepto pertenece al grado del tener.

En primer lugar, cuando una persona enfoca su yo profundo con los medios que ya hemos indicado, el horizonte axiológico se amplía en forma considerable. Esto significa que se incrementa su repertorio de valores y que, por lo tanto, un individuo puede actuar en función de otros valores, mas profundos, mas elevados, mas comunitarios.

En segundo lugar, la captación del yo profundo posibilita un mayor sentido de responsabilidad. En efecto, este individuo elige, no solo con un repertorio mayor de valores, sino también con una conciencia más clara de su yo como sujeto y autor de su conducta. En otros términos, el yo se vuelve más fuerte, más potente, en el momento en que se capta a si mismo optando por un valor determinado. En estas circunstancias la conducta se vuelve más propia, y el sujeto se responsabiliza de ella con mayor facilidad.

En tercer lugar, la captación del yo profundo permite, no solo la percepción de una mayor gama de valores, sino, sobre todo, el descubrimiento de los valores propiamente humanos, comunitarios, con validez universal. Es decir, captar el yo



profundo es lo mismo que penetrar en los estratos más propiamente humanos, lo cual significa captar el valor intrínseco del ser humano. Esto equivale, pues, a descubrir la naturaleza humana en lo que tiene de más propio, hondo y específico.

La Relación entre los seis criterios de conducta se puede unificar de la siguiente manera:

a) Evolución de cada individuo. A medida que se desarrolla el individuo, aumenta su capacidad para captar valores y aplicar sus propios criterios en la decisión de su conducta. No es extraño, pues, que un bebé se instale en el criterio de los instintos y el placer, que un niño de siete años elija conforme al criterio de las prescripciones introyectadas en su súper yo, y que un adolescente se oriente principalmente por el criterio de la presión social. Solo en función de cierta educación es posible saltar a los tres niveles que aquí hemos descrito como de orden superior: la ley, el valor y lo profundo.

b) Fijación en un nivel. No es deseable la fijación en un nivel inferior, exigir todo simplemente “porque me gusta” o “porque me choca” o “todos lo hacen, por qué yo no”, es una de las plagas de la cultura contemporánea.

c) Importancia de la reflexión y la meditación. Tenemos dos medios para saltar a los niveles superiores: la reflexión y la meditación. La reflexión consiste en revisar los hechos personales pasados y los criterios con los cuales fueron decididos.

Ahora bien, el mejor método para ascender en estos noveles es la meditación profunda. Gracias a ella, es posible colocar la propia mente en la actitud adecuada para captar y asimilar los valores superiores y los valores comunitarios que permean la vida humana (Saenz, 2002)

La verdad es la realidad de las cosas. Cuando se conocen como son en sí, alcanzamos la verdad; de otra suerte, caemos en error. Si deseamos pensar bien, hemos de procurar conocer la verdad, es decir, la realidad de las cosas. ¿De qué sirve discurrir con sutileza, o con profundidad aparente, si el pensamiento no está conforme con la realidad? Un sencillo labrador, un modesto artesano, que conocen bien los objetos de su profesión, piensan y hablan mejor sobre ellos que un presuntuoso filósofo, que en encumbrados conceptos y altisonantes palabras quiere darles lecciones sobre lo que no entiende (Balmes, 2016).

A veces conocemos la verdad, pero de un modo grosero; la realidad no se presenta a nuestros ojos tal como es, sino con alguna falta, añadidura o mudanza. Si desfila a cierta distancia una columna de hombre, de tal manera que veamos brillar los fusiles, pero sin distinguir los trajes, sabemos que hay gente armada, pero ignoramos si es de paisanos, de tropa o de algún otro cuerpo; el conocimiento es imperfecto, porque nos falta distinguir el uniforme más para saber la pertenencia. Mas si por la distancia u otro motivo nos equivocamos, y le atribuimos una prenda de vestuario que no llevan, el conocimiento será imperfecto, porque añadiremos lo que en realidad no hay. Por fin, si tomamos una cosa por otra, como por ejemplo, si creemos que son blancas unas

vueltas que en realidad son amarillas, *mudamos* lo que hay, pues hacemos de ello una cosa diferente (Balmes, 2016).

El buen pensador procura ver en los objetos lo que hay, pero no más de lo que hay. Ciertos hombres tienen el talento de ver mucho en todo; pero les cabe la desgracia de ver lo que no hay, y nada de lo que hay. Una noticia, una ocurrencia cualquiera, le suministran abundante materia para discurrir por profusión, formando, como suele decirse, castillos en el aire. Estos suelen ser grandes proyectistas y charlatanes. Otros adolecen del defecto contrario: ven bien, pero poco; el objeto no se les ofrece sino por un lado; si este desaparece, ya no ven nada. Estos se inclinan a ser sentenciosos y aferrados en sus temas. Se parecen a los que no han salido nunca de su país: fuera del horizonte a que están acostumbrados, se imaginan que no hay más mundo. Un entendimiento claro, capaz y exacto, abarca el objeto entero; le mira por todos sus lados, en todas sus relaciones con lo que le rodea. La conversación y los escritos de estos hombres privilegiados se distinguen por su claridad, precisiones y exactitud. En cada palabra encontráis una idea, y esta idea veis que corresponde a la realidad de las cosas. Os ilustran, os convencen, os dejan plenamente satisfechos.

El arte de pensar bien no se aprende con reglas como con modelos. A los que se empeñan en enseñarle a fuerza de preceptos y de observaciones analíticas se les podría comparar con quien emplease un método semejante para enseñar a los niños a hablar o nadar. No por esto condeno todas las reglas; pero sí sostengo que deben

darse con más parsimonia, con menos pretensiones filosóficas y, sobre todo, de una manera sencilla, práctica: al lado de la regla, el ejemplo (Balmes, 2016).

Hay medio que nos conducen al conocimiento de la verdad y obstáculos que nos impiden llegar a él; enseñar a emplear los primeros y a remover los segundos es el objetos del arte de pensar bien. La atención es la aplicación de la mente a un objeto. El primero medio para pensar bien es atender. Algunas veces se le ofrecen los objetos al espíritu sin que atienda; como sucede ver sin mirar y oír sin escuchar; pero el conocimiento que de esta suerte se adquiere es siempre ligero, superficial, a menudo inexacto o totalmente errado. Sin la atención estamos distraídos, nuestro espíritu se halla, por así decirlo, en otra parte, y por lo mismo no ve aquello que se le muestra. Es de la mayor importancia adquirir un hábito de atender a lo que se estudia o se hace, porque, se bien se observa, lo que nos falta a menudo no es la capacidad para entender lo que vemos, leemos u oímos, sino la aplicación del ánimo a aquella de que se trata.

Se nos refiere un suceso, pero escuchamos la narración con atención floja, intercalando mil observaciones y preguntas, manoseando o mirando objetos que nos distraen; de lo que resulta que se nos escapan situaciones interesantes, que se nos pasan por alto cosas esenciales, u que al tratar de contarle a otros o de meditarle nosotros mismo para formar un juicio, se nos presenta el hecho desfigurado,

incompleto, y así caemos en errores que no proceden de falta capacidad, sino de no haber prestado al narrador la atención debida (Balmes, 2016).

Un espíritu atento multiplica sus fuerzas de una manera increíble; provecha el tiempo atesorando siempre el caudal de ideas; las percibe con más claridad y exactitud, y, finalmente, las recuerda con más facilidad, a causa de que con la continua atención estas se van colocando naturalmente en la cabeza de una manera ordenada. Los que no atiendan sino que flojamente, pasean su entendimiento por distintos lugares a un mismo tiempo; aquí reciben una impresión; allí, otra muy diferente; acumulan cine cosas inconexas que, lejos de ayudarse mutuamente para la aclaración y retención, se confunde, se embrollan y se borran unas a otras: no hay lectura, no ha conversación, no hay espectáculo, por insignificantes que parezcan, que no nos puedan instruir en algo. Con la atención notamos las preciosidades y las recogemos; con la distracción dejamos, quizá, caer al suelo el oro y perlas como cosa baladí (Balmes, 2016).

*Conócete a ti mismo. Nosce te ipsum.* Si bien hay ciertas cualidades comunes a todos los hombres, estas toman un carácter particular en cada uno de ellos; cada cual tiene, por decirlo así, un resorte que conviene conocer y saber manejar. Este resorte es necesario descubrir cuál es en los demás para acertar a conducirse bien con ellos; pero es más necesario todavía descubrirle cada cual en sí mismo.

Porque allí suele estar el secreto de las grandes cosas, así buenas como malas, a causa de que ese resorte no es más que una propensión fuerte que llega a dominar a

los demás, subordinándolas todas a un objeto. Si no tuviésemos la funesta inclinación de huir de nosotros mismo, si la contemplación de nuestro interior no nos repugnase en tal grado, no nos sería difícil de descubrir cuál es la pasión que en nosotros predomina. Desgraciadamente, de nadie huimos tanto como de nosotros mismos, nada estudiamos menos que lo que tenemos más inmediato y que más nos interesa. La generalidad de los hombres desciende al sepulcro no solo sin haberse conocido a sí propios, sino también sin haberlo intentado. Deberíamos tener continuamente la vista fija sobre nuestro corazón para conocer sus inclinaciones, penetrar sus secretos, refrenar sus ímpetus, corregir sus vicios, evitar sus extravíos, deberíamos vivir con esa vida íntima en que el hombre se da cuenta de sus pensamientos afectos y no se pone en relaciones con los objetos exteriores sino después de haber consultado su razón y dado a su voluntad la dirección conveniente. Mas esto no se hace; el hombre se abalanza, se apega a los objetos que le incitan, viviendo tan solo con esa vida exterior que no le deja tiempo para pensar en sí mismo. Vense entendimientos claros, corazones bellísimos, que no guardan para sí ninguna de las preciosidades con que los ha enriquecido el “Criador”, que derrama, por decirlo así, en calles y plazas el aroma exquisito que, guardado en el fondo de su interior, podría servirles de confortación y regalo (Balmes, 2016).

Quando se ha adquirido el hábito de reflexionar sobre las inclinaciones propias, distinguiendo el carácter y la intensidad de cada una de ellas, aun cuando arrastren una que otra vez al espíritu, no lo hacen sin que este conozca la violencia. Ciegan quizá el entendimiento, pero esta ceguera no se oculta del todo al que la padece; se dice a sí

mismo: <<Crees que vez, más en realidad no vez; estas ciego>>. Pero si el hombre no fija nunca su mirada en su interior, si obra según le impelen las pasiones, sin cuidarse de averiguar de dónde nace el impulso, para él llegan a ser una misma cosa pasión y voluntad, dictamen del entendimiento e instinto de las pasiones. Así la razón no es señora sino esclava; en vez de dirigir, moderar y corregir con sus consejos y mandatos las inclinaciones del corazón, se ve reducida a vil instrumento de ellas y obligada a emplear todos los recursos de su sagacidad para proporcionarles goces que las satisfagan (Balmes, 2016).

La palabra criterio se suele tomar alguna vez por el medio o instrumento de que nos servimos para juzgar de las cosas, y en ese sentido no hay más criterio que la razón, con la cual juzgamos de las cosas y su verdad.

Tomando el criterio bajo este punto de vista, debe denominarse criterio *per quod*. Otras veces se toma por el motivo o razón que induce al entendimiento a asentir o disentir, de manera que en este sentido viene a ser la regla o norma del juicio, y por eso, y para distinguirlo del anterior, se puede llamar criterio *secudum quod*.

Cuando se habla de criterio de verdad, puede definirse en general: Abraza la evidencia, la conciencia, el sentido común, los sentidos, y la autoridad humana (González, 2015).

