



**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**"Vivencias de jóvenes universitarios en torno a las relaciones  
interpersonales dentro del acompañamiento psicológico del  
CAOPE. Una aproximación existencial humanista"**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A**

**Luis Carlos Lara Soriano**

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

**Dictaminadores: Dr. Angel Corchado Vargas**

**Lic. Aldo Azael Rojas Salazar**



**Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Edo de México, 2020**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

## ÍNDICE

1. Enfoque Existencial Humanista.....	4
1.1. Antecedentes históricos y filosóficos.....	4
1.2 Principales exponentes.....	10
1.3 Carl Rogers y el Enfoque Centrado en la Persona.....	17
2. Las relaciones interpersonales como unidad de análisis de la experiencia de los universitarios.....	21
2.1 Definición de relaciones interpersonales.....	21
2.2. Tipos.....	22
2.2.1 Padres e hijos.....	23
2.2.2 Relación entre pares.....	24
2.2.3 Relaciones afectivas.....	25
2.3 Estudios sobre relaciones interpersonales en universitarios.....	27
3. El acompañamiento psicológico en el Centro de Apoyo y Orientación para estudiantes de la FES Iztacala.....	29
3.1 Surgimiento del CAOPE en la FES Iztacala.....	29
3.2 Estrategias.....	30
3.3. Metodología de la estrategia de acompañamiento psicológico.....	33

3.3.1 El primer contacto.....	36
3.3.2 Actitudes básicas del facilitador.....	36
3.3.3 Instrumentalización.....	37
4. Reporte de vivencias en torno a las relaciones interpersonales de jóvenes universitarios.....	42
Discusión y Conclusiones.....	55
Bibliografía.....	63

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo exponer las vivencias de los jóvenes universitarios atendidos en la estrategia de acompañamiento psicológico del CAOPE de la FES Iztacala. Se presentan cinco casos de jóvenes en los que se muestran sus vivencias en conflicto en torno a las relaciones interpersonales, hallazgos importantes en el acompañamiento psicológico y el desarrollo que tuvieron en el mismo. Se hizo uso de un diario de campo por parte del consejero con el propósito de plasmar el desarrollo de los jóvenes a lo largo de las sesiones, datos que consideró importantes y partes del discurso de los universitarios. Los resultados muestran que los jóvenes tienen vivencias en conflicto con su familia, amigos y compañeros de clase, derivadas de las vivencias previas que tuvieron en sus círculos sociales más cercanos, además de la interpretación que tienen de ellos mismos y de las personas que los rodean.

## **INTRODUCCIÓN**

El ser humano es una especie que vive en grupos, al nacer se encuentra en un círculo familiar y es aquí donde comienza a interactuar y a tener vínculos con otras personas; a partir de esto se puede decir que las relaciones interpersonales son una necesidad de los individuos. En las diferentes etapas de la vida humana, éstas relaciones interpersonales se van ampliando, los niños y posteriormente jóvenes, se integran a más grupos sociales, esto causa que los intereses de las personas cambien y opten por relacionarse con ciertas personas. Además, las relaciones interpersonales son posibles debido a ciertas características individuales que permitirán o inhibirán las interacciones de los jóvenes. Las relaciones interpersonales más importantes para los seres humanos son las familiares, amorosas y las que tienen con sus pares, es por eso que serán los ejes de este trabajo. Se entiende como Relaciones Interpersonales a los vínculos existentes entre los jóvenes universitarios y sus compañeros de clase, familiares y parejas.

La percepción es un concepto íntimamente vinculado con las relaciones interpersonales, puesto que de ella parte el cómo se vinculan los jóvenes con sus pares, familia y pareja. Además, esta percepción es bilateral, puesto que influye en la manera en que se comportan y piensan los jóvenes. A su vez, uno de los elementos que más influye en nuestra forma de relacionarnos con los demás es la imagen que tenemos de ellos. A partir de elementos externos y generales, se forma una imagen que determina la respuesta ante las personas.

Al respecto, Torres & Rodríguez (2006) agregan que es importante la percepción que los jóvenes tengan acerca de la valoración positiva o negativa de su familia hacia ellos, su percepción del apoyo que aquélla les presta, la percepción de los padres de las tareas, sus expectativas futuras, su comunicación con los estudiantes y su preocupación por ellos. Por lo que es relevante la manera en que percibe el estudiante su ambiente familiar y su dinámica. Recordando que la familia es el primer círculo social en el que los humanos nos desenvolvemos y en el que además de aprender aspectos básicos de supervivencia también aprendemos la manera de relacionarnos con los demás, siendo un pilar importante en nuestra vida y nuestras relaciones.

Si bien existe literatura que nos enmarca la importancia del autoconcepto y percepción que tienen los jóvenes sobre sí mismos y sobre las personas que los rodean, es importante indagar en esos tópicos y trabajar con ellos. La mejor forma de obtener esta información es cuestionar, o mejor dicho, que se cuestionen los universitarios cómo se perciben y cómo perciben a los demás, de esta manera se puede conocer con mayor profundidad las situaciones en conflicto que tienen los universitarios. En esta etapa de vida, se tiene la creencia de que los jóvenes ya son totalmente independientes y aunque lo son en ciertos aspectos de su vida, siguen formando parte de círculos sociales y en ocasiones, mantienen consigo problemáticas de su pasado, ya sea con amigos, relaciones sentimentales o con su familia, por lo que en este periodo de su vida a algunos juveniles les cuesta trabajo comenzar, mantener y en ocasiones finalizar una relación interpersonal.

Tal parece que en la literatura hace falta reportar las vivencias en conflicto que tienen los universitarios, con el fin de que estas necesidades sean atendidas y se les puedan brindar herramientas para que mantengan un bienestar emocional. Esto pensando en los jóvenes que tienen esas vivencias, en el caso contrario, conocer estas vivencias puede servir de apoyo para la generación de estrategias destinadas a la prevención y de ser necesario a la detección de estas vivencias en conflicto. En la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, se tiene al Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE) el cual es un ambiente óptimo para realizar este tipo de investigación y poder exponer los resultados de la misma, así mismo en este centro de apoyo se pueden generar las estrategias que deriven de dichas investigaciones, brindando así una mejor calidad de vida a los universitarios de la facultad y brindando la atención y herramientas que sus necesidades requieren. Por tanto, el objetivo de este trabajo es exponer las vivencias de los jóvenes universitarios atendidos en la estrategia de acompañamiento psicológico del CAOPE de la FES Iztacala.

## 1. ENFOQUE EXISTENCIAL HUMANISTA

### 1.1. Antecedentes históricos y filosóficos

Si se compara el pensamiento de los teóricos del renacimiento con los pensadores humanistas se encontrarán similitudes, tal y como lo menciona Amorós (1996) los orígenes históricos del movimiento humanístico psicológico se remontan a los siglos XV y XVI con los humanistas Tomás Moro y Erasmo de Rotterdam quienes defendieron la libertad individual, la racionalidad y la dignidad de la persona. En relación con esta idea, se encuentra la antigua lucha entre el determinismo y el libre albedrío; es decir, el hombre reacciona en forma mecánica a los estímulos del mundo exterior, a su realidad biológica y a su medio ambiente o es una persona moralmente responsable capaz de decidir por sí misma. Sobre esta misma línea, Tobías y García (2009) agregan que este movimiento es en gran medida una reacción contra la concepción de la psicología clínica del método científico experimental, la cual tenía una vista deshumanizante sobre la persona, por lo tanto, esta nueva forma de hacer psicología ofrecía una nueva visión del hombre como un aspirante a la autorrealización plena.

Es en el siglo XX cuando surge la “Tercera fuerza” de la psicología, nombre con el cual se le comenzó a llamar a la psicología humanista debido a que en ese momento prevalecían dos corrientes psicológicas, por una parte, se encontraba el conductismo de Skinner y por el otro el Psicoanálisis de Freud

Para ese entonces, la Segunda Guerra Mundial había terminado y había traído consigo cambios drásticos como;

- Crisis en todos los niveles sociales
- Afectaciones económicas
- Transformaciones en el pensamiento y en la forma de vivir de las personas



Quitman (1989, citado en Corchado, 2016) analiza este periodo mencionando que a partir del exilio y la persecución de psicólogos europeos éstos llegaron a Estados Unidos, un hecho que ayudó al surgimiento de la psicología humanista. Es en este periodo en que la concepción del hombre en sí mismo se había transformado, se creía que el hombre era una raza superior con cualidades únicas, sin embargo, con el contexto sociopolítico de esa época se llegó a la conclusión de que el hombre no era superior, simplemente era diferente.