Si bien el criterio de una persona es algo subjetivo, no significa que deba ser descalificado. Las personas son tan diferentes y singulares como los copos de nieve, podrá haber quienes se parezcan, pero nunca serán iguales. Un criterio es aquello con

lo que una persona sabe que es “bueno” y que es “malo” para ella, un criterio puede salvar a una persona de correr riesgos imprudentes, y, de igual forma, puede otorgarle las más grande dichas que la vida puede ofrecerle. El criterio de una persona puede ser tan inmenso como un océano, y también, puede ser tan pequeño como una cubeta de agua, pero, ¿A qué se debe esto?

En mi experiencia puedo decir, que esto se debe a los sucesos que ha vivido la persona a lo largo de su vida, aunque claramente, una con varias décadas puede haber vivido menos que una persona con solo un par de ellas, y esto más que nada se debe, a lo que cada persona ha ido viviendo y experimentando a lo largo de su vida. Así que como dice el filósofo Jaime, un buen criterio debe basarse en ver aquello como naturalmente es, sin excederse o acortarse. Aunque de igual manera, los criterios de las personas irán cambiando de vez en vez y esto es simultaneo a el propio cambio que una persona hace en sí misma, cabe recordar que nada en esta vida es estático y todo siempre se mantiene en movimiento, en un constante cambio.

### **3.5 Fundamentos Teóricos de la Toma de decisiones.**

El proceso de la toma de las decisiones se puede analizar claramente desde varias perspectivas o puntos de vista que han sido formulados por distintas disciplinas. Estos puntos de vista, se relacionan con la teoría desde donde se analiza el proceso



para la toma de las decisiones, el tipo de decisión y el responsable de la decisión, formulando en algunos casos modelos para explicar el proceso. La perspectiva psicopsicología, fue desarrollada por un grupo de teóricos entre los que se encuentran Simon'y Argyris, la perspectiva Psico-sociológica fundamenta su punto de vista en la interacción entre los individuos de una organización como tomadores de decisión individuales, cada uno de los individuos tiene criterios, límites y preferencias propias de sí mismo, que con sus objetivos individuales pueden interferir en el momento de tomar decisiones organizacionales (González, 2007).

En síntesis, la psicología social se ocupa de los procesos de la conducta, los factores causales y los resultados de la interacción entre personas y grupo. Es posible investigar la interacción como un acontecimiento en marcha o según los acontecimientos anteriores o subsecuentes. Cualquiera de estos tipos de acontecimientos puede ser estudiado en tres diferentes niveles o dimensiones: la conducta individual, la conducta interpersonal y la conducta de grupo. La Toma de decisiones vista como un proceso implementado por seres humanos, hace necesaria la vinculación de diferentes disciplinas, como las que ya se han expuesto a lo largo de este capítulo, con la finalidad de llevar a cabo un proceso más racional y cuya decisión final sea la de mayor posibilidad de éxito. De esta forma, se incorpora como una más de estas, la psicología social. Ciencia que debe tomarse en consideración como medio para comprender, analizar e interpretar las características y comportamientos de los individuos que conforman un grupo y del grupo como factor de determinación del individuo. En lo que se refiere a la toma de decisiones, existen diferentes formas de hacerlo. Están aquellas que son tomadas por una sola persona; aquellas que son

consultadas con otras personas, pero es solo uno el encargado de la decisión final; aquella en la que un grupo de personas realiza todo el proceso, y así como también aquella en la que la responsabilidad es delegada a un tercero. Sin embargo, aunque todas tengan diferentes implicaciones y marcos de acción, lo que guardan en común es que, sin importar la forma en que la decisión sea tomada, esta está relacionada intrínsecamente con personas, con una sociedad que se encuentra involucrada ya sea directa o indirectamente, según sea la naturaleza de la decisión, individual o grupal.

Frecuentemente, la toma de decisiones vista desde el ámbito psicosociológico, tiende a referirse a las decisiones grupales, aunque esta no sea una generalidad; ya que “los organismos están biológicamente organizados para asociarse” así como también “... el grupo social propio es una fuente de significación que sirve como marco de referencia para considerar el medio circundante”. Y aunque esta necesidad de asociatividad surge como consecuencia de diversos factores, decir que asociarse con seres semejantes es instintivo no es más que señalar que es algo universal y no explica la variedad de la conducta que los individuos de cualquier especie muestran al asociarse unos con otros. La conducta social del hombre es la que ofrece mayor diversidad debido, en parte, a su mayor capacidad para aprender.

Las decisiones son, los “resultados” del sistema político, mediante el cual valores son autoritariamente distribuidos dentro de una sociedad. El concepto de toma de decisiones durante mucho largo tiempo ha estado implícito en algunos de los enfoques

más viejos de la historia diplomática y el estudio de las instituciones políticas. El estudio de cómo son tomadas las decisiones fue primero sujeto de investigaciones sistemáticas en otros campos externos a la ciencia política. Los psicólogos estaban interesados en los motivos subyacentes a las decisiones de un individuo y por qué algunas personas tenían mayores dificultades que otras para tomar decisiones. La toma de decisiones simplemente es el acto de elegir entre alternativas posibles sobre las cuales existe incertidumbre. En la política exterior quizás más que en la política nacional -porque el terreno de la anterior por lo general es menos familiar- las alternativas políticas pocas veces están "dadas". A menudo deben formularse a tientas en el contexto de una situación total en la cual los desacuerdos surgirán en torno de cuál evaluación de la situación es más válida, qué alternativas existen, las consecuencias que es probable que fluyan en diversas elecciones y los valores que deberían servir como criterio para distribuir las diversas alternativas de las más preferibles a las menos. Hay controversias tanto en torno de la naturaleza del proceso de toma de decisiones y respecto de los paradigmas adecuados para su estudio. Dentro de la última generación, la atención ha pasado desde la toma de decisiones como una elección meramente abstracta entre posibles alternativas de máxima utilidad a la toma de decisiones como un proceso gradual que contiene elementos parciales y transacciones entre los intereses organizativos en competencia y las presiones burocráticas.

Braybrooke y Lindblom sugieren que la toma de decisiones, si bien no puede identificarse plenamente con la resolución racional de un problema, sin embargo puede

equipararse de manera general con ella. La pregunta ahora surge respecto de cómo los encargados de trazar políticas definen la situación en relación con el problema con el cual se enfrentan. ¿Cómo ven los objetos, las condiciones, a los otros agentes y sus intenciones? ¿Cómo definen las metas de su propio gobierno? ¿Qué valores les resultan más importantes, no in abstracto sino en la medida en que parecen estar en juego en esta situación particular? Snyder observa que algunas situaciones están más altamente estructuradas que otras. Algunas se captan rápidamente en su sentido, mientras que otras pueden ser más fluctuantes y ambiguas. La urgencia de las situaciones, o la presión para emprender una acción, también variarán ampliamente. Que un problema se considere primordialmente político, económico, militar, social o cultural normalmente tendrá consecuencias respecto de cómo se lo manejará y por parte de quién. Es difícil, al margen del tumulto de opiniones de diplomáticos profesionales, especialistas, periodistas y otros, llegar a una evaluación relativamente precisa de las diversas tendencias y fuerzas activas en una situación externa (González, 2007).

## CAPÍTULO IV

### DESARROLLO DE LA PROPUESTA

#### 4.1 Contextualización de la propuesta.

**Nombre:** Guía de autoaceptación para jóvenes en la reestructuración de criterios para la toma de decisiones.

**Objetivo:** Llegar a la autoaceptación para fomentar la reestructuración de criterios en la toma de decisiones de jóvenes de entre 20 y 25 años de edad, mediante una guía la cual usara la autoaceptación como herramienta psicológica.

**Justificación:** En la actualidad, esta es un problemática con la que muchos jóvenes lidian. Algunos de manera abierta, mientras que otros no lo mencionan nunca. Debido a esto, muchos jóvenes se sienten de manera consiente u inconsciente perdidos en torno a quienes son y que deberían ser, y no solo eso, sino que también debido a esa

confusión, no son capaces de expresarse de manera abierta y completamente. Así que por ello, este es un tema necesario que se aborda desde este escrito.

**Población:** Jóvenes (hombres y mujeres) de entre 20 y 25 años.

**Área:** Social.

Todos los seres humanos pertenecemos a grupos sociales y vivimos en ellos. Además, en ocasiones sentimos, pensamos y actuamos colectivamente como miembros de estos grupos. Si pensamos en algún ejemplo de las acciones grupales extraído de la vida real, en concreto, si pensamos en una multitud en un acontecimiento deportivo, en un partido político en una convención, en un ejército en una batalla o en unos huelguistas en una manifestación, caeremos en la cuenta de que los miembros del grupo actuarán con frecuencia de una forma espontáneamente unitaria y coordinada (Morales, 1999).

El primer gran paso de la Psicología Social como movimiento que se institucionaliza en las universidades parece arrancar, por una parte, todos estos nuevos problemas y agitaciones sociales planteaban cuestiones que probablemente escapaban a los conocimientos vigentes y ponían de manifiesto la incapacidad de una tradición o actitud intelectual, para dar cuenta de las nuevas formas que parecían adoptar la

relaciones entre los individuos, grupos y, en definitiva, entre el individuo y la sociedad o las instituciones que simbolizan a esta.

La nueva relación social se caracteriza por su carácter multiuniforme, por su diversidad y porque en conjunto de opciones normativas entran en conflicto explícito (Morales, 1999). La definición de Psicología Social que se adopta aquí es la de G. W. Allport: “Intento de comprender y explicar cómo el pensamiento, el sentimiento y la conducta de las personas individuales resultan influidos por la presencia real, imaginada o implícita de otras personas”.

Esta definición pone el énfasis en la relación de la persona con su entorno social. El concepto clave es “influencia”. Los procesos psicológicos de las personas individuales (pensamiento, sentimiento, conducta) no tienen lugar en un vacío social, ya que siempre habrá otras personas presentes, a veces físicamente, y en otras ocasiones, de manera imaginada, o incluso, implícita. El nexo de unión entre la persona individual y los otros es el proceso de influencia de estos últimos sobre la primera.

La definición de identidad social aparece en el primer trabajo de Tajfel sobre este asunto y es la que se presenta a continuación: “La identidad social de una persona está ligada al conocimiento de su pertenencia a ciertos grupos sociales y al significado emocional y evolutivo que surge de esa pertenencia. Es evidente que, en cualquier sociedad compleja, una persona pertenece a un gran número de grupos sociales y que la pertenencia a ciertos grupos será muy importante para ella, mientras

que la pertenencia a otros no lo será”. La identidad social por tanto, es la consecuencia de que una persona se defina a si misma a partir de su pertenencia a un cierto grupo social. Cuando la persona se define a partir de ciertos rasgos únicos e idiosincrásicos, hay que hablar de identidad personal.

La psicología social es el estudio científico de la influencia recíproca entre las personas y del proceso cognoscitivo generado por esta interacción. Desde un apretón de manos hasta la intimidad de un beso, pasando por un simple saludo o el acto de bailar con alguien, a todo esto se le denomina como “actos sociales”. Y ya sea de la respuesta emitida por la otra persona es el tipo de interacción social que habrá entre dos individuos.