En la segunda mitad del siglo XX la concepción del hombre se resume en los atributos mencionados por Corchado (2016):

- Ø **El marco de su referencia interna es su experiencia**, es decir, vive por él y no por los demás.
- Ø **Actualiza su organismo**, busca una manera de realización personal a diario, basada en sensaciones y percepciones de su realidad.
- Ø **Reacciona ante su realidad, de acuerdo con lo que conoce**, está consciente de su contexto, de lo que vive.
- Ø **El individuo se porta como un todo organizado**, es una integración de cuerpo-mente.
- Ø **Su experiencia va acompañada de un proceso continuo de valoración**, el hombre se convierte en un ser proactivo, más que reactivo.
- Ø **Busca sus propias experiencias**, vive el aquí y ahora.

Esta visión del hombre logró que el humanismo avanzara a pasos agigantados, ya que esta nueva perspectiva en la que se veía al humano como un todo y no como un ser diseccionado estaba por ayudar al proceso de la creación de una nueva forma de hacer psicología, una forma en la que se buscaría fundamentalmente que la persona sea responsable de sus sentimientos, acciones y en general de su experiencia.

Un hecho importante en el surgimiento del humanismo es el que menciona Quitman (1989, citado en Corchado, 2016) haciendo referencia al contexto social y político predominante antes del ciclo presidencial de Roosevelt (en Estados Unidos) en este momento se había vivido la crisis más grande de la historia, Estados Unidos se encontraba casi en la miseria, no obstante esta administración presidencial se caracterizó por tener matices humanistas, lo que provocó que el panorama de miseria fuera cambiando poco a poco, además de permitir una mezcla entre un progreso paulatino y un optimismo en la nación norteamericana. Esto aunado a la llegada de inmigrantes europeos ayudó al enriquecimiento de la ideología humanista, la Gestalt comenzó a tener más adeptos en América; el psicoanálisis empezó a salir del hundimiento ortodoxo y el humanismo siguió con su gestación.

Para Corchado (2016) los fundamentos teóricos de la Psicología Humanista fueron una aportación de tres grandes personajes: Maslow, Perls y Rogers, siendo los tres pilares de este enfoque de la Psicología, tanto de manera empírica como de manera práctica, esto con base en sus aportaciones como la pirámide de necesidades y el complejo de Jonás; la psicoterapia Gestalt y la terapia centrada en la persona, respectivamente. Además, hacia el año 1962 se fundó la AAHP (Asociación Americana de Psicología Humanística por sus siglas en inglés) lo que significó la madurez del humanismo.

Riveros (2014) agrega que la Psicología Humanista nace oficialmente en USA en 1962, cuando un grupo de psicólogos y pensadores progresistas de la época declaran su voluntad en desarrollar un enfoque nuevo que trascendiera los determinismos y la fragmentación de los modelos vigentes del Psicoanálisis y del Conductismo; el anhelo era entonces desarrollar una nueva Psicología que se ocupara de la Subjetividad y la experiencia interna; desde esta perspectiva la persona es vista como un todo, sin fragmentaciones como la conducta o el inconsciente, o la percepción o del lenguaje, se contempla a la persona como un objeto luminoso de estudio, y así mismo, se desarrolló una nueva disciplina que investigaba los fenómenos más positivos y sanos del ser humano como el amor, la

creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el cambio terapéutico, y sobre todo, la autenticidad y el arte de ser uno mismo. Kopp (1999) menciona que el humanismo surge como una necesidad genuina de romper con la imagen que se tenía del analista, imagen en la que se le veía como un semi Dios.

Entre las características que diferencian al humanismo de otros enfoques son las que menciona Amorós (1996) en el siguiente listado:

- Especial interés en el valor y sentido de la vida, además de la autorrealización
- Inquietud por la existencia y desarrollo de la persona
- El énfasis en la persona es otra constante de esta posición psicológica
- Centra su preocupación en la relación yo-tú
- El psicólogo humanista considera a la persona como una totalidad en la cual se da una constante interrelación entre los procesos cognitivos, emocionales y somáticos, que están estrechamente vinculados a un medio social determinado

Uno de los fundamentos filosóficos de la psicología humanista es la postura existencialista, para entender mejor de qué trata es necesario explicar lo que ésta escuela filosófica plantea. Los existencialistas consideraban que los aspectos humanos de mayor consideración son sus interpretaciones personales y subjetivas sobre la vida y las tendencias establecidas a partir de esas interpretaciones. González (2006) menciona que la filosofía existencial se refiere a una negación de la reducción del ser humano a una entidad cualquiera. El existencialismo considera que el hombre no puede reducirse a ser un animal racional, pero tampoco a un ser sociable, o un ente psíquico o biológico. Por lo que el hombre no es conciencia, ni tampoco conciencia de la realidad, sino que es la realidad misma.

Sobre esta misma línea, Corchado (2016) agrega que esta teoría filosófica plantea que estamos condenados a elegir, a ser libres y decidir nuestra vida; el existencialismo plantea que somos la única autoridad sobre nosotros mismos, puede haber otras como lo son Dios, naturaleza y energía, pero si las hay, no nos exime de hacernos responsables del camino que tomamos y de las conductas que

realizamos. En esta misma línea se puede agregar lo mencionado por Sören Kierkegaard (mencionado por Corchado, 2016) padre del Existencialismo, quien afirma que una de las características de lo humano es la experiencia personal.

La idea cartesiana *pienso luego existo*, es un pensamiento angular en el existencialismo, puesto que plantea que todo lo que nos rodea es parte de la realidad humana, no obstante, en el existencialismo se afirma que la existencia precede a la esencia; en otras palabras, el existencialismo plantea que el hombre existe antes de ser lo que él decida hacer. Sartre (2005) hace la pregunta ¿Qué significa que la existencia precede a la esencia? La contesta diciendo que el hombre empieza por existir surgiendo en el mundo y después se define; en caso de no definirse es porque empieza por no ser nada, solamente será después, y será tal como se haya hecho, es decir, el hombre no es otra cosa que lo que él se hace.

El primer postulado del existencialismo es poner al hombre en posesión de lo que es y asentar sobre él la responsabilidad total de su existencia, esta responsabilidad no es solamente sobre su individualidad, sino que repercute en todos los hombres. El segundo sentido que tiene el existencialismo es que el hombre se elige, pero al mencionar esto se quiere decir que al elegirse elige a todos los hombres. Por último, el existencialismo declara que el hombre es angustia, significa que se compromete y se da cuenta de que es no sólo el que elige ser, sino también es un legislador, que al mismo tiempo elige a la humanidad entera, no puede escapar al sentimiento de su total y profunda responsabilidad (Sartre, 2005). Corchado (2016) agrega que el hombre tiene que elegir, no puede no elegir, es decir, no puede quedarse en una quietud esperando que el mundo gire alrededor suyo ya que la esencia del hombre es de él mismo y de nadie más.

Hasta este momento, de acuerdo con Corchado (2016) el existencialismo plantea tres aspectos importantes en la relación con el Hombre:

- I. Él se construye a sí mismo.

- II. No es un objeto, tal y como lo concebía el materialismo
- III. Se descubre a sí mismo, pero también a los otros.

Un pilar importante para el humanismo es la fenomenología la cual nace de dos términos griegos: *Phainomenon* (aparecer, mostrarse), y *logia* (discurso, ciencia). (Tobías y García, 2009) Ésta se refiere a cualquier metodología que se centre en la experiencia cognitiva mientras ocurre, sin intentar reducir esta experiencia a las partes que la componen. El objetivo general es “capturar” las “experiencias esenciales” o formas elevadas de conocimiento.

Rosso y Lebl (2006) postulan que, a partir de la Fenomenología de Edmund Husserl, se produce un cambio metodológico en las ciencias, se parte de la idea de que el mundo es lo que se percibe en la experiencia vivida, no es posible la objetividad; en la base de todo conocimiento está la intuición.

La observación fenomenológica no se da hacia el mundo externo, sino hacia la esfera subjetiva. El fin no es conocer cómo son los objetos en sus dimensiones espacio-temporales, sino cómo se dan tales objetos al sujeto, a modo de vivencias. Además de las características generales, las evidencias descritas no son de dominio exclusivo del sujeto, sino que son comunicables a las otras personas y éstas, a su vez, pueden compartir las suyas. El encuentro intersubjetivo permite no solo comentar lo hallado, sino clarificar o, incluso, corregir, las estructuras de evidencia que creía definitivas (Aguirre y Jaramillo, 2012)

Además de la fenomenología, está otro concepto clave: la Hermenéutica, la palabra proviene de la expresión griega *hermeneúcin* que significa el arte de interpretar (Ruedas, Ríos y Nieves, 2008)

Arenas y Nava (2007, citados en Ruedas et al, 2008) indican que la hermenéutica es una técnica y una filosofía de los métodos cualitativos, que tiene como característica interpretar y comprender, con el fin de revelar los motivos del

comportamiento humano, a su vez, se presenta como una teoría general de la interpretación y la comprensión.

De acuerdo con Martínez y Ríos (2006, citados en Ruedas et al, 2008) la hermenéutica sostiene la no existencia de un saber objetivo, transparente y desinteresado sobre el mundo. Además señalan que el ser humano no es un espectador imparcial de los fenómenos, cualquier conocimiento de las cosas viene mediado por una serie de prejuicios y expectativas que orientan y limitan nuestra comprensión.

De acuerdo con Ruedas y Cols. (2008) la hermenéutica posee una naturaleza meramente humana, esto es porque el ser humano es quien interpreta, analiza o comprende el significado de pensamientos, acciones, gestos y palabras, debido a su naturaleza racional. El objetivo de esta técnica filosófica no es solamente la interpretación, sino que es la experiencia de lo ajeno y la posibilidad del diálogo.

## **1.2 Principales exponentes**

### **Abraham Maslow**

Abraham Maslow nació el 1 de abril de 1908 en Brooklyn, Nueva York. Maslow era intelectualmente sobre dotado, la medición de su CI arrojó un sorprendente 195. En la universidad empezó a estudiar leyes, como deseaba su padre, sin embargo, esto no lo atraía y lo abandonó después de dos semanas cambiando a un curso más amplio de estudios en Cornell y en 1928 se trasladó a la Universidad de Wisconsin para estudiar Psicología. Dada la dirección posterior de su teoría, es irónico que al principio Maslow estuviera muy entusiasmado acerca del conductismo que estudiaba en la Universidad de Wisconsin, no obstante, el conductismo y la psicología animal no mantuvieron el interés de Maslow, posterior a esto leyó sobre psicoanálisis, psicología de la Gestalt y filosofía, y esto allanó el terreno para una conversión experiencial. Abraham Maslow creía que la gente se desarrollaba a través de varios niveles hacia su potencial completo. Unos cuantos

alcanzan el nivel más alto de desarrollo y se les llama autorrealizados. No obstante, la mayoría se detiene a un nivel inferior a lo largo del camino (Cloninger, 2003)

Maslow (1986, citado en Cloninger, 2003) consideró que para que la psicología pueda entender el significado profundo de la vida, la soledad última del individuo y la incertidumbre real del futuro, debe ir más allá de las teorías deterministas más limitadas de las que se dispone en el conductismo y el psicoanálisis. Contrario a estas últimas teorías mencionadas Maslow postuló que la gente inicia su desarrollo con necesidades básicas (motivos) que no son perceptiblemente diferentes de la motivación animal. Conforme maduran y se satisfacen sus necesidades de orden inferior, las personas desarrollan motivaciones más exclusivamente humanas. Por tanto, la motivación cambia conforme ascendemos por una jerarquía de las necesidades, o motivos.

El concepto central de la teoría de Maslow (1975) es el de autorrealización, que define como una realización de las potencialidades de la persona, este concepto es puramente humano, en otras palabras, es llegar a ser todo lo que la persona puede ser, incluyendo el logro de una individualidad e identificación plena.

De acuerdo con Maslow (1975) una persona está motivada cuando siente deseo, anhelo, voluntad, ansia o carencia. La motivación estaría compuesta por diferentes niveles, cuya base jerárquica de necesidad varía en cuanto al grado de potencia del deseo, anhelo, etc. El motivo o deseo es un impulso o urgencia por una cosa específica. Existen muchos más motivos que deseos y estos pueden ser expresiones distorsionadas de las necesidades. Maslow clasifica las siguientes necesidades en orden jerárquico:

- **Necesidades fisiológicas:** son las más básicas y más potentes de todas, pero son las que tienen menor significado para la persona en busca de la autorrealización.

- **Necesidades de seguridad:** si las necesidades fisiológicas son satisfechas, o no constituyen un problema serio para la persona, las de seguridad se convierten en la fuerza que domina la personalidad.
- **Necesidades de amor y pertenencia:** están orientadas socialmente y representan la voluntad de reconocer y ser reconocido por los semejantes, de sentirse arraigados en lugares e integrados en redes y grupos sociales.
- **Necesidades de estima:** están asociadas a nuestra constitución psicológica. Su satisfacción es necesaria para la evaluación personal y el reconocimiento de uno mismo, en referencia a los demás.
- **Necesidades de autorrealización o metanecesidades:** pertenecen al segundo bloque de necesidades superiores o más subjetivas en la gradiente establecida por Maslow. Para que una persona inicie su proceso de autorrealización debe haber satisfecho muchas necesidades previas, para que éstas no interfieran ni utilicen energías que están abocadas a este desarrollo. Las personas que desean autorrealizarse desean ser libres para ser ellas mismas.



Figura 1. Representación de la pirámide de Maslow (Recuperado de Mi Felicidad, 2016-2019)



Además de las cinco necesidades antes descritas, Maslow también identificó otras tres categorías de necesidades: las estéticas, las cognitivas y las de autotranscendencia (Feist y Feist 2006) la caracterización de estas tres nuevas necesidades es:

- ü **Necesidades estéticas:** no son universales, pero al menos ciertos grupos de personas en todas las culturas parecen estar motivadas por la necesidad de belleza exterior y de experiencias estéticas gratificantes. Por ejemplo: la necesidad de orden y belleza
- ü **Necesidades cognitivas:** están asociadas al deseo de *conocer* que tiene la gran mayoría de las personas; cosas como resolver misterios, ser curioso e investigar actividades diversas fueron llamadas por Maslow como necesidades cognitivas, destacando que este tipo de necesidad es muy importante para adaptarse a las cinco necesidades antes descritas. Un ejemplo de estas necesidades es la comprensión de la información que le brinda el entorno al individuo.
- ü **Necesidades de auto-trascendencia:** tienen como objetivo promover una causa *más allá de sí mismo* y experimentar una comunión fuera de los límites del yo; esto puede implicar el servicio hacia otras personas o grupos, la devoción a un ideal o a una causa, la fe religiosa, la búsqueda de la ciencia y la unión con lo divino.

Estas necesidades se enfocan en experiencias que generan fuertes emociones positivas como la alegría o la paz; trascienden las preocupaciones personales de modo que el individuo puede observar lo que sucede desde una perspectiva más amplia y elevada.

Koltko (2006) agrega que con éstas necesidades mencionadas por Maslow se tienen nuevas implicaciones importantes para la teoría y la investigación en la

personalidad y la psicología social; estas consecuencias incluyen enfoques más amplios para los siguientes temas:

- a) Las concepciones personales y culturales de la finalidad de la vida.
- b) Las bases motivacionales de la conducta altruista, el progreso social, y la sabiduría.
- c) El terrorismo suicida y la violencia religiosa.
- d) La integración de la psicología con la religión y la espiritualidad en la personalidad y la psicología social.

Existen obstáculos que le impiden al individuo satisfacer las necesidades de la pirámide y las expuestas por Koltko; Maslow mencionó el “Complejo de Jonás”, Modarelli (2009) apunta que Jonás era un conocido personaje bíblico, su historia cuenta que para ser protegido de las tempestades y de las acciones nocivas de los hombres, fue encerrado en el vientre de una ballena, luego, Dios le indica su misión de ser profeta, de la cual Jonás descrea, es decir, se siente incapacitado para realizar esta actividad. Para Maslow (1990, citado en García, Díaz y Medina, 2007) este complejo representa un temor de lograr las potencialidades más elevadas, este temor nace del conflicto entre las potencialidades y la interiorización que el sujeto ha hecho a partir de las pobres expectativas que otros tienen de él y que se manifiestan en relaciones empobrecidas de satisfacciones personales. Modarelli (2009) agrega que este complejo es un miedo a la propia grandeza o evasión al destino, una huida a nuestros mejores talentos. Además menciona que todos tenemos potencialidades sin usar o desarrollar plenamente, puesto que se esquivan vocaciones sugeridas de acuerdo a nuestras capacidades.

Finalmente, es necesario destacar que la “Teoría de la Motivación Humana” con su jerarquía de necesidades y factores motivacionales, así como las siguientes investigaciones de Maslow en el área de las necesidades humanas, son parte del paradigma humanista, para el cual el logro máximo de la autorrealización de los individuos en todos los aspectos de la personalidad es una parte fundamental, procurando proporcionar una educación con formación y crecimiento personal.