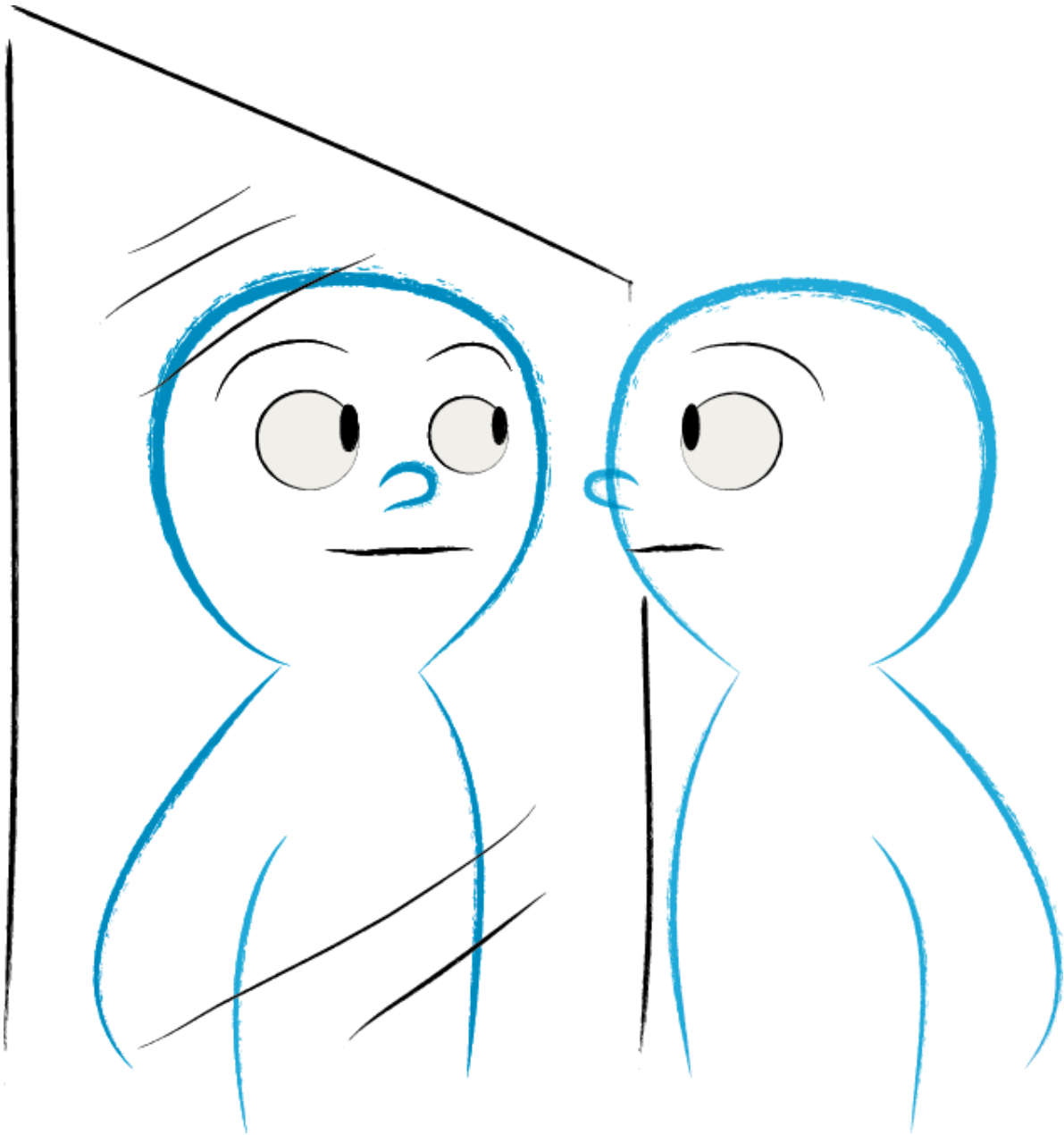
La interacción humana y sus consecuencias cognoscitivas y comportamentales constituyen el objeto material en la psicología social, es decir, aquello que estudia. El objeto formal de la psicología social, o sea, la manera por la cual esta estudia a su objeto material es el método científico. La psicología social estudia los fenómenos sociales comportamentales y cognoscitivos que surgen a partir de la interacción entre los individuos, y que lo hace a partir del método científico (Rodrigues, 2008).

**Modalidad: Guía de acompañamiento.** Esta guía de acompañamiento sirve para aquellas personas que están en un proceso de reconstrucción personal. Aquí se encuentran algunos pasos para que esto llegue a ser posible y de ser así, para que el cliente pueda hacer tomar mejores decisiones conforme a su persona en un futuro.



## **4.2 Desarrollo de la propuesta.**

**Guía de reestructuración de criterios personales basados en el proceso de autoaceptación para jóvenes de entre 20 y 25 años de edad en la toma de decisiones.**



## Índice temático

- **Introducción**

- **Sesión 1. La Entrevista.**
- **Sesión 2. La concepción de autoaceptación.**
- **Sesión 3. Técnica del espejo.**
- **Sesión 4. Hacer conciencia en el autoconcepto.**
- **Sesión 5. Ejercicios de autoconocimiento en el miedo.**
- **Sesión 6. Autocontrol.**
- **Sesión 7. Autoestima.**
- **Sesión 8. Precursor de una nueva persona.**

## **Introducción**

En esta guía de acompañamiento se explica de forma breve pero sustancial los pasos y/o técnicas por las cuales un cliente puede atravesar para así llegar a mejorar su autoaceptación, sino es que también, tener una completa y absoluta autoaceptación de sí mismo como persona.

Hay que recordar que la autoaceptación es subjetiva y lo que es para unos no será siempre lo mismo para otros. El objetivo de esta guía no es ser algo que totalmente concreto, ya que, al igual que cada persona, esta debe adaptarse a cada individuo con el que se encuentre y de ser así, los usuarios de ella están en su derecho de hacerlo.

La finalidad de esta guía no es otra que el ayudar al cliente, ya sea de una forma u otra con su proceso de autoaceptación. Cabe recordar también que esta guía no es más que un catalizador para una persona/cliente en su búsqueda de su verdadera forma/persona/ser y la aceptación absoluta de ella, si el cliente en cuestión tiene otras problemáticas, estas deberán tratarse en otras sesiones fuera de estas, así de esta forma el camino hacia su autoaceptación será directo y sin complicaciones o desvíos innecesarios.

**Sesión 1. La entrevista.**

**Objetivo:** Recabar datos sobre el cliente y explicarle de que van las sesiones para que así no tengas dudas al respecto. También uno de los objetivos más importantes es el establecer esa confianza que se requiere para con el cliente.

**Inicio:** La sesión 1 es la primera impresión, tanto para el cliente como para el psicólogo. En esta sesión lo primero que debe hacer el psicólogo es hacer un rapport con el cliente ya que de esa manera, tendrá una mayor facilidad con el cliente en futuras sesiones. De no establecer un rapport, se le recomienda al psicólogo que en la segunda sesión establezca uno. En este punto, el psicólogo se hará consiente de sus habilidades y de si necesita o no mejorarlas para cierto tipo de personas. Si el cliente no se siente seguro con el psicólogo, este no podrá aplicar de manera ciento por ciento fructífera debido a posibles restricciones que tendrá el cliente con él.

**Observación:** No se recomienda seguir con la guía hasta no establecer esa conexión que solo un cliente y psicólogo tienen. Después del rapport (ya sea si fue efectivo o no), el psicólogo debe entrevistar al cliente para así tener su historia clínica.

**Desarrollo:**

La entrevista: se basó en la información de las siguientes áreas:

La encuesta: Después de esto, el psicólogo proporcionara una pequeña encuesta (anexo) para saber cómo está su autoaceptación en esos momentos. Cuando el cliente termine con la encuesta, él ya podrá irse debido a que esta primera sesión solo se trata de primera impresiones y el recabo de información.

**Cierre:** Al final de la sesión 1 se le aplicara la escala de Rosenberg para hacer un sondeo de cómo está el cliente en términos de su autoestima.

**Observación 2.** El tiempo de las sesiones deberá ser entre una hora y dos horas, esto debido a que una hora no siempre alcanza para poder trabajar todo de forma concisa.

## **Sesión 2. La concepción de autoaceptación.**

**Objetivo:** Explicar al cliente en términos que él o ella pueda entender lo que es la autoaceptación.

### **Descripción:**

- En la sesión 2, el psicólogo (quien ya debió analizar el historial de su cliente y la encuesta proporcionada) tendrá una plática (conversación) extendida sobre la problemática del cliente. Esta plática (conversación) deberá ser sobre la autoaceptación del cliente, el por qué es así, como es que llego a ese punto, como se originó, quienes o que han influido para que sea así, etc. Los factores no modifican el resultado del asunto.
- El psicólogo debe escuchar atentamente a lo que su cliente diga, para que así, pueda encontrar los puntos de inflexión de la persona conforme a ese tema. Se le pedirá al cliente que él o ella misma nos exprese que es lo que mayormente pesa en su persona en el tema de su autoaceptación (ya sean sus progenitores, su plano educacional, social o laboral) y a partir de ahí, hacer consiente al cliente del porque su autoaceptación es como es.
- La manera de hacer consiente al cliente depende del psicólogo y del cliente mismo, ya que, cada cliente es único y no siempre una forma servirá de la misma manera con otro cliente.
- Una vez que el cliente sea consiente, el psicólogo debe plantearle si es feliz así o no, si esta cien por ciento cómodo con su forma de vida hasta estos momentos y casi a forma de vendedor, plantearle al cliente que puede llegar a aspirar algo mejor con su vida a partir de esto.

**Cierre:** Preguntar al cliente si tiene alguna duda sobre la continuación de las sesiones y responder atentamente a cada una de ellas. De igual manera se le dará al cliente la información para la próxima sesión.

**Sesión 3. Ejercicio del espejo.**

En la sesión 3 se mantendrá una leve conversación con el cliente, algo sustancial pero no demasiado profundo como para llevarse toda la sesión.

**Objetivo:** Se observará que tan severamente o no se juzga el cliente, y que tantos introyectos carga consigo mismo. Debemos hacer consiente al cliente de si este autoconcepto fue construido por su propia persona o si es algo que fue construido por los demás

**Desarrollo:**

Después de la leve conversación se empleara la técnica del espejo (anexo), con esta técnica sabremos como es el autoconcepto del cliente, si piensa de sí mismo que tiene más cosas negativas que positivas o viceversa. También aquí plantearemos su autoconcepto ideal..

**Cierre:**

Después de hacer consiente al cliente el psicólogo debe “cerrarlo” para que así no se de la sesión sin armas para poder enfrentar su día a día. Y también dejara una tarea al cliente la cual consiste en observar comportamientos y actitudes propias en las diferentes situaciones de su día a día, el psicólogo recomienda anotar en su celular o algún notario esas actitudes y comportamientos.

<p><b>Sesión 4. Hacer conciencia en el autoconcepto.</b></p>
<p>En la sesión 4, el psicólogo preguntara por la tarea que dejo encargada al cliente, si el cliente no la hizo entonces el psicólogo deberá insistir en que la lleve a cabo y trabajara con ello en la próxima sesión.</p>
<p><b>Objetivo:</b> Que el cliente se observe a sí mismo, es para que así pueda tener un claro autoconcepto de sí mismo, una cosa es la sesión y otra muy diferente el día a día de una persona.</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Ya con un autoconcepto claro de su persona, el cliente podrá al fin ser totalmente consiente de sí mismo, quien es, que es, como se desarrolla y apoyándose con la técnica de la sesión anterior, el psicólogo hará nuevamente consiente al cliente de su potencial como persona y lo mucho que puede llegar a cambiar si el cliente así lo desea.</p>
<p><b>Cierre:</b></p> <p>Al final de la sesión se le preguntara al cliente como se encuentra emocionalmente ya que este podría encontrarse estresado por la sesión, de ser así, el psicólogo deberá hacerse cargo de esto al llevar al cliente a un estado de calma.</p>
<p>Observación 1. El cambio de un cliente en su persona depende de que tanto el cliente mismo se permita cambiar, a veces no es muy pronunciado el cambio mientras otras veces puede llegarse a convertir en una persona completamente diferente.</p>