### **Friedrich Solomon Perls**

Friedrich Solomon Perls nació el 8 de julio de 1893 en Ansbacher Strasse 53, en Berlín (Alemania). Ha sido considerado uno de los principales representantes del Enfoque Humanista en Psicología. Además forma parte de las tres clases de terapia existencial, las cuales son:

- Terapia Gestalt de F. Perls
- Logoterapia de Viktor Frankl
- Daseinanalyse (Análisis de la existencia) de Ludwing Binswager y Medard Boss

Este autor promueve la integración del yo, es decir, el holismo; junto con Goldstein crea una nueva escuela derivada del enfoque humanista: la terapia Gestalt. Uno de los filósofos que sirvieron de base para plantear la terapia Gestalt fue Martín Buber. Buber expresa que aquel que experimenta auténticamente la unidad, la experimenta como una dualidad. En Perls, esta doble tendencia se relaciona no sólo con la concepción que tiene del hombre como Gestalt, es decir, como totalidad constituida por polaridades complementarias, sino también con el proceso de autorregulación orgánica y el concepto de homeostasis. (Martínez, 1982)

Velásquez (2001) agrega que la influencia de Buber se deja sentir nuevamente en Perls cuando se hace referencia en la Terapia Gestalt al «aquí y ahora». Perls

no desecha el pasado de la persona, tampoco el futuro; se ocupa de la existencia del hombre en el presente. El pasado le sirve como punto de referencia para comprender su realidad en el presente y asimilarla en la totalidad de su organismo; el futuro le permite proyectarse en la realización de sus metas, las cuales puede llegar a alcanzar en tanto realice en el presente, "aquí y ahora", sus potencialidades. Por este motivo, para Perls la fenomenología posee un gran valor, ya que ese "volver a las cosas mismas" le permite al ser humano captar de manera más amplia y precisa la realidad y "Darse Cuenta" (hacer conciencia) de su potencial, para así realizarlo. (Husserl, 1998)

El holismo también representa un concepto importante en los aportes de Perls, básicamente se basa en una integración del yo integral, la reunión de todas las partes que conforman al ser humano. Esta integración como lo menciona Corchado (2016) está conformada por:

**Yo físico:** es el que claramente se ve en el organismo. Necesita atención y cuidado para desarrollar sus capacidades

**Yo psíquico:** es la parte interna y contiene aspectos emotivos, permite el autoconocimiento.

**Yo social:** Puede expresarse a través de los roles sociales que vive el humano como individuo.

Finalmente, Perls menciona que para que un trabajo psicológico puro pueda abordar de manera plena la situación del individuo, es muy importante que se deje de lado la dualidad alma/mente-cuerpo y dar paso al enfoque holístico, en el que como ya se mencionó un todo el organismo en una sola existencia para llevar a cabo su comportamiento; ejecutar sus acciones, expresar sentimientos y abstraer sus ideas.

### 1.3 Carl Rogers y el Enfoque Centrado en la Persona

Carl Rogers, es una de las figuras que se yergue como uno de los principales promotores del enfoque humanista en la psicología. Carl Ransom Rogers nació el 8 de enero de 1902 en Oak Park (Illinois, EE.UU.), un suburbio de Chicago. De acuerdo con Arias (2015) Rogers se acogió a los métodos psicoanalíticos ortodoxos para tratar a sus pacientes, específicamente en los trabajos realizados por William Healey. Sin embargo, dado que estos métodos resultaron infructuosos para tratar a sus pacientes, Rogers lo abandonó; a partir de este hecho comenzó a grabar sus sesiones para que después pudiera verlas y así tuviera la oportunidad de escuchar una y otra vez lo trabajado, Rogers se dio cuenta de dos cosas: en primer lugar, notó lo monótono que pueden ser las conversaciones en sesión, además de que con estas grabaciones pudo lograr un nuevo método clínico.

Un evento clave para entender la influencia de Rogers es la conferencia en el PsiChi de la Universidad de Minnesota, en esta conferencia, Rogers cambia el término de terapia relacional que usó en su libro, por el de “terapia no directiva”. Este método implica confiar más en la persona para guiarle hacia la salud mental y el crecimiento personal; también se centra en el “aquí y el ahora” más que en la vida pasada del paciente, y enfatiza la relación terapeuta-paciente como el principal canal que permite maximizar los recursos del proceso psicoterapéutico. En 1951, Rogers decide cambiar el nombre de terapia “no directiva” por el de terapia centrada en el cliente, esto queda plasmado cuando publica su libro *Psicoterapia Centrada en el Cliente*, cuyo título original es *Client Centered Therapy: It's current practice, implications, and theory* (Arias, 2015)

Rogers (1961, citado en Rosso y Lebl, 2006) afirma que el cambio y el desarrollo individual surgen de la experiencia adquirida en una relación. Hay tres condiciones o actitudes que constituyen el clima causante de este desarrollo:

**Congruencia:** tener presentes mis propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más

profundo o inconsciente. Implica también la voluntad de ser y expresar a través de palabras y conductas, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí.

***Aceptación Positiva Incondicional:*** es un cálido respeto hacia la persona como distinta y valiosa, independientemente de su condición, conducta o sentimientos. Aceptación y respeto por todas sus actitudes al margen del carácter positivo o negativo de éstas. Esta aceptación brinda calidez y seguridad en la relación, esto es fundamental, puesto que la seguridad de agradar al otro y ser valorado como persona parece constituir un elemento de gran importancia en una relación de ayuda.

***Empatía:*** se refiere a vivir los sentimientos y expresiones de la otra persona *como si fueran propios*, tal y como se le aparecen en ese momento. Sólo cuando el terapeuta comprende sus sentimientos y pensamientos, cuando alcanza a verlos tal y como él los ve y aceptarlo con ellos, se siente realmente libre de explorarse a sí mismo tanto a nivel consciente como inconsciente. El cliente también debe sentirse libre de toda evaluación moral o diagnóstica puesto que éstas son siempre amenazadoras.

Un elemento importante del Enfoque Centrado en la Persona es el Reflejo, este se utiliza para tratar de revelar las percepciones del cliente para que éstas se vuelvan claramente conscientes y se dé cuenta cómo éstas guían su conducta y favorecen su autoescucha. Mariscal (2004) define al reflejo como un intento por parte del terapeuta por expresar en palabras nuevas las actitudes esenciales expresadas por el cliente.

Tipos de reflejos dados por Mariscal (2004):

1. **Reflejos simples**, se refieren a una devolución verbal del eje de lo dicho por el cliente, como síntesis aclaratoria para favorecer el discurso y la autoconexión.

Por ejemplo:

*Persona:* Soy un fracaso como maestro

*Facilitador:* Mencionas que eres un fracaso como maestro

*Persona:* Sí, no preparo mis temas a tiempo, me enojo con los indisciplinados y no sé cómo manejarlos.

2. **Reflejos elucidatorios**, poseen el sentido de esclarecer y resumir cognitivamente lo dicho. Dar luz, aclarar lo que el cliente no ve pero ha expresado. El terapeuta deduce lo que le pasa al cliente, se diferencia de la interpretación en que es una deducción que se basa en conocimientos que la persona nos entrega y no se basa en conocimientos que posee el terapeuta.

Por ejemplo:

*Persona:* Me gusta más comer acompañada, pero era como atrévete a comer sola, hazlo, cuál es el problema, entonces yo pedí mi comida, me puse a estudiar francés, llegó él y creyó que estaba enojada

*Facilitador:* Y al decirme ahorita todo esto es decirte a ti misma que sí puedes hacerlo

3. **Reflejos de sentimiento**, apuntan a resumir la captación por parte del terapeuta de las emociones implícitas en el intercambio dado en consulta, con el objetivo de favorecer una toma de conciencia de lo emocional en juego.

Un ejemplo es:

*Persona:* Y le dije al doctor, pero no me va a dar cáncer ni nada, y me dijo que no, que no había por qué alarmarse y dije ay qué bueno

*Facilitador:* Te sentiste aliviado

*Persona:* Exacto, me sentí aliviado por saber que no tengo cáncer

Los reflejos en esta psicoterapia tienen complementos en la instrumentalización que permiten concretar situaciones, personas y/o

sentimientos, tal y como el Manual de Lecturas Teoría y Técnica de Entrevista Humanista (s/f) los enlista a continuación:

- **Expresar solamente lo que está implicado**, es decir, devolver de manera íntegra el discurso del cliente, sin agregar detalles no mencionados.
- **Resumir el material central**, es muy útil hacer un resumen de los aspectos relevantes y centrales que la persona ha comunicado en forma fragmentada, de tal forma que se le pueda demostrar a la persona un cuadro más completo de sus autoexploraciones para que pueda aumentar la comprensión de sí mismo.
- **Identificar temas**. Cuando en la relación ha habido mucha aceptación, autenticidad y comprensión, suele ayudar el identificar temas o denominadores comunes que surgen de lo que la persona ha explorado. Estos temas pueden referirse a sentimiento, a experiencias o a combinaciones de estos.
- **Conectar islas**. Es frecuente que no nos demos cuenta de cómo se relacionan unos sentimientos, conductas y experiencias con otros. Ayuda mucho tender “puentes entre las islas”.