<p><b>Sesión 5. Ejercicios de autoconocimiento en el miedo.</b></p>
<p>En la sesión 5, el psicólogo recapitulara los pocos o muchos avances de las sesiones pasadas al inicio de esta, pero la sesión entera no dependerá totalmente de esto.</p>
<p><b>Objetivo:</b> Aplicar un ejercicio de autoconocimiento, así con ello el cliente llegará a darse cuenta lo mucho o poco que está cambiando, de igual manera esto ayudara ya que el cliente podrá seguir observando aspectos de su persona los cuales pueden o no gustarle.</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Para esta sesión se recomienda aplicar dos ejercicios de autoconocimiento, un ejercicio consistirá en que se describa a sí mismo como si fuera un color, una temporada del año, un animal, etc. El siguiente ejercicio consistirá en escribirse una carta a sí mismo en tercera persona y como si el cliente fuera un amigo íntimo de sí mismo, resaltando los aspectos positivos de su persona. También se trabajara con los miedos del cliente ya que estos siempre son un factor importante en el comportamiento.</p>
<p><b>Cierre:</b> Al final de la sesión se la preguntara al cliente como se sintió con los ejercicios y de acuerdo a lo que conteste el psicólogo entrara en acción con lo que necesite.</p>
<p>Observación 1. Ambos ejercicios sirven para que el cliente tenga un mejor autoconocimiento de sí mismo, de igual manera el psicólogo debe guiar al cliente puesto que él o ella quizá sigan siendo demasiado “concienzudo” acerca de sí mismo.</p>

<b>Sesión 6. Autoestima.</b>
En la sesión 7, el psicólogo revisara los resultados de la tarea asignada en la sesión anterior y preguntara al cliente como se siente respecto a eso. Dependiendo del tipo de respuesta del cliente, el psicólogo recomendará o no que siga haciendo ese ejercicio hasta que sea completamente parte de su persona.
<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Después de aquello, el psicólogo le otorgara el mismo test que le aplico al paciente en la primera sesión y le indicara que lo responda honestamente</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>A partir de ello, en la segunda mitad de la sesión 7, el psicólogo trabajara con la autoestima del cliente. Aquí el psicólogo se dará cuenta si el cliente tiene una autoestima baja, alta o moderada y trabajara con ella de acuerdo a esto</p>
<p><b>Cierre:</b></p> <p>Una vez más las habilidades del psicólogo tendrán que entrar en acción ya que el tema de la autoestima es uno delicado para ciertas personas, entonces, de acuerdo al tipo de persona con la que el psicólogo este trabajando es como el cerrara a la persona para que no se vaya con alguna molestia o estrés de acuerdo al tema.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• También se le aplicara la escala de Rosenberg como al final se la sesión 1, esto le servirá al psicólogo para saber cómo es que cambio el cliente en términos de su autoestima y también para compartir los resultados en la siguiente sesión con el cliente.</li> </ul>

Observación 1. Si bien el cliente necesita aprender a decir que no, rodearse de personas que le hagan sentir bien, ser su propio mejor amigo, no querer cambiar a las personas que lo rodean, hacer ejercicio o cuidar su imagen, hacer una lista de sus logros, eso es algo que el psicólogo sabrá una vez que identifique su tipo de conflictos, y de ser necesario, implementar una tarea más al paciente sobre esta cuestión. Por ejemplo, si el paciente tiene un conflicto con su figura personal, alentarlos a hacer ejercicio y a alimentarse bien, nuevamente aquí el psicólogo tendrá que ser como un vendedor.

#### **. Sesión 7. Precursor de una nueva persona.**

En la última sesión, el psicólogo hará una recapitulación de todo lo que se ha trabajado en las sesiones anteriores y resaltará todo lo que ha logrado el paciente para consigo mismo.

#### **Objetivo:**

De igual manera y ya con el test calificado de la última sesión, el psicólogo mostrará ambos test al cliente y explicará todo lo que ha cambiado de su persona desde la primera sesión juntos.

En esta última sesión el psicólogo hará consciente nuevamente al cliente de la persona que se ha convertido, en algunos casos los cambios pueden no ser tan extremos como en otros, pero eso no importa demasiado debido a que cada persona va a su propio tiempo.

#### **Desarrollo:**

También preguntará si el cliente está satisfecho con estos nuevos cambios y si está dispuesto a seguir adelante con ello, dependiendo de la respuesta, el psicólogo sabrá si el cliente necesita más sesiones o no.

#### **Cierre:**

Al ser el último cierre, el psicólogo tendrá que asegurarse al cliente que él ahora ya podrá ser capaz de enfrentar las nuevas situaciones que emerjan en su día a día, y que también, él o ella

## Entrevista Estructurada para jóvenes adultos.

### FICHA DE IDENTIFICACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Escolaridad \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento \_\_\_\_\_ Lugar de nacimiento \_\_\_\_\_

No. De hermanos y lugar que ocupa entre los hermanos \_\_\_\_\_

Dirección actual \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Fecha de la entrevista \_\_\_\_\_

Nombre del Psicólogo \_\_\_\_\_

Motivo de estudio: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Exploración, descripción del joven:

#### Afectividad:

1. Normal
2. Angustiado
3. Deprimido
4. Enojado
5. Agresivo
6. Lábil
7. Temeroso

#### \_\_\_\_\_ Tono de voz:

1. No habla
2. Normal
3. Bajo
4. Alto

#### \_\_\_\_\_ Aliño

1. Bien aliñado
2. Descuidado, limpio
3. Descuidado, sucio
4. Muy desaliñado

#### \_\_\_\_\_ Lenguaje forma:

1. Coherente
2. Incoherente

#### \_\_\_\_\_ Contenido del lenguaje:

1. Normal para su edad
2. Prolijo
3. Perseverante
4. Pobre para su edad
5. Florido para su edad
6. Fantasioso en exceso

#### \_\_\_\_\_ Memoria:

1. Normal
2. Fallas leves
3. Fallas marcadas

**Antecedentes Personales:**

\_\_\_\_\_ No. De abortos

\_\_\_\_\_ No. De embarazos

\_\_\_\_\_ **Condiciones del Embarazo:**

1. Se ignora
2. Embarazo normal
3. Complicaciones en el 1 trimestre
4. Complicaciones en el 2 trimestre

\_\_\_\_\_ **Problemas de Oxigenación Durante el Embarazo**

1. Se ignora
2. No hubo
3. Hipoxia moderada o leve
4. Hipoxia severa, cianosis
5. Amerito reanimación
6. Amerito incubadora y/u oxigenación

\_\_\_\_\_ **Problemas Durante el Embarazo**

1. Traumatismos
2. Intoxicaciones
3. Medicamentos
4. Infecciones
5. Radiaciones
6. Incompatibilidad sanguínea
7. Problemas emocionales

\_\_\_\_\_ Número de embarazos previos al paciente

\_\_\_\_\_ Número de abortos

**Desarrollo Psicomotriz:**

(Especificar en meses)

\_\_\_\_\_ Sostener la cabeza

\_\_\_\_\_ Sentarse

\_\_\_\_\_ Pararse solo

\_\_\_\_\_ Monosílabos

\_\_\_\_\_ Avisar del baño

\_\_\_\_\_ Control de esfínteres

\_\_\_\_\_ Hablar

\_\_\_\_\_ Caminar

\_\_\_\_\_ **Alteraciones de la conciencia:**

1. No hay
  2. Somnoliento
  3. Dormido
- Hiperactivo

Señale las enfermedades que padeció de niño:

---

---

---

Anotar si se presentaron convulsiones, caídas golpes, etc, y describa brevemente:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Especificar la edad en que se presentaron y tipo de tratamiento que recibió:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Antecedentes Patológicos:**

Para las preguntas siguientes utilizar:

0 = No hay

1 = Leves

2 = Aparentes (sin atención medica)

3 = Motivo previo de atención

\_\_\_\_\_ Síntomas físicos (cefaleas, dermatosis)

\_\_\_\_\_ Ansiedad (miedo inmotivado, nerviosismo)

\_\_\_\_\_ Problema emocional (aislamiento por temor a relacionarse, labilidad emocional, falta de interacción social, tímido.

\_\_\_\_\_ Desorganización conceptual (problemas de concentración, ideas confusas, problemas de verbalización atribuibles al pensamiento no adecuado para su edad)

\_\_\_\_\_ Sentimientos depresivos

\_\_\_\_\_ Tensión (manifestaciones físicas y motoras de nerviosismo, tensión, hiperactividad)

\_\_\_\_\_ Manierismos y posturismos (conducta motora peculiar, rara o poco usuales o de poder)

\_\_\_\_\_ Hostilidad (desdén hacia otras personas, molesta a los demás con frecuencia, comportamiento agresivo)

\_\_\_\_\_ Suspiciona (desconfianza, creencia que otros tienen intenciones discriminatorias o malintencionadas para el)

\_\_\_\_\_ Conducta alucinatoria o ilusiones (percepciones sin estímulos externos correspondientes o alteraciones de estos estímulos)

\_\_\_\_\_ Retardo motor (lentificación de actividad motora)

\_\_\_\_\_ Falta de cooperatividad (resistencia, rechazo o desdén de la autoridad)

\_\_\_\_\_ Contenido inusual del pensamiento (contenido raro, extraño poco usual para su edad)

\_\_\_\_\_ Embotamiento afectivo (reducción del tono emocional, de las manifestaciones del afecto o indiferencia a los estímulos afectivos)

\_\_\_\_\_ Excitación (aumento del tono emocional, agitación)

\_\_\_\_\_ Desorientación (confusión o pérdida de la orientación en persona, lugar y tiempo)

\_\_\_\_\_ Problemas de carácter o personalidad

\_\_\_\_\_ Trastornos psicofisiológicos

\_\_\_\_\_ Psicosis o autismo infantil

\_\_\_\_\_ Crisis convulsivas

\_\_\_\_\_ Retraso mental aparente

\_\_\_\_\_ Uso de drogas

\_\_\_\_\_ Problemas de lenguaje

\_\_\_\_\_ Problemas de audición

\_\_\_\_\_ **Evaluación Global:** Considerando su experiencia que tan enfermo mentalmente considera al sujeto que entrevista en este momento:

0 = Es normal, no tiene problema alguno

1 = Levemente alterado, no amerita atención

2 = Moderadamente enfermo, debe tratarse

3 = Esta muy enfermo

**Antecedentes Terapéuticos:**

Utilice 1 = Si 2 = No Especificar en cada caso, anote lugar, fecha y duración:

\_\_\_ Recibe tratamiento actualmente. Especificar:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ Ha estado alguna vez internado. Especificar:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ Ha recibido tratamiento psiquiátrico. Especificar:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ Ha recibido tratamiento psicológico. Especificar:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ Ha recibido tratamiento médico. Especificar:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ Especificar si estos terminaron, continúan o se abandonaron:

**Problemas Conductuales:**

Utilice 0 = No 1 = Si, lo hace actualmente 2 = Lo hizo anteriormente. Y anote que medidas correctivas se han utilizado para cada caso.

\_\_\_ Chuparse el  
dedo \_\_\_\_\_

\_\_\_ Onicofagia \_\_\_\_\_

\_\_\_ Agresivo \_\_\_\_\_

\_\_\_ Sonámbulo \_\_\_\_\_

\_\_\_ Habla dormido \_\_\_\_\_

\_\_\_ Bruxismo \_\_\_\_\_

\_\_\_ Tiene pesadillas con  
frecuencia \_\_\_\_\_

\_\_\_ Hiperactivo \_\_\_\_\_

\_\_\_ Mentiroso \_\_\_\_\_

\_\_\_ Hurta  
objetos \_\_\_\_\_

\_\_\_ Tímido y se relaciona con  
dificultad \_\_\_\_\_

\_\_\_ Desobediente \_\_\_\_\_

\_\_\_ Hay que forzarlo para completar una

tarea \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Irritable \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Impulsivo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Se muerde los  
labios \_\_\_\_\_

**Relaciones de los Padres con el Sujeto:**

Anotar el tiempo que dedica a la familia: \_\_\_\_\_ Padre \_\_\_\_\_ Madre

Anotar el tiempo aproximado que pasan con el niño: \_\_\_\_\_ Padre \_\_\_\_\_ Madre

Señalar quien de ellos realiza las actividades siguientes:

\_\_\_\_\_ Con quien se lleva mejor (anotar si el padre o la madre)

\_\_\_\_\_ Quien lo regaña con mayor frecuencia

\_\_\_\_\_ Quien es el que le pega con mayor frecuencia

\_\_\_\_\_ Con quien sale más seguido

\_\_\_\_\_ Quien es el que lo castiga con mayor frecuencia

\_\_\_\_\_ Actitud de los padres ante sus conductas

1. Castigo corporal

2. Encierro

3. Amenazas

4. Privaciones

5. Explicaciones

6. Otros (especificar): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Actitud de los hermanos ante sus conductas:

1. Castigo corporal

2. Encierro

3. Amenazas

4. Privaciones

5. Explicaciones

6. Otros

(especificar): \_\_\_\_\_

Mencione las actividades que realizan con mayor frecuencia en familia:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ¿Cuáles son los premios que recibe?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ¿Cuáles son los castigos?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Antecedentes Escolares:**

Anotar el número total de años estudiados: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Guardería Nombre de la Institución: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Kinder Nombre de la Institución: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Primaria Nombre de la Institución: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_ Secundaria Nombre de la Institución: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ Preparatoria Nombre de la Institución: \_\_\_\_\_

En caso de haber estado en Guardería, señalar el tiempo y motivo:

\_\_\_\_\_

Señale brevemente como ha sido su rendimiento y su conducta:

\_\_\_\_\_

Ha perdido algún año: (Especificar el motivo):

\_\_\_\_\_

**Utilice: 1 = Si 2 = No**

\_\_\_\_ Le gusta la escuela En caso negativo, anotar el motivo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_ Asiste normalmente

\_\_\_\_ Realiza sus tareas

\_\_\_\_ Participa en sus actividades colectivas

\_\_\_\_ Recibe constantes quejas del maestro (Especificar problemas):

\_\_\_\_\_

**Antecedentes de Conducta Sexual:**

\_\_\_\_ Muestra curiosidad a los temas sexuales

\_\_\_\_ Ha recibido información sexual en su casa por sus padres y hermanos

\_\_\_\_ Ha recibido información sexual en la escuela

\_\_\_\_ Ha recibido información de sus amigos

\_\_\_\_ Edad aparente de las primeras informaciones

\_\_\_\_ Duerme en el mismo cuarto que los padres

\_\_\_\_ Duerme en el mismo cuarto que los hermanos

\_\_\_\_ Tiene actividad sexual (aparente):

0 = No o se ignora

1 = Juegos genitales

2 = Se masturba

3 = Juegos heterosexuales

4 = Juegos homosexuales

**Antecedentes Familiares:**

Estado civil de los padres: \_\_\_\_\_

**Datos del Padre**

**Datos de la Madre**

	Edad al casarse o unirse
	Edad actual

	Ocupación			Edad al casarse o unirse
	Escolaridad			Edad actual
	Lugar de Nacimiento			Ocupación
				Escolaridad
				Lugar de Nacimiento
		Numero de años que viven juntos		
		Numero de años separados		
		Numero de hijos		
		Como son las relaciones entre ellos		
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buenas</li> <li>2. Regulares</li> <li>3. Malas</li> </ol>		

**Datos de los Hermanos: Anotar de mayor a menor**

**Para las siguientes preguntas, utilizar:**

**0 = No lo son o se ignora**

**1 = Los son (anotar numero de hermanos con problema)**

- Hermanos neuróticos o con alteraciones del carácter o personalidad aparentes
- Hermanos alcohólicos
- Hermanos con problemas psicofisiológicos
- Hermanos psicóticos
- Hermanos Epilépticos
- Hermanos con problemas neurológicos
- Hermanos agresivos habituales
- Hermanos con antecedentes de espasmo del sollozo
- Hermanos con retraso mental
- Hermanos en problema constante con sujeto
- Hermanos con problema de sordera
- Hermanos con problema visual y que usen anteojos
- Hermanos que ya trabajan
- Hermanos que estudian
- Hermanos que abandonaron la escuela y no trabajan
- Hermanos que usan drogas
- Hermanos que tienen conflictos frecuentes con los padres y hermano

**Antecedentes Patológicos de los Padres:**

**Utilizar: 0 = No lo son o se ignora 1 = Lo es el padre 2 = Lo es la madre 3 = Lo son ambos**

- Padres neuróticos o con alteraciones del carácter o personalidad aparentes
- Padres alcohólicos
- Padres con problemas psicofisiológicos
- Padres psicóticos
- Padres epilépticos
- Padres con problemas neurológicos
- Agresividad de los padres hacia los hijos
- Alteraciones mentales o conductuales
- Padres afectivamente distantes con los hijos
- Padres sobre protectores
- Padres mayores de 65 años
- Padres fallecidos
- En caso afirmativo, edad del sujeto al fallecer el padre

**ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)**

(Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con una "X" la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

**NOTAS:**

Se ha cuestionado la naturaleza unidimensional propuesta por Rosenberg: algunos estudios han obtenido apoyo a su estructura unifactorial, otros, sin embargo, apoyan una estructura bifactorial de autoestima positiva y negativa. El estudio de validación de esta traducción castellana realizado por Atienza, Moreno y Balaguer (2000) sugiere en la muestra de mujeres la existencia de un único factor de autoestima global subyacente. En cambio, en la muestra de varones, no es posible concluir ninguno de los dos modelos (unifactorial versus bifactorial). Modelo unifactorial – Autoestima global: ítems invertidos 2, 5, 8, 9, 10.

Modelo bifactorial: Autoestima positiva: 1, 3, 4, 6, 7. / Autoestima negativa: 2, 5, 8, 9, 10.

## CAPÍTULO V

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### 5.1 Enfoque de la investigación: Cualitativo.

Utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación. El enfoque cualitativo, a veces referido como investigación naturalista, fenomenológica, interpretativa o etnográfica, es una especie de “paraguas” en el cual se incluye una variedad de concepciones, visiones, técnicas y estudios no cuantitativos.

El investigador plantea un problema, pero no sigue un proceso claramente definido. Sus planteamientos no son tan específicos como en el enfoque cuantitativo. Se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación. Bajo la búsqueda cualitativa, el lugar de iniciar con una teoría particular y luego “voltear” al mundo empírico para confirmar si esta es apoyada por los hechos, el investigador comienza examinando el mundo social y en este proceso desarrolla una teoría coherente con lo que observa que ocurre. Dicho de otra forma, las investigaciones cualitativas se fundamentan más en un proceso inductivo (explorar y descubrir, y luego generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general (Sampieri, 2006).

En la mayoría de los estudios cualitativos no se aprueban hipótesis, estas se generan durante el procesos y van refinándose conforma se recaban más datos o son un resultado del estudio. El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados.

## **5.2 Alcance de la investigación: Descriptivo.**

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para así describir lo que se investiga (Sampieri, 2006).

## **5.3 Tipo de investigación: Aplicada.**

La investigación puede cumplir dos propósitos fundamentales: A) producir conocimiento y teorías (investigación básica) y B) resolver problemas prácticos (investigación aplicada). Gracias a estos dos tipos de investigación, la humanidad ha evolucionado. La investigación es la herramienta para conocer lo que nos rodea y su carácter es universal.

La investigación aplicada persigue como objetivo mayor consolidación del conocimiento humano, a través de la puesta en práctica de este proceso, que se traduce en el crecimiento del saber científico y humano, al comprobar la veracidad de los conocimientos, y además beneficiarse utilitariamente de este.

#### **5.4 Diseño de la investigación: No experimental.**

Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables, es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar de forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que se hace en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. De hecho, no hay condiciones o estímulos planeados que se administres a los participantes del estudio. Aquí no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza.

#### **5.5 Población:**

Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. Es preferible establecer con claridad las características de la población, la finalidad de delimitar cuáles serán los parámetros muestrales.

Las poblaciones deben situarse claramente en torno a sus características de contenido, de lugar y tiempo. El primer paso para evitar errores es una adecuada

delimitación del universo o población, los criterios que cada investigador cumpla dependen de sus objetivos de estudio, lo importante es establecerlos de manera muy específica. Toda investigación debe ser transparente, así como estar sujeta a crítica y replica, este ejercicio no es posible si al examinar los resultados el lector no puede referirlos a la población utilizada en un estudio (Sampieri, 2006).

## **5.6 Muestra: No probabilística.**

En las muestras no probabilísticas la elección de elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o de un grupo de personas y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación.

Elegir entre una prueba probabilística y no probabilística depende de los objetivos del estudio, del esquema de investigación y de la contribución que se piensa hacer con ella.

## **5.7 Instrumentos de prueba:**

### **5.7.1 La entrevista:**

La entrevista es una herramienta flexible, íntima y abierta, esta se define como una reunión para intercambiar información entre una persona y otra, u otras. En el



último caso, podría ser una pareja o un grupo de personas como una familia. En las entrevistas, a través de las preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema. Las entrevistas se dividen en estructuradas, semi-estructuradas o no estructuradas, en la estructurada el entrevistador realiza su labor con base a una guía de preguntas específicas y se sujeta exclusivamente a esta.

En la semiestructurada, por su parte, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados. Las entrevistas abiertas se fundamentan en una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarle (él o ella es quien maneja el ritmo, la estructura y el contenido de los ítems).

### **5.7.2 La observación:**

En la investigación cualitativa necesitamos estar entrenados para observar y es diferente de simplemente ver, es una cuestión de grado. Y la “observación investigativa” no se limita al sentido de la vista, implica todos los sentidos. No es mera contemplación (sentarse a ver el mundo y tomar notas); nada de eso, implica adentrarnos en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones.

## CAPÍTULO VI

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Esta guía fue hecha para aplicarse a personas de ambos sexos entre las edades de 20 a 25 años de edad. En los siguientes párrafos encontrara los resultados de las personas a las que se le fue aplicada las cuales fueron un hombre y una mujer, ambos con sus respectivas problemáticas. A continuación se presentan los resultados de la aplicación de esta guía.

#### **6.1 Resultados cualitativos por sesión.**

**Sesión 1.** En ambas sesiones tanto para sujeto A y B se cumplieron los objetivos debido a que se pudo recopilar la información necesaria sobre ellos y que también se logró establecer un rapport apropiado con ellos.

**Sesión 2.** Esta sesión se dio sin ningún problema para sujeto R ya que no se dio ningún contratiempo, de igual manera se logró que el cliente entendiera el concepto de autoaceptación y que va de él, también sujeto R se dejó fluir en esta sesión haciendo que él se sintiera bien con ella. Para sujeto A las cosas fueron un poco diferentes, con ella la sesión empezó un poco después de lo programado debido a contratiempos que ella tuvo, pero a pesar de ello la sesión pudo llevarse a cabo y tampoco el éxito de esta se esfumo por aquellos contratiempo, de hecho, sujeto A se dejó fluir aún más que

sujeto B y me parece que esto fue así debido a que sujeto A es mujer y sujeto B es hombre.

**Sesión 3.** Para esta sesión sujeto B se encontró algo inseguro por llevarla a cabo, esto debido a que él no estaba acostumbrado al tipo de ejercicio que se practicó en esa sesión, sin embargo, la sesión fue exitosa ya que sujeto B coopero consigo mismo y se dejó guiar por las indicaciones. Para sujeto A esta sesión fue aún más fructífera, ya que aunque de igual manera ella no estaba acostumbrada a hablar consigo misma al igual que sujeto R, pudo entonarse mejor consigo misma una vez que se le dio la oportunidad.

**Sesión 4.** En esta sesión tanto sujeto B como sujeto A se hicieron conscientes de sí mismos, cada uno con sus respectivos individuos y formas de ser. En la sesión anterior se les pidió una tarea a ambos sujetos y de igual manera ambos la hicieron. La Sesión 4 fue un éxito de acuerdo a la guía que se estipulo al principio.