De acuerdo con Rogers (1978) un funcionamiento pleno significa que las personas se dan cuenta de sus sentimientos, tienen la capacidad de vivir en el tiempo presente. Desarrollan un mayor conocimiento de sí mismas, mayor confianza en sí mismas para tomar decisiones. Además de mencionar que el enfoque centrado en la persona descansa en esta confianza básica en el organismo, la “tendencia actualizante”. Bien que el estímulo provenga de dentro o de fuera, bien que el ambiente sea favorable o desfavorable, los comportamientos de un organismo pueden considerarse en la dirección del mantenimiento, el desarrollo y la reproducción de sí mismo.



## 2. LAS RELACIONES INTERPERSONALES COMO UNIDAD DE ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA DE LOS UNIVERSITARIOS

### 2.1 Definición de relaciones interpersonales

Ibargüen (2014) menciona que las relaciones interpersonales están separadas en dos términos, en primera instancia, el término *relaciones* remite a vínculos e interacciones, es decir, una persona, animal o situación establece relaciones con algo o alguien, se dice que tiene un vínculo con ello y dicho vínculo se puede generar por distintos motivos o razones. En segundo lugar, lo *interpersonal* es de un carácter más específico y detallado, indica que se hace referencia a lo ocurrido entre personas o seres humanos.

Las Relaciones Interpersonales pueden definirse como una interacción recíproca entre dos o más personas, se trata de relaciones sociales que como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social. Involucra los siguientes aspectos:

- Habilidad para comunicarse efectivamente
- Escuchar la solución de conflictos
- Expresión auténtica

En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de las personas, involucra destrezas sociales y emocionales. Satir (1980, citado en Naranjo, 2008) menciona que la comunicación se refiere tanto a la conducta verbal como no verbal, dentro de un contexto social, significa interacción o transacción, e incluye claves y símbolos que las personas usan para dar y recibir un significado. Naranjo (2008) agrega dos tipos de comunicación y su relación con la personalidad:

Comunicación funcional: permite a la persona manejar de manera competente y precisa las situaciones del ambiente, por tanto puede expresarse claramente, además de estar en contacto con las señales que provienen de su yo interno, conocer lo que siente, ve y escucha.

Comunicación disfuncional: la persona que se comunica de esta manera no interpreta de forma adecuada los mensajes de su entorno, por lo que no es una persona abierta respecto a lo que piensa y siente.

Güell y Muñoz (2000, citados en Ibargüen, 2014) afirman que la mayoría de adolescentes se caracterizan por ser personas francas, sociables y abiertas, lo que provoca que no presente inconvenientes en su comunicación. Además, subrayan que se presentan casos de adolescentes con dificultades asociadas a timidez, retraimiento e inseguridad que les obstaculizan entablar relaciones interpersonales adecuadas. En relación a ello, es importante manifestar que son múltiples factores que intervienen de manera directa e indirecta en la personalidad y carácter del adolescente, los que más destacan son el proceso formativo, la propia personalidad y carácter de los padres, las experiencias y vivencias adquiridas y las concepciones en torno a la vida y su realidad.

## **2.2. Tipos**

Las personas en general suelen desenvolverse en distintos ámbitos, por lo que están en interacción con distintos grupos sociales y por ende tienen mayores relaciones interpersonales.

Las relaciones interpersonales más importantes en los jóvenes universitarios suelen ser las que mantienen con su familia, pares y con sus parejas. En este apartado se hablará de éstas relaciones.

### **2.2.1 Padres e hijos**

Actualmente en la Psicología como en otras disciplinas se ha demostrado la importancia de las relaciones interpersonales en el éxito o el fracaso de las personas en la sociedad; así como la influencia que en ellos genera el haber tenido un adecuado clima social familiar desde su infancia, por ser la familia el primer grupo social con quien tiene contacto el individuo y a partir de ella comienza a percibir adecuadamente los hechos sociales que cada vez son más complejos y es necesario que tenga mayor conocimiento y control de sus emociones para poder expresar de manera adecuada sus sentimientos para que pueda proyectarse en una mejor calidad de vida (García, 2005). En relación con lo anterior, Papalia (1998) agrega que en la psicología como en otras especialidades se ha demostrado e identificado la importancia de las habilidades sociales o de las relaciones interpersonales en el éxito o el fracaso de las personas en la sociedad; como así mismo la influencia que en ellos genera el haber tenido un adecuado clima social familiar desde su infancia, por ser la familia el primer grupo social con quien tiene contacto el individuo y a partir de ella comienza a percibir adecuadamente los hechos sociales que cada vez son más complejos y es necesario que tenga mayor conocimiento y control de sus emociones para poder expresar de manera adecuada sus sentimientos para que pueda proyectarse en una mejor calidad de vida.

Estrada (1993, citado en Ortega, Plancarte, Garrido, Reyes y Torres, 2018) señala dos grandes objetivos de toda familia:

- ü Resolver las tareas o crisis que enfrenta la familia en las diferentes etapas de desarrollo.
- ü Aportar los complementos a las necesidades de sus miembros y lograr una satisfacción en el presente, así como una preparación segura y adecuada para el futuro.

La función de la familia va más allá de garantizar la supervivencia y el crecimiento físico, también implica una promoción en el desarrollo social y afectivo de los hijos que repercutirá hasta la adultez, es por esto que las relaciones formadas en la familia repercuten en las que se desarrollarán en un futuro.

Soberanis (2013) menciona que el hecho de que los hijos asistan a la universidad no implica que los padres no tengan un papel que desempeñar para ayudarlos en convertirse en adultos exitosos, de hecho, unos padres presentes pueden ayudar a que un universitario tenga éxito en sus estudios. No obstante, desafortunadamente la participación de la familia tiende a disminuir mientras avanza el nivel educativo de los hijos, debido en parte al deseo de los jóvenes a tener cada vez mayor independencia y en parte a los cambios en la estructura y la organización escolar. Los adolescentes con padres que los apoyan exhiben tasas más altas de la autosuficiencia, formación de identidad, rendimiento escolar, aspiraciones positivas para la planificación de su carrera y futuro, además de tener menores tasas de delincuencia y depresión.

### **2.2.2 Relación entre pares**

Texeido y Capell (2002, citados en Molina y Pérez, 2006) refieren que las relaciones humanas se conceptualizan con el trato y comunicación que se establece entre dos o más personas; éstos factores son de suma importancia en las instituciones escolares, puesto que durante la actividad educativa se da un proceso recíproco en el que las personas que se ponen en contacto valoran los comportamientos de los otros, formando una opinión acerca de ellos, influyendo así en los sentimientos y el tipo de relaciones que se establecerán.

García (2005) agrega que las relaciones se plantean en términos de las distintas posturas que adoptan las personas con respecto a otras próximas y subraya que éstas se refieren a las actitudes y a la red de interacciones que mantienen los agentes personales. Pueden presentarse actitudes positivas como:

cooperación, acogida, autonomía, participación, satisfacción; pero también se puede observar actitudes de reserva, competitividad, absentismo, intolerancia y frustración, que producen una corriente interna, explícita o no, de deseos, aspiraciones e intereses corporativos y personales.

En el caso de las relaciones de los universitarios si las relaciones con su compañeros de clase se establecen sobre la base de actitudes positivas, como la cooperación, la acogida, la participación y la autonomía entre otras y sobre la base del diálogo, de la valoración positiva de los demás y de sí mismo, así como de la confianza, el clima del aula será positivo y gratificante; pero, si las relaciones en el aula están sentadas sobre la base de actitudes negativas, como la competitividad, la intolerancia y la frustración, el individualismo, la falta de tacto, las reacciones airadas y sin control, el aplazamiento de decisiones y la dificultad para asumir los propios errores, entonces el clima del aula será negativo (Molina y Pérez, 2006) Además, el amigo es la figura más importante de su entorno; es la persona con la cual descarga sus angustias, sus tensiones, sus alegrías y sus fracasos y con la cual ensaya formas de relación que contribuirán a conformar su personalidad futura.

De acuerdo con García (2005) si el entramado de las relaciones que se producen dentro del aula en una tarea en particular está cargado de interacciones socioafectivas armoniosas, el clima de la clase será gratificante y contribuirá a las condiciones favorables para el aprendizaje; no obstante, si ese entramado se desarrolla en términos de agresividad, envidia, intriga y competencia, el clima será poco gratificante y el proceso de aprendizaje será poco favorable.