**Sesión 5.** Esta es una de las sesiones que más le preocupo a una servidora ya que el tema a trabajar era el miedo y esto a algunas personas puede paralizarlas si es el caso, pero esto no fue así con ninguno de los sujetos, esto infiriendo en que ambos sujetos han sido constantes con sus sesiones y de alguna manera se han “acostumbrado” a

llevar a cabo este tipo de acercamientos consigo mismo. Dicho de otra manera, la sesión 5 fue un éxito para ambos sujetos.

**Sesión 6.** Por alguna sesión ambos clientes empezaron a hablar en la sesión de sus trabajos, algo que no entorpece las sesiones ni el trabajo ya hecho, pero que fue algo curioso que sucediera debido a que sus sesiones respectivas se dieron un lapso de varios de días de diferencia. Aun así la sesión fue un éxito con ambos clientes.

**Sesión 7.** La última sesión fue algo sentimental para ambos clientes, aunque lo fue más para sujeto B ya que él se había acostumbrado a tener estos espacios para hablar de su vida. A ambos se les indico lo que dice la guía y cada uno entendió el contenido de esta, nuevamente se les aplico la escala de Rosenberg y de igual manera la hicieron nuevamente. Por último se les dijo que si necesitaban los servicios de una servidora no dudaran en solicitarlos.

## **6.2 Resultados generales.**

El trabajar con ambos clientes (sujeto R y sujeto A) fue una experiencia totalmente diferente en ambos casos, esto debido a que cada uno creció en ambientes diferentes y que también ambos son personas completamente diferentes.

**Sujeto A:** La diferencia más grande que tiene sujeto A con R, es que A es una mujer y que sus entornos de crecimiento fueron totalmente diferentes. Aunque sujeto A también sufrió la separación de sus padres, ella en vez de enfocarse a buscar aquel amor que no obtuvo por parte de uno, se encaminó a superarse como niña, adolescente y persona que es.

Desde muy pequeña sujeto A se hizo a la idea de ser mejor y mejor, esto fue siguiendo conforme fue creciendo, haciendo que en su versión adulta sujeto A tienda a frustrarse demasiado con las demás personas por no “hacer algo bien hecho” ya que ella tiende a “hacer las cosas bien”. También sujeto A es una persona impulsiva lo cual la ha llevado a experimentar una gama muy florida de experiencias y aprendizajes a una corta edad. Debido a que su mamá es soltera, sujeto A tuvo que trabajar para así poder pagarse la carrera de turismo haciendo que ella se hiciera consiente de lo que a veces se necesita hacer para salir adelante. Más sin embargo, esto hizo que en sujeto A creciera una cierta barrera para con los demás y que no le fuera tan fácil relacionarse con las personas a su alrededor incluida su madre. Sujeto A tiene cierta desconfianza para con los demás y hasta cierto punto puede ser agresiva.

Sin embargo, aquello que no la hacía acercarse a los demás fue cambiando y esto debido a las sesiones que tuvimos. Si bien ella siempre se mostró accesible, había una parte de ella que no confiaba totalmente en mí, pero no fue sino hasta la sexta sesión que ella dejó caer sus barreras muy posiblemente debido a que se dio cuenta que una servidora no le iba a hacer daño. Sujeto A siempre demostró ser una persona muy práctica y esto también es así con su sentir, cuando algo le agrada simplemente ella deja que le agrade, cuando ella debe hacer algo solo lo hace sin segundos

pensamientos o inseguridades, ella solo lo hace y esto también se debe a su personalidad impulsiva.

Cuando las sesiones empezaron se le pregunto a sujeto A su objetivo dentro de ellas y su respuesta fue “Quiero dejar de ser tan impulsiva con los demás y ser más paciente”, esto debido a que últimamente se había dado cuenta que por cualquier cosa tendía a mandar a al carajo a la personas y eso ya no le gustaba. Conforme las sesiones fueron pasando ella se hizo consiente de aquello que iniciaba estos extremos comportamientos para con los demás, también acepto esa persona que era en esos momentos para así poder cambiarla conforme los días fueran pasando.

Se le hizo entender que no todas las personas son iguales y que está bien el que no sean así ya que de esa manera es difícil que tienda a aburrirse, también se le guio para que entendiera que no todos iban a lastimarla y que es bueno poder confiar en las demás personas ya que de esta manera podría sentir que no estaba luchando contra todo el mundo. Ella mostro una gran determinación en lograr aquello que se le proponía y de hecho, ella esta consiente de lo capaz que puede llegar a ser tanto en lo positivo como en lo negativo, su tenacidad fue uno de los factores que pesaron más dentro de las sesiones.

Al final de las sesiones se le pregunto qué es lo que había logrado a lo que ella contesto “Ahora puedo trabajar con otras personas sin que me moleste aquello que hagan mal, eso para mí ya es un avance”. Al preguntarle sobre esto sujeto A explico que ahora simplemente ya no dejaba que la frustración la invadiera cuando se trataba de las demás personas, también sus problemas de autoridad con sus superiores

aminoraron ya que de igual manera ella ya no se tomaba aquellas interacciones como un ataque a su persona. También se le menciona que si necesitaba de estos servicios nuevamente no dudara en buscar la ayuda correspondiente ya sea con una servidora o con alguien más.

**Sujeto B:** desde pequeño se le enseñó a controlarse a sí mismo lo cual ocasionó una gran neurosis en él, desde muy pequeño siempre se contuvo al hacer muchas cosas que a él le hubiera gustado hacer porque así fue enseñado, y esto afectó con gran peso su vida de adulto porque aun hoy él sigue controlándose, aunque esto fue cambiando con el pasar de las sesiones. Más sin embargo, sujeto R también fue un niño consentido ya que lo que él pedía, se le daba, haciendo que en su versión adulta no exista esa abertura a la paciencia de no tener algo de inmediato, por el contrario, sujeto B tiende mucho a frustrarse tanto consigo mismo como con aquello que está a su alrededor. De igual manera, sujeto B fue tremendamente afectado por la falta de cariño por parte de sus padres ya que ellos se divorciaron cuando él apenas era un niño que podía pararse, esto ocasionó que sujeto B desarrollase una necesidad de cariño, amor y aprobación por parte de ambos sexos, pero con una inclinación mayoritaria por el sexo femenino.

Por estas razones sujeto B fue viviendo su vida en la búsqueda de afecto y amor, también él mismo afirma que no será completamente feliz hasta que no encuentre a una mujer que lo ame para que él pueda amarse así mismo. Tal vez sujeto R no se dé cuenta o simplemente se está haciendo el de la vista gorda, pero lo que él busca es el cariño y amor de su madre ya que ella no fue capaz de dárselo y esto confundió de manera muy grande a sujeto R de niño ya que él durmió con ella hasta los 11 años.

Estas situaciones dicotómicas son aquellas que trastornan de manera profunda a los niños ya que mientras por un lado se les dice una cosa por el otro se les está mostrando otra, y ellos no son capaces de entenderlo porque aún no se desarrolla esa parte de su pensamiento abstracto, haciendo que la versión adulta de ellos vaya por la vida buscando algo que necesita.

Dicho todo esto, las sesiones con sujeto B lo ayudaron a que se hiciera consciente de su situación, de quien era en esos momentos, de aceptarse con sus puntos positivos y negativos, y a seguir adelante aceptando la persona que ya era pero no dejando ir la posibilidad de crecer como persona. Al principio de las sesiones con sujeto R se le pregunto qué es lo que buscaba o que le gustaría encontrar con estas sesiones y el respondió “Quiero poder ser feliz de nuevo”, al final cuando se le pregunto qué fue lo que encontró con estas sesiones su respuesta fue “Al fin veo la luz de nuevo, antes todo estaba oscuro pero ahora ya no es así, ahora puedo ver la luz en la oscuridad y no sucumbir a ella, ahora he vuelto a sentir esperanza”. Las sesiones con sujeto B fueron muy íntimas para él aunque no los demostrara o no lo dijera, y también, fueron aquello que él necesitaba para poder sentir que puede seguir adelante. Después de trabajar con él puedo afirmar que es capaz de seguir su camino sin tanto peso sobre sus hombros.



## CONCLUSIÓN

Una vez terminada con la aplicación de esta guía de acompañamiento se ha llegado a la siguiente conclusión: El tema de la autoaceptación es uno necesario para las personas a nivel personal, ya que, una vez adentrándose a este tema la persona empieza a recorrer una senda de autoescubrimiento y tranquilidad (si es que este tema se ha aplicado de manera apropiada), que trae una nueva comprensión de sí mismo para la persona y por consiguiente una mejor toma de decisiones en un presente/futuro.

Tanto para sujeto A como para sujeto B, su humor hacia sí mismos iba mejorando con el pasar de las semanas y con el cumplimiento de los objetivos y tareas que se les asignaban. Si bien a cada uno se les asignaron cosas diferente (de tarea), ambos demostraron estar satisfechos con los resultados y con la persona que no solo iban redescubriendo sino que también reconstruyendo. Claramente algunos inconvenientes no se dejaron ver a la hora de la aplicación de esta guía, en varias ocasiones las personas por cuestiones de trabajo tuvieron que reprogramar sus terapias, sin embargo esto no afecto de forma negativa con la aplicación ya que ambos sujetos gustaban de las sesiones.

Con quien más se podría decir que hubo una resistencia en con sujeto B, ya que él al no estar acostumbrado a hablar de estas cuestiones a veces no sabía por dónde empezar, sin embargo una vez que lo hacía se dejaba fluir ya que eso era lo que él

necesitaba en esos momentos. Con ambos sujetos se tuvo una amplia comunicación, se pudo identificar como hablar con cada uno de ellos lo que facilito la aplicación de esta guía.

En la sesión final de ambos sujetos, los dos concordaron en el hecho de que esta guía es recomendable para aquellas personas que buscan reconstruirse con un toque no tan dramático como algunas personas suelen hacer. Lo que a ambos sujetos les gusto sobre esta aplicación y experiencia fue el ambiente libre de presión con la que ambos se trabajó ya que eso les hizo sentir que no estaban haciendo algo por compromiso sino algo por su propio bien. Individualmente ambos sujetos mostraron un cambio en el antes y en el después, sujeto A logro ser más consiente de aquello que la hacía perder los estribos, mientras que sujeto B logro ver más allá de la “oscuridad” en la que se encontraba al inicio.

El objetivo principal de esta guía es la de lograr una autoaceptación dentro del cliente, sin embargo, uno de sus objetivos secundarios más importantes es la de hacer a los clientes conscientes de lo que son y de quienes son para así ellos puedan al menos tener una base en la que apoyarse. Si algún psicólogo la llega a aplicar en algún futuro deberá tener en cuenta que el trabajar con personas es un proceso diferente para cada quien y que no todos tendrán los mismo resultados, sin embargo, si tú psicólogo logras hacer a la persona consiente de sí mismo ya habrás logrado el 50% del trabajo que necesitas.

## REFERENCIAS

- Atienza, F. L., Moreno, Y., & Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, vol XXII (1-2), 29-42.
- Álvarez Cuevas Silvia M; Escoffié Aguilar Elia M; Rosado y Rosado María, Sosa Correa Manuel. 2016. Manual Moderno. México.
- Balmes J. 2016, "El Criterio", Gandhi, España.
- Branden Nathaniel. (2005). Los seis Pilares de la Autoestima. Paidós. España.
- Castañedo Secadas C. "Seis Enfoques Psicoterapéuticos". El Manual. México.
- Craig G. J., 2001, "Desarrollo Psicológico", Pearson, México.
- Cueli J. 2002. "Teorías de la Personalidad". Trillas. México.
- Edelman Gerald M. (2000). A universe of Consciousness, How matter becomes imagination, traducción castellana 2002.
- Francisco Morales J. "Psicología Social". McGrawHill. España.
- González Campo Carlos H. 2007. Universidad del Norte. Colombia.
- González Z. 2015. "Filosofía Elemental". Saenz de Jubera. España.
- Henao Osorio, M. C. (2013). Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*. Colombia.
- Instituto Ramón de la Fuente. (2002). *Salud Mental*, vol. 25 num. 5. Mexico.

- Martorell J. L. y Prieto J.L. (2008). Fundamentos de Psicología. España.
- Páez Darío. 2014. Psicología Social, Aultural y Educacion. Universidad del País Vasco.
- Papalia D., 2001, “Desarrollo Humano”, McGraw Hill, México.
- Riveros Aedo Edgardo. 2014. La Psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. Universidad Católica Boliviana San Pablo. Bolivia.
- Rodrigues Aroldo. 2008. Psicología Social. Trillas. México.
- Rogers C., 2000, “Proceso de Convertirse en Persona”, Paidos, México.
- Romero Carrasco Alicia E. 2007. Bienestar Psicológico y su uso en la Psicología del ejercicio, la Actividad Fisica y el Deporte. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. España.
- Sáenz Gutiérrez R. 2002. “Introducción a la Filosofía”. Esfinge. México.
- Sampieri Hernández R. 2006. “Metodología de la Investigación”. McGrawHill. México.
- Sassenfeld Jonquera André, Moncada Arroyo Laura. (2012). Revista de Psicología de la Universidad de Chile. Chile.
- Souto Kustrin Sandra. 2007. Instituto de Historia del CSIC. España.

## GLOSARIO

**Amor Propio:** Es un ingrediente muy importante para gozar de bienestar psicológico. Se haga lo que se haga, si no le damos valor, no tendrá ningún significado ni contribuirá a que nos sintamos bien con quiénes somos. Sin embargo, el amor propio es algo que normalmente es visto de un modo muy distorsionado, ya que la mayoría de las personas piensa en él como si fuese el resultado de llegar a ciertos objetivos vitales que supuestamente todos compartimos: ser popular, tener un cierto poder adquisitivo, tener capacidad para resultar atractivo, etc. Esto es una ilusión, tal y como veremos.

**Autoaceptación:** Consiste en aceptar y aprobarse a uno mismo y cada una de las partes que nos forman o nos integran, teniendo en cuenta tanto nuestras virtudes y nuestros defectos, ya que todos forman parte de nuestro ser.

**Autodescubrimiento:** El autodescubrimiento puede llegar a ser el culmen del dominio sobre sí mismos que podamos llegar a tener. Lo que ocurre realmente, es que para las personas es difícil en ocasiones incluso entenderse a sí mismas. Parte de las labores de científicos, psicólogos y estadistas, es estudiar el comportamiento humano e intentar brindar ideas sobre sus motivaciones y factores potenciadores. Para nadie es un secreto, que nuestra mente sigue siendo todo un enigma. Pero por supuesto, no podríamos decir que por eso, dejaremos de intentar conocernos a nosotros mismos y descubrir nuestra misión en esta vida. Realmente el autodescubrimiento busca definir con exactitud, para lo que estamos hechos en el mundo.

En otras palabras, el camino del autodescubrimiento lleva inevitablemente a la Autorrealización Personal. Y es que es posible que nunca lleguemos a conocernos los unos a los otros con precisión. Y también es bastante posible que ni sepamos el origen de nuestras actitudes con certeza, pero lo que sí es cierto, es que mediante ciertos parámetros, podemos descubrir lo que nos apasiona y nos llena de vida, y en contraste, todo aquello que simplemente no forma parte de nuestros ideales.

**Autoestima:** Lo que nos ha pasado, las relaciones que hemos tenido con los demás (familia, amigos, etc.), las sensaciones que hemos experimentado, todo influye en nuestro carácter y por tanto en la imagen que tenemos de nosotros mismos.

**Autoflagelación:** La autoflagelación consiste en hacerse un daño físico como una táctica de alivio al sufrimiento psicológico, muchas veces el dolor psicológico se hace tan dificultoso de conducir, que se escoge por dañar al cuerpo como una prueba de controlar la situación. Esto naturalmente calma aunque sea por unos minutos. El efecto que tiene al momento de autolesionarse que es cuando se lesionan voluntariamente depende de cada persona y de la situación que está viviendo. La autoflagelación en muchas situaciones puede producir “calma”, en otras un “despertar”, también hace sentir “real” a un ente desintegrado que piense que ya no siente nada en la vida.

Estos sistemas de autolesión cambian mucho de persona a persona por los cortes, quemaduras, golpes, lanzarse del pelo, fragmentarse algún miembro, entre otros, además también cambia por la profundidad y la magnitud de la herida. Muchas personas se cortan muy profundo, otros prefieren rasguñarse la piel, pero sin embargo el tamaño de la lesión no se conecta con el dolor psicológico del individuo, eso quiere

decir que si una persona se rasguña, no quiere decir que sufra menos que la persona que se corta profundamente. La magnitud de la herida se puede ir ampliando de acuerdo al tiempo en el que el ente se autolesiona, que es cuando el ente comienza con rasguños, cortes visibles, cortes profundos y así sucesivamente. Es un comportamiento coercitivo y adictivo igual que las drogas cuando se lleva a un aumento progresivo del uso.

**Autoimagen:** es el concepto que se emplea en nuestro idioma para designar a aquella imagen que alguien dispone de sí mismo, o bien a la representación que surge en la mente sobre uno. Tal autoimagen que cada cual nos conformamos incluye no solamente el aspecto físico, o sea las características exteriores, sino también todas aquellas cuestiones vinculadas a nuestro interior: ideas, opiniones, sentimientos, entre otras cuestiones, que van determinándose con el correr de las situaciones, elecciones y decisiones que se toman o nos suceden en la vida.

**Autocontrol:** generalmente va relacionado con la determinación que una persona tenga en cierto instante para tomar una decisión, o reaccionar de alguna manera ante las eventualidades que se presenten.

En psicología, se trata el autocontrol, como una pieza fundamental de las personas que se conservan sus cabales, no en todo momento, pero si quizás en los más importantes.

Se trata de poder decidir por uno mismo, y no verse influenciado por otros de ninguna manera, y contar un un ego y una autoestima suficientes, como para vencer las tentaciones y deseos, sin importar que tan fuertes sean estos.

**Carl Rogers:** Carl Rogers nació el 8 de enero de 1902 en Oak Park, Illinois, un suburbio de Chicago, siendo el cuarto de seis hijos. Su padre fue un exitoso ingeniero civil y su madre ama de casa y devota cristiana. Su educación comenzó directamente en segundo grado, ya que sabía leer incluso antes de entrar en parvulario.

Cuando Carl tenía 12 años, su familia se trasladó a 30 millas al oeste de Chicago, y sería aquí donde pasaría su adolescencia. Con una estricta educación y muchos deberes, Carl sería más bien solitario, independiente y auto-disciplinado.

Fue a la Universidad de Wisconsin a estudiar agricultura. Más tarde, se cambiaría a religión para ser religioso. Durante esta época, fue uno de los 10 elegidos para visitar Beijing para el “World Student Christian Federation Conference” por 6 meses. Carl nos comenta que esta experiencia amplió tanto su pensamiento que empezó a dudar sobre algunas cuationes básicas de su religión.

Después de graduarse, se casó con Helen Elliot (en contra de los deseos de sus padres), se mudó a Nueva York y empezó a acudir al Union Theological Seminary, una famosa institución religiosa liberal. Aquí, tomó un seminario organizado de estudiantes llamado “Why am I entering the ministry?” Debería decirles que, a menos que quieran cambiar de carrera, nunca deberían asistir a un seminario con tal título. Carl nos cuenta que la mayoría de los participantes “pensaron en salirse inmediatamente del trabajo religioso”.



La pérdida en la religión sería, por supuesto, la ganancia de la psicología: Rogers se cambió al programa de psicología clínica de la Universidad de Columbia y recibió su PhD en 1931. No obstante, Rogers ya había empezado su trabajo clínico en la Rochester Society for the Prevention of Cruelty to Children (Sociedad Rochester para la Prevención de la Crueldad en los Niños). En esta clínica, aprendería la teoría y aplicaciones terapéuticas de Otto Rank, quien le incitaría a coger el camino del desarrollo de su propia teoría.

En 1940, se le ofreció la cátedra completa en Ohio. Dos años más tarde, escribiría su primer libro "Counseling and Psychotherapy". *(Todos los títulos de sus libros en castellano, lo situaremos al final del capítulo. N.T.)*. Más tarde, en 1945 fue invitado a establecer un centro de asistencia en la Universidad de Chicago. En este lugar, en 1951, publicó su mayor trabajo, la Terapia Centrada en el Cliente, donde hablaría de los aspectos centrales de su teoría.

En 1957, volvió a enseñar en su alma mater, la Universidad de Wisconsin. Desafortunadamente, en ese momento había serios conflictos internos en el Departamento de Psicología, lo que motivó que Rogers se desilusionara mucho con la educación superior. En 1964, aceptó feliz una plaza de investigador en La Jolla, California. Allí atendía terapias, dio bastantes conferencias y escribió, hasta su muerte en 1987.

**Celedonio Castanedo Secadas:** Celedonio Castanedo Secadas (Santander, 1935). Maestría en Psicología clínica por la Universidad de Montreal (Canadá). Doctorado en

Psicología clínica por la Universidad de Laval, Quebec, Canadá. Doctorado en Psicología educativa y evolutiva por la Universidad Complutense de Madrid, España. Posgrado en Terapia Gestalt en el Institute Gestalt de Cleveland (GIC) con Laura Perls, Isadore From, Joseph Zinker, Isabel Fredericson, Sonia Nevis, Rainnette Fantz, Elaine Kepner, entre otros terapeutas gestálticos todos ellos de la primera generación. Profesor de psicología, Universidad Complutense de Madrid. Catedrático invitado de diversas universidades de Costa Rica (UACA) y de México (Universidad Iberoamericana, Universidad Pública de Ciudad Juárez, Universidad de Guadalajara, entre otras). Director Académico de la Maestría y Doctorado en Psicoterapia Humanista y de la Maestría y Doctorado en Educación Humanista, en el Instituto Humanista de Sinaloa (IHS). Director-Fundador del Instituto Gestáltico Contacto con Empatía.

**Conciencia:** Forma superior, propia tan sólo del hombre, del reflejo de la realidad objetiva. La conciencia constituye un conjunto de procesos psíquicos que participan activamente en el que conduce al hombre a comprender el mundo objetivo y su ser personal.

Complejo de vivencias emocionales basadas en la comprensión que el hombre tiene de la responsabilidad moral por su conducta en la sociedad, estimación que hace el individuo de sus propios actos y de su comportamiento. La conciencia no es una cualidad innata, está determinada por la posición del hombre en la sociedad, por sus condiciones de vida, su educación, etcétera. La conciencia se halla estrechamente vinculada al deber. El deber cumplido produce la impresión de conciencia limpia; la infracción del deber va acompañada de remordimientos de conciencia. La conciencia,

como activa reacción del hombre en respuesta a las exigencias de la sociedad, constituye una poderosa fuerza interna de perfeccionamiento moral del ser humano.

**Criterio:** Norma, regla o pauta para conocer la verdad o la falsedad de una cosa. Juicio para discernir, clasificar o relacionar una cosa. Capacidad o facultad que se tiene para comprender algo o formar una opinión.

**Diane E. Papalia:** Psicóloga especialista en el desarrollo cognitivo, sobre todo del desarrollo infantil y conocida por sus libros de texto, especialmente como coautora, con Sally Wendkos Olds, del *Psicología*, y con Wendkos Olds y Ruth Duskin Feldman, del *Desarrollo humano*. Obtuvo su doctorado en psicología en 1971 de Universidad de Virginia Occidental. Como docente, Diane E. Papalia instruyó a miles de estudiantes de pregrado de la Universidad de Wisconsin-Madison. Ella recibió su título en psicología en Vassar College y su maestría en desarrollo infantil y relaciones familiares e igualmente su Ph. D. en psicología del desarrollo durante el transcurso de la vida en la Universidad de West Virginia. Ha escrito numerosos artículos para publicaciones profesionales como *Human Development*, *International Journal of Aging and Human Development*, *Sex Papeles*, *Journal of Experimental Child Psychology* y *Journal of Gerontology*. La mayoría de estos artículos han estado relacionados con su principal área de investigación, el desarrollo cognitivo desde la infancia hasta la vejez. Ella está especialmente interesada en la inteligencia en la ancianidad y en los factores que contribuyen a la conservación del funcionamiento intelectual en la adultez tardía. Es miembro de Gerontological Society of America. Es coautora con Sally Wendkos Olds y

Ruth Duskin Feldman de *A Child's World*, actualmente en su octava edición; de *Psychology* con Sally Wendkos Olds y de *Adult Development and Aging*, con Cameron J. Camp y Ruth Duskin Feldman.