### **2.2.3 Relaciones afectivas**

Hoy en día, los jóvenes buscan compañía para pasar el rato, divertirse y compartir, especialmente con sus pares, todo ello en múltiples sitios como la escuela, trabajo o comunidad. En esta etapa se destina un tiempo importante a la socialización (Cruz y Lázaro, 2016)

La búsqueda de una pareja, sólo para un rato o para el resto de la vida, tiene una historia particular en cada persona, es importante resaltar que las relaciones afectivas, especialmente las de noviazgo o pareja, ocupan un lugar muy importante en la vida de los jóvenes. Al respecto, Romo (2008) menciona que, en nuestras sociedades occidentales, elegir una pareja y una Carrera (u ocupación para una gran parte de los jóvenes) son tareas que definen el paso de la juventud a la adultez, así como quiénes dicen ser y quieren llegar a ser. En el caso de los universitarios, al ya estar en una Carrera esta opción queda en segundo plano, por lo que quizá por ello muchos jóvenes pueden dedicar tiempo a la búsqueda de las relaciones afectivas, además de dedicarle tiempo y un gran esfuerzo al trato y convivencia con el otro sexo. Por su parte, Cruz y Lázaro (2016) manifiestan que las relaciones en pareja de los universitarios constituyen una transición desde la familia de origen hacia la potencial familia de procreación, por lo que en este proceso se viven grandes cambios emocionales, sociales y culturales.

Medina, Reyes y Villar (2009) mencionan que algunos estudiantes señalan que en la etapa universitaria las relaciones pueden ser inestables y a veces ni siquiera se puede definir el tipo de relación que tienen. Además, cuando una persona decide establecer una relación de pareja, comienza a preocuparse más por la otra persona que por sí misma, se preocupa por satisfacer sus necesidades y las propias pasan a un segundo plano. Esto tiene repercusiones en la misma relación puesto que la persona se sumerge en una relación poco satisfactoria, en la que teme por mostrarse tal y como es y lo que desea, termina por depender en gran medida de la otra persona y cederle un grado de responsabilidad de su propia felicidad.

Todo lo mencionado hasta el momento contribuye a la existencia de diversos problemas en la población general, ya sean físicos, emocionales o psicológicos, debido a la falta de relaciones interpersonales satisfactorias, relaciones en las que la persona se sienta comprendida y escuchada, y en la que pueda desarrollarse plenamente sin que exista el temor al rechazo o al abandono.

### **2.3 Estudios sobre relaciones interpersonales en universitarios**

Un estudio realizado por García (2005) tenía como objetivo “evaluar la relación entre habilidades sociales, clima social, familiar y el rendimiento académico”, la metodología empleada consistió en el uso de la lista de chequeo de habilidades sociales de Goldstein y la Escala de Clima Social en la Familia. Para obtener los resultados realizó un promedio global del rendimiento académico de los alumnos participantes, a partir de ese promedio llevó a cabo una correlación entre las áreas de habilidades sociales y las áreas de clima social en la familia. Los resultados demostraron que existen algunas relaciones entre estos factores, pudiendo precisar que el área de cohesión se relaciona de manera significativa con todas las áreas de habilidades sociales, lo cual quiere decir que el área de cohesión (grado de compenetración y apoyo entre los miembros de la familia) se relaciona significativamente con las habilidades psicoafectivas; concluye que para tener cohesión entre la familia es necesario tener una adecuada comunicación interpersonal, motivación, ayuda a nivel grupal, además de conocer y expresar los sentimientos, no generar peleas, saber hacer frente a las dificultades que tengan entre los miembros de la familia y el poder de tomar decisiones familiares acertadas.

En cuanto a estudios de las relaciones entre pares Molina y Pérez (2006) realizaron una investigación que tenía como objetivo “analizar el clima de las relaciones interpersonales en el aula”. Para llevar a cabo este objetivo observaron en total 9 actividades de aula que incluyeron: exposiciones de la docente, exposiciones de los estudiantes y actividades de evaluación, entre otras. Los resultados que obtuvieron refieren que los estudiantes tienen comportamientos y actitudes que dificultan las relaciones interpersonales en el aula con sus compañeros; los hallazgos más importantes son que los estudiantes expresaron comportamientos que denotan: burla, violencia, agresividad, egoísmo, hostilidad, menosprecio e indiferencia, en las relaciones que establecen tanto con la docente como con sus compañeros. Este autor concluye que en un clima social cargado de tensiones no existe una convivencia armoniosa, lo que tiene como consecuencia

pocas posibilidades para la participación, creatividad e innovación, esto afecta sustancialmente a una efectiva formación integral de todos los participantes de ese contexto y paralelamente el desarrollo de sus potencialidades para convivir en las complejas exigencias que plantea la presente sociedad y la del futuro.

En el caso de los jóvenes atendidos en el CAOPE, refirieron que muchos de los factores que influían en sus problemas escolares eran en parte por sus compañeros de clase, mencionando que las actividades de exposición en grupo son las más difíciles, puesto que están expuestos a un “*clima de burla*” o de “*cuestionamiento*” por todo lo que mencionan, esto lo relacionan al “*egoísmo*” y “*hostilidad*” que ellos perciben de sus compañeros, pues refieren que más allá de enriquecer el conocimiento grupal se busca perjudicar a los compañeros, lo cual empata con los resultados obtenidos en el estudio anterior.



### **3. EL ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL CENTRO DE APOYO Y ORIENTACIÓN PARA ESTUDIANTES DE LA FES IZTACALA**

#### **3.1 Surgimiento del CAOPE en la FES Iztacala**

De acuerdo con Muñiz y Vaquera (2019) citados en (Santillán y Corchado, 2019) El Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE), es un centro que atiende las necesidades de la comunidad universitaria y que procura ofrecer las habilidades y herramientas necesarias para enfrentar los riesgos a su salud física y psicológica a través de su propio bienestar. Este centro de apoyo fue presentado el 9 de octubre de 2013 en el evento “Iztacala Innova-Proyecta” por la Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, se creó con el objetivo de brindar a los estudiantes de la facultad servicios de orientación y apoyo para la reducción de riesgos a la salud, promoción del bienestar emocional y del desarrollo académico. Desde su concepción, ha sido un proyecto institucional y autosustentable, es decir, cubre las necesidades del estudiantado con recursos propios de la facultad.

Oficialmente el CAOPE inició a operar la primera semana de mayo de 2013, en consecuencia de la alta demanda que tuvo desde su presentación. Este periodo de inicio se caracterizó por tener cinco estrategias para cubrir las necesidades de los universitarios, las cuales fueron:

- Atención Multidisciplinaria al Rendimiento Académico, a cargo de la Dra. Blanca Leonor Aranda Boyzo.
- Competencias para el estudio, supervisada por el Dr. Germán Morales Chávez.
- Prevención de adicciones por el Lic. Juan Ramiro Vázquez Torres.
- Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva a cargo de la Dra. Silvia Susana Robles Montijo.
- Salud Emocional de la Dra. Luz de Lourdes Eguluz Romo.

A través del tiempo, la demanda del CAOPE fue en aumento y las necesidades de los universitarios sufrieron un constante cambio, por lo que el CAOPE se vio en la necesidad de incorporar nuevas estrategias y talleres para

poder satisfacer las demandas de los universitarios. Fue así que la estrategia “Salud emocional” fue sustituida por la estrategia “Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS)” y se incorporó el “Acompañamiento Psicológico” a cargo del Dr. Angel Corchado Vargas, de esta manera se ampliaron las posibilidades de elección de los alumnos y se cubría una mayor parte de las necesidades y situaciones en conflicto que tenían los jóvenes. De igual forma se incorporaron los talleres de sexualidad para los alumnos de primer ingreso como parte del Programa de Inducción e Integración.

En febrero de 2014, el CAOPE contaba con siete estrategias, también se incorporó a las actividades de bienvenida de las nuevas generaciones, se comenzaron a brindar talleres sobre la Promoción de la Salud Sexual y Reproductiva a los grupos de los primeros semestres y se generó la división de la estrategia “Salud Emocional”, quedando en servicio tres estrategias, las cuales fueron:

- “Orientación en Desarrollo Personal” a cargo del Proyecto Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP)
- “Acompañamiento Psicológico”
- “Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio”

### 3.2 Estrategias

El CAOPE actualmente cuenta con 15 estrategias para ofrecer a los alumnos universitarios:

- **Apoyo académico:** Esta estrategia brinda asesorías para la adquisición y mejora de competencias escolares, tales como la lectura de comprensión, toma de apuntes y notas, además de la organización del tiempo de estudio. Así mismo, ofrece detección de conflictos emocionales con la intención de poder superar las problemáticas que pueden obstaculizar la obtención de un óptimo rendimiento académico.