**Empatía:** La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona, casi en toda su complejidad. Esto no supone necesariamente compartir las mismas opiniones y argumentos que justifiquen el estado o reacción que expresa la otra persona. Ni siquiera significa estar de acuerdo con el modo de interpretar las situaciones con carga afectiva del interlocutor.

La empatía está referida entre otras cosas a la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional. Además, la empatía implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.

**Entrevista Psicológica:** La entrevista psicológica consiste en una relación humana entre dos o más personas, en la cual uno de sus integrantes debe tratar de saber lo que está pasando en la misma y actuar en función de ese conocimiento. La regla básica consiste en obtener datos completos del comportamiento del consultante, aplicando la escucha clínica. En la entrevista psicológica, el investigador hará diferentes tipos de preguntas con el fin de recolectar diferentes tipos de datos. Se hacen preguntas cerradas y preguntas abiertas. En las preguntas cerradas, el entrevistado recibe un

cuestionario donde deberá responder de forma concreta; con las preguntas abiertas, se le permite al entrevistado expresar sus propios pensamientos.

**Humanismo:** Es común asociar la idea de humanismo al saber propio de las disciplinas humanísticas, de los *studio humanitatis*, que se consolidan como campo del saber, desde finales de la Edad Media y dan origen al Renacimiento. Los estudios humanísticos se distinguen del pensamiento religioso, de las letras sagradas e igualmente del conocimiento demostrativo propio de las ciencias. Los *Studio humanitatis* están basados en el famoso *trivium* de la formación académica medieval, formada por la gramática, la dialéctica y la retórica y abarcan la filosofía, la filología, la historia, la literatura, el teatro, entre otras disciplinas y saberes. Pero como bien señala Ernesto Grassi, no todo saber humanístico puede considerarse como propiamente humanista, como perteneciente a las tradiciones humanista. Al analizar diversos pensadores italianos de fines de la Edad Media y del Renacimiento, como Dante, Petrarca, Brunni, Salutati, Veronese, Valla, Alberti, Da Vinci y figuras como Juan Luis Vives y Erasmo, sostiene que el humanismo se caracteriza además de por un giro radical hacia el estudio del lenguaje, más que de las cosas mismas, por el aprecio de la experiencia, de la literatura y de la retórica, más que de una racionalidad pura, el reconocimiento de la historicidad del saber frente a las pretensiones de conceptos y modelos universales y la valoración de la prudencia como racionalidad práctica sobre problemas específicos, ante una mera racionalidad teórica o metodológica, así como la preocupación por el descubrimiento, la creación y la innovación (*inventio*), más que por la mero análisis o por la comprobación de lo que ya se conoce. Pero todo este giro innovador tiene el propósito de transformar al hombre y su entorno social, para

devolverle la capacidad creadora, la libertad y la dignidad que el ser humano tenía en la Antigüedad griega y latina.

**Investigación Cualitativa:** La metodología cualitativa, como indica su propia denominación, tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. Busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible.

En investigaciones cualitativas se debe hablar de entendimiento en profundidad en lugar de exactitud: se trata de obtener un entendimiento lo más profundo posible. Los orígenes de los métodos cualitativos se encuentran en la antigüedad pero a partir del siglo XIX, con el auge de las ciencias sociales – sobre todo de la sociología y la antropología – esta metodología empieza a desarrollarse de forma progresiva. Sin embargo después de la Segunda Guerra Mundial hubo un predominio de la metodología cuantitativa con la preponderancia de las perspectivas funcionalistas y estructuralistas. No es hasta la década del 60 que las investigaciones de corte cualitativo resurgen como una metodología de primera línea, principalmente en Estados Unidos y Gran Bretaña. A partir de este momento, en el ámbito académico e investigativo hay toda una constante evolución teórica y práctica de la metodología cualitativa.

Dentro de las características principales de esta de metodología podemos mencionar:

- La investigación cualitativa es inductiva.

- Tiene una perspectiva holística, esto es que considera el fenómeno como un todo.
- Se trata de estudios en pequeña escala que solo se representan a sí mismos
- Hace énfasis en la validez de las investigaciones a través de la proximidad a la realidad empírica que brinda esta metodología.
- No suele probar teorías o hipótesis. Es, principalmente, un método de generar teorías e hipótesis.
- No tiene reglas de procedimiento. El método de recogida de datos no se especifica previamente. Las variables no quedan definidas operativamente, ni suelen ser susceptibles de medición.
- La base está en la intuición. La investigación es de naturaleza flexible, evolucionaría y recursiva.
- En general no permite un análisis estadístico
- Se pueden incorporar hallazgos que no se habían previsto (serendipity)
- Los investigadores cualitativos participan en la investigación a través de la interacción con los sujetos que estudian, es el instrumento de medida.
- Analizan y comprenden a los sujetos y fenómenos desde la perspectiva de los dos últimos; debe eliminar o apartar sus prejuicios y creencias

**Jaime Balmes:** Filósofo español. Ingresó en el seminario de Vic (1817) y cursó filosofía y teología en Cervera (1826-1835; sacerdote desde 1834). Catedrático de matemáticas en Vic (1836-1840), se interesó por el movimiento intelectual francés (Lamennais, De Bonald, De Maistre). Se estableció en París para preparar la versión francesa de *El*

*protestantismo comparado con el catolicismo* (1842) y, en Inglaterra, conoció los problemas socialista e irlandés.

Ya en Barcelona, dirigió la revista *La Sociedad* (1843), en la que abordó problemas económicos, sociales y religiosos (propugnó la protección de la industria y de la agricultura catalanas y las asociaciones obreras como instrumento para acuerdos sobre salarios y horas de trabajo; combatió la idea burguesa de que las reivindicaciones sociales eran asunto de orden público y el centralismo madrileño ante el incipiente nacionalismo catalán).

En 1844 marchó a Madrid para dirigir la revista *El Pensamiento de la Nación*, en la que desarrolló su ideario: monarquía, unidad de liberales y carlistas (promovió, aunque sin éxito, el matrimonio entre Isabel y el conde de Montemolín) y restablecimiento de las relaciones con la Santa Sede (tras intentar reparar las consecuencias de la amortización). Viajó a Francia de nuevo (1845), donde leyó las novedades filosóficas y elaboró la *Filosofía fundamental* (1846), resumida en *Filosofía elemental* (1847); sin embargo, su primera obra filosófica fue *El criterio* (1843).

Considerado el filósofo más importante de la España del siglo XIX, Balmes moderniza la escolástica y, a impulsos de la filosofía escocesa del sentido común, centra su atención en el problema de la certeza y en el criterio de ésta (conciencia, evidencia, instinto intelectual). Secretario (1847) del nuncio en Madrid, influyó en el nombramiento de obispos (entre ellos Antonio María Claret para Cuba) y escribió el libro *Pío IX*, mal acogido por los círculos integristas, pues afrontaba la dificultad de



juzgar la vía elegida por el papa. Miembro de la Real Academia (1848), enfermó de gravedad y se retiró a Vic.

**José Cueli:** Nació en la ciudad de México en 1934, realizó estudios de medicina, psicología, psicoanálisis y psicoanálisis didáctico, obtuvo el grado de doctor en psicología con mención honorífica en la Universidad Nacional Autónoma de México. Es profesor titular “c” desde 1965 a la fecha en la facultad de psicología en la que fue jefe de psicología clínica, coordinador del colegio de psicología y director. Fue director de la facultad de psicología de la UNAM en el periodo de 1969 a 1973 y en la actualidad es profesor de la misma institución. Ha publicado varios libros, entre los que se encuentran “Teorías de la Personalidad”, “Psicocomunidad” y “Psicología Social”. Es miembro didacta y ex director del Instituto de la Asociación Psicoanalítica Mexicana. La parte medular de la teoría propuesta por el doctor José Cueli es el método de psicocomunidad aplicado en comunidades rurales y zonas urbanas marginadas, tema de gran actualidad que él expone con una visión totalizadora y sistemática.

**Psicólogo:** Un psicólogo es un profesional de la psicología, disciplina compleja que reagrupa distintas corrientes teóricas y prácticas, en específico: psicología clínica, cognitiva, conductual, del desarrollo, social, del trabajo, animal, diferencial, experimental. Estos diferentes campos de aplicación se asemejan en relación con el estudio de hechos psíquicos que es la psicología. El psicólogo interviene en varios de los dominios de la sociedad (educación, salud, social, trabajo, deporte, etc.) para preservar, mantener o mejorar el bienestar o la calidad de vida del individuo y su salud psíquica, desarrollar sus capacidades o favorecer su adecuada convivencia social. Por consecuencia, según su especialización

(práctica clínica, orientación profesional, psicología escolar, psicología del trabajo o del deporte, etc.) utiliza distintos métodos de intervención específicos basados en enfoques teóricos variados.

**Terapia Psicológica:** La terapia psicológica, o simplemente terapia, es un tratamiento que busca estimular pensamientos, sentimientos, sensaciones y conocimientos, que tiene el paciente pero que no sabe cómo aplicarlos o no logra identificarlos plenamente. Tiene como recurso principal hablar, aunque a veces se usan otras técnicas como dibujar, escribir, actuar, etc.

Con la terapia psicológica se aprenderán nuevas formas de pensar y afrontar situaciones cotidianas, los problemas, y sobre todo aquello que causa malestar. Se aprenderá a afrontar sentimientos y sensaciones, como el estrés, la timidez, el miedo, etc. Con terapia se puede encontrar solución a la depresión, la ansiedad, fobias, duelo, y en general cualquier trastorno psicológico. Se aprende a ser dueños de nuestros pensamientos y nuestras sensaciones, lo cual genere beneficios en todos los aspectos de la vida, incluso en la salud del cuerpo.

Ceferino González Díaz Tuñón: Filósofo católico español, Cardenal de la Iglesia de Roma, fue el filósofo sistemático más riguroso del panorama hispánico durante la segunda mitad del siglo XIX, e importante impulsor del intento de restaurar el tomismo que se produjo dentro de la filosofía cristiana en las últimas décadas del siglo XIX y primeras del XX. Autor de la primera gran *Historia de la Filosofía* escrita en lengua española, perteneció a la Orden de Predicadores y fue Obispo de Córdoba y Arzobispo

de Sevilla y de Toledo, Sede Primada, donde ostentó por primera vez el título de Patriarca de las Indias (dignidad que era fruto de lo acordado en 1885 entre la Santa Sede y Alfonso XII). Nació en Villoria (Pola de Laviana, Asturias) el 28 de enero de 1831, hijo de labradores. En 1844 toma el hábito dominico en el convento de Ocaña, y sólo tiene dieciocho años cuando llega a Manila, donde termina sus estudios. Lo delicado de la salud del joven dominico privó probablemente a la Orden de un nuevo mártir evangelizador en Ton-kin y determinó la dedicación de González a la academia y no a la misión: en enero de 1862 firma *La Economía política y el Cristianismo* [ensayo ampliado en su edición de 1873], en 1864 publica en Manila su obra doctrinal más sólida, los tres volúmenes de *Estudios sobre la filosofía de Santo Tomás* (reeditados en Madrid en 1866-67 y publicados en alemán en Ratisbona en 1885).