- **Competencias para el estudio:** Promociona las habilidades y competencias en alumnos que tienen un bajo desempeño académico, así como el desarrollo de competencias vinculadas al autodidactismo.
- **Orientación en la diversidad sexual:** Brinda apoyo al estudiante en el proceso de su identidad de género y orientación sexual, con el fin de un mejoramiento en sus relaciones interpersonales y familiares.
- **Promoción de la salud sexual y reproductiva:** Proporciona a los estudiantes conocimientos y habilidades que les permiten enfrentar situaciones que ponen en riesgo su salud sexual, afectiva y reproductiva.
- **Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS):** Realiza entrenamiento y supervisión a voluntarios egresados de la carrera de psicología de la FESI para que puedan enfrentar una emergencia psicológica, además de capacitar a no profesionales de la salud mental sobre prevención del suicidio.
- **Orientación individual para el desarrollo personal:** Brinda ayuda psicológica al estudiantado de la FESI a través de sesiones individuales de asesoría psicológica.
- **Prevención y atención del consumo de sustancias:** Consta de talleres para la detección temprana y la prevención del consumo de drogas, así como la aplicación de intervenciones breves para dejar de consumir tabaco, marihuana y/o consumir de forma moderada alcohol.
- **Orientación escolar:** favorece la identidad profesional y multidisciplinaria de los alumnos mediante diversas actividades en las cuales colaboran profesores y alumnos de las seis carreras que se imparten en la FESI
- **Atención psicológica sabatina:** Se ofrece a los estudiantes dos opciones de apoyo:
  - Ø *Victimología:* proporciona atención psicológica especializada a personas que hayan sido víctimas de delitos, así como orientación jurídica en caso de que deseen denunciar.
  - Ø *Divorcio:* se brinda atención psicológica a personas y familias que pasan por un proceso de divorcio o que se plantean la posibilidad de

hacerlo, además se presta atención jurídica, pedagógica y apoyo social.

- **Centro de Apoyo Psicológico y Educativo a Distancia:** consta de dos alternativas para los universitarios:
  - Ø *Apoyo psicológico:* se centra en la asesoría psicológica basada en un modelo de terapia breve de corte cognitivo conductual para los alumnos que presenten malestar emocional que afecten algunos ámbitos de su vida.
  - Ø *Asesoría educativa:* atiende las necesidades educativas de los alumnos en cuanto a habilidades de aprendizajes y estrategias de estudio, proporciona estrategias que faciliten el estudio de sus asignaturas, así mismo se brinda información sobre hábitos de estudio que ayuden a la planeación y organización del trabajo académico.
- **Talleres de desarrollo humano:** son una estrategia grupal para promover la reflexión personal sobre temáticas que pueden impactar en el rendimiento académico del estudiantado.
- **Atención psicológica con enfoque cognitivo conductual:** Proporciona atención psicológica de carácter psicoeducativo, breve, activo y directivo.
- **Círculos de escucha:** Es un espacio de acompañamiento grupal que promueve un aprendizaje interpersonal y de desarrollo personal que faciliten el desempeño académico a los estudiantes de la FESI, a través de sesiones grupales de dos horas cada semana.
- **Reducción de Estrés y Modificación del Estilo de Vida (REMEV):** Brinda atención psicológica bajo el enfoque cognitivo conductual, su objetivo es la reducción del estrés y la modificación de los estilos de vida poco saludables en la comunidad universitaria.
- **Acompañamiento psicológico:** por medio de un proceso de orientación psicológica se permite a los universitarios comprenderse mejor, de tal manera que se pueda enfocar en qué aspectos quiere resolver o mejorar en su vida a través de una relación de ayuda con un consejero.

Precisamente sobre esta última estrategia es a la que pertenece este trabajo. En esta estrategia los alumnos de séptimo y octavo semestre de la carrera de Psicología, junto con voluntarios pasantes de la misma, dan asesoría psicológica al alumnado de la FESI, estos facilitadores (o consejeros) están bajo la supervisión de los profesores integrantes de esta estrategia del CAOPE. Dichas asesorías se llevan a cabo en cubículos de la torre de tutorías, edificio de gobierno y en los cubículos de Salud Integral ubicados en el edificio A-6, todos dentro de la misma facultad. Además del trabajo realizado en la FES Iztacala, CAOPE también se encuentra apoyando mediante esta estrategia a otras Facultades y Escuelas de la UNAM como:

- Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán (Campo 4)
- Facultad de Estudios Superiores Aragón
- Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Naucalpan.

### **3.3. Metodología de la estrategia de acompañamiento psicológico**

El *Acompañamiento psicológico* se refiere a una orientación dada por un estudiante de sexto/séptimo semestre de la carrera de psicología de la FESI a cualquier otro estudiante de la Facultad, esta orientación se da dentro de los espacios concedidos al CAOPE.

Raffo (s/f) menciona que el Acompañamiento psicológico se compone del concepto “Acompañamiento” que se refiere a la acción de escuchar atentamente, dejar hablar y permitir que el silencio tenga lugar en aquellos problemas, situaciones y preguntas que resultan indecibles. Y por “psicológico” se entiende al acompañamiento dirigido a los problemas, psíquicos, emocionales y espirituales. Así mismo, menciona que el objetivo principal del “Acompañamiento psicológico” es la contención y sostenimiento, que implica ayudar a la víctima contra la irrupción de los propios impulsos y sentimientos, volviendo su mundo interno más

manejable, con el fin de que la persona pueda regular sus reacciones físicas y psíquicas.

Por su parte, la “Psicoterapia” se refiere a una variedad de métodos para el tratamiento de los desórdenes psíquicos o psicosomáticos que utilizan técnicas psicológicas. En otras palabras, supone una necesidad de ayuda especializada para el alivio de diferentes formas de sufrimiento psíquico.

Raffo (s/f) nos muestra una tabla en la que resalta dos diferencias entre éstos conceptos:

Acompañamiento Psicológico	Psicoterapia
La meta del acompañamiento generalmente es acompañar, informar, aclarar, sostener, contener, escuchar y apoyar	La meta central de la terapia es la recuperación del funcionamiento psicológico del afectado tratando de restablecer los niveles previos al trauma.
El vínculo entre el acompañante y acompañado es de reciprocidad lo que implica mayor simetría en la relación	El vínculo entre psicoterapeuta y paciente es asimétrico. El terapeuta y el paciente tienen roles muy definidos

Tabla 1. Diferencias entre Acompañamiento Psicológico y Psicoterapia (Raffo, s/f)

La metodología utilizada en el Centro de Apoyo y Orientación Para Estudiantes (CAOPE) de la FES Iztacala sigue la línea de la psicoterapia existencial humanista en la que se utilizan postulados de Carl Rogers, concretamente en la Terapia Centrada en la Persona y en los lineamientos dados por Fritz Pearls, usados en la Terapia Gestalt. El enfoque humanista

tiene como objetivo llevar al cliente a que tome sus propias decisiones de manera independiente, a través de un desarrollo personal que se trabaja a lo largo de las sesiones. Este enfoque impacta en las relaciones interpersonales de los clientes puesto que éste puede situarse en el aquí y ahora, permitiendo que sus pensamientos y acciones correspondan a lo que vive y siente en el presente. Además, se hace uso de la fenomenología, puesto que ayuda a la descripción y al acompañamiento dentro de las sesiones de trabajo, ayuda al facilitador a mostrarle un panorama más amplio al cliente basándose en la descripción de la postura y/o gesticulación del mismo. La hermenéutica ayuda a comprender e interpretar los motivos del comportamiento humano, permite interpretar, analizar y/o comprender el significado de pensamientos, acciones, palabras y/o gestos, esto es posible dada la naturaleza racional del hombre. Además, el objetivo de la hermenéutica no es solamente la interpretación, también brinda una posibilidad de diálogo, atravesando todos los niveles comunicativos. Parte de estas interpretaciones son posibles gracias a la dialéctica, puesto que ésta permite conocer las palabras concretamente, con todas sus características y no como entes abstractos; permite una concretización del discurso del cliente y del mismo facilitador, esto mediante una conversación dialéctica. La dialéctica recupera la riqueza de contenido del pensamiento, incorporándole precisión y exactitud.

Finalmente, se hace uso de un diario de facilitación al término de cada sesión, este se realiza en conjunto con las sesiones de los procesos terapéuticos. En este reporte se describen los acontecimientos más importantes de cada una de las sesiones, así como oportunidades de crecimiento por parte del facilitador. Se opta por utilizar este diario ya que cuenta con información concreta y que puede servir de análisis en el proceso terapéutico tanto para el facilitador como para el profesor a cargo del mismo, a su vez funge como evidencia del trabajo realizado.

### 3.3.1 El primer contacto

Este primer contacto comienza realizando la asignación de los usuarios por parte de los coordinadores del CAOPE, a través de un grupo formado en la plataforma Facebook por un grupo secreto se le proporcionan al facilitador los datos del solicitante en turno, una vez realizado lo anterior se realiza el contacto con las personas solicitantes; este contacto se realiza a través de una llamada a su número celular, en caso de no recibir respuesta se procede a llamar a su número local, por último en los casos en los que no se puede entablar el contacto mediante llamadas se comunica a través de un correo la aceptación de su solicitud. En este primer contacto se conversa sobre la fecha y hora de la primera sesión, esto se hace con el fin de que ambas partes coincidan en el horario, además éste último se relaciona con los espacios que estén libres, esto se corrobora con un archivo de Excel en drive en la que se encuentran todos los facilitadores y se marcan las horas y el cubículo que se utilizarán.

### 3.3.2 Actitudes básicas del facilitador

Las actitudes del facilitador son de suma importancia puesto que de ellas depende cómo se va a desenvolver el cliente en sesión, en otras palabras, constituyen el clima causante de un desarrollo en las personas. De ellas depende, en cierto grado, la actitud que el cliente va a asumir en las sesiones.

Rogers (1961, citado en Rosso y Lebl, 2006) menciona tres actitudes básicas para los facilitadores:

**Congruencia:** se presenta cuando el facilitador tiene presente sus propios sentimientos, implica tener la voluntad de ser él mismo y de expresarlo a través de sus acciones y palabras. Se puede mostrar cuando al facilitador le incomoda trabajar con cierto tipo de personas, por lo que tiende a canalizarlo a un compañero

**Aceptación Positiva Incondicional:** Es un cálido respeto hacia la persona como distinta y valiosa, independientemente de su condición, conducta o



sentimientos. En sesión, se muestra cuando se le brinda al cliente una calidez y en la relación que se forma, esto propicia seguridad en el cliente puesto que es valorado como persona. Además incluye el no juzgar a la persona por sus conductas y/o acciones, lo que genera una mayor confianza en el facilitador.

***Empatía:*** Se refiere a vivir los sentimientos y expresiones de la otra persona *como si fueran propios*, tal y como se le aparecen en ese momento. Es de mucha ayuda para poder realizar los reflejos usados en esta teoría, puesto que le permite al facilitador ampliar su panorama en cuanto al contenido del discurso y la fenomenología presentada por el cliente, de tal forma que estos reflejos impactan de mayor forma y facilitan los cambios de consciencia mencionados por Rogers.

### **3.3.3 Instrumentalización**

El acompañamiento psicológico brindado en el CAOPE Iztacala, tiene como base a la psicología humanista. Principalmente se hace uso del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, no obstante, también se pueden utilizar algunas estrategias y técnicas de otras corrientes o teorías.

La terapia centrada en el cliente establece relaciones que facilitan al cliente usarlas como herramientas en su desarrollo como personas (Rogers,1977) El humanismo se apoya en *el reflejo*, que básicamente es un instrumento que plantea repetir partes del discurso del cliente con el fin de que se concreten ideas, acciones o personas. Campos, 1982; Tausch y Tausch, 1987 citados en (Corchado, 2016) concuerdan en que el reflejo es una especie de inductor que ayuda al surgimiento de experiencias ideo-emocionales.

Tomando como base lo expuesto por Corchado (2016) en el acompañamiento psicológico, se utilizan como base tres tipos de reflejo, en la siguiente lista se explican cada uno:

1. **Reflejo simple o reiteración:** Este reflejo ayuda a concretar las ideas del cliente; consiste en puntualizar el argumento del cliente, es un inductor para generar más verbalizaciones.
2. **Reflejo no verbal:** Se imita con el cuerpo los gestos del cliente sin interpretarlos. Ayuda a hacer consciente al cliente sobre su estado emocional, tal como resignación, indignación, etc.
3. **Reflejo de sentimiento:** Resalta los matices emocionales del cliente que no son referidos de manera explícita, sin juzgarlo, con el fin de que se sienta acompañado.
4. **Elucidación:** Dirige el discurso. Funciona como directriz para el cliente. Es arrebatarse la palabra ocasionalmente para marcar rumbos en la terapia. Su uso es esporádico por su función directiva.

A partir de los reflejos mencionados es posible realizar ciertas acciones que favorecen el desarrollo de la persona atendida, tal y como se muestra en la siguiente lista:

- **Expresar solamente lo que está implicado:** ayuda a construir una relación cálida y empática entre el cliente y el facilitador, puesto que demuestra una escucha activa por parte éste último. Además, el decir tal cual lo que el cliente expresa tiene como fin que el cliente se dé cuenta de lo que está diciendo, además de la forma en que lo dice, para que pueda concretar su discurso.
- **Resumir el material central:** En sesión, es posible que el cliente brinde información de manera fragmentada, por lo que realizar un resumen con las partes más importantes del discurso es de suma ayuda para poder concretar ideas, temas y el discurso en general. Además, permite realizar la elucidación.
- **Identificar temas:** Cuando la relación facilitador-cliente está muy avanzada, es posible identificar temas comunes abordados por el cliente. Esto facilita una identificación de los sentimientos y/o experiencias tratadas en las sesiones.

- **Conectar islas:** Los temas, sentimientos y vivencias encontradas en las sesiones pueden estar conectadas, por lo que tendiendo un “puente” entre los mismos es posible indagar más en estos tópicos, además de trabajarlos en sesión.
- **Concretización:** Evita la divagación continua, permite al cliente enfocarse en una problemática específica o concreta.
- **Confrontación:** Se realizan preguntas o afirmaciones de manera directa al cliente, con el objetivo de que la persona pueda enfocar la situación, al menos desde dos puntos de vista, y por consiguiente con dos alternativas pueda elegir. Tiene que realizarse cuando la relación facilitador-cliente esté desarrollada, puesto que si se utiliza en las primeras sesiones puede ocasionar una sensación de ataque en el cliente.

La terapia Gestalt puede utilizarse como un complemento del enfoque centrado en la persona por sus técnicas terapéuticas que facilitan un avance en el ciclo de la experiencia de una persona.

La perspectiva Gestalt en sí misma es un estilo de vida, es por eso que es apropiado el término enfoque que es un concepto más amplio que terapia, por lo que Corchado (2016) menciona como instrumentalización básica:

- **El darse cuenta:** Es el concepto clave de este enfoque, es definido como entrar en contacto, natural, espontáneo, en el aquí y ahora, con lo que uno es, siente y percibe. Existen tres zonas del Darse cuenta:
  - ***Darse cuenta del mundo exterior:*** Contacto sensorial con objetos y eventos que se encuentran fuera de uno en el presente; es decir, lo que se veo, palpo, toco, huelo y degusto.
  - ***Darse cuenta del mundo interior:*** Se define como el contacto sensorial actual con eventos internos, con lo que ocurre sobre y debajo de nuestra piel, tales como tensiones musculares, sudoración, respiración, temblores, etc.

- **Darse cuenta de la fantasía (o Zona Intermedia):** incluye toda la actividad mental que transcurre más allá del presente, a saber: explicar, imaginar, recordar el pasado, adivinar, pensar, planificar, anticiparse al futuro, etc.
  
- **El aquí y ahora:** El ahora es el presente, aquello de lo que me doy cuenta. El recordar o anticipar algo lo hacemos en este momento, si bien es importante en ciertos casos recordar el pasado y planear el futuro no hay que perder de vista que no está pasando en el momento, que se está en la fantasía. Se pretende que los clientes tomen conciencia de su cuerpo y de cada uno de sus sentidos en el presente, en el aquí y ahora. La forma más efectiva de reintegrar a la personalidad las experiencias pasadas es traerlas al presente, actualizarlas. En otras palabras, es hacer que el cliente se sitúe en la fantasía y haga de cuenta que lo pasado está ocurriendo ahora.
  
- **La relación Yo-Tú:** se procura expresar la idea de una verdadera comunicación entre el emisor y el receptor. Se suele solicitar al paciente que mencione el nombre de la persona a la que dirige su discurso, que se hagan preguntas directas y que exprese su estado de ánimo o su desacuerdo.
  
- **Asumir la propiedad del lenguaje y la conducta:** Esto conlleva a ser responsable de lo que se dice y hace; tiene una vinculación con el lenguaje personal e impersonal. Se utiliza al referirse a nuestro cuerpo, acciones y emociones. Esto facilita que la persona se vea más como un “ser activo” que hace cosas.
  
- **Continuum del darse cuenta:** Es dejar un libre paso a las experiencias personales que se dan en las sesiones, sin juzgarlas y/o frenarlas, simplemente dejar que fluyan y sigan su desarrollo.
  
- **Traducir las preguntas a afirmaciones:** De esta manera se asume la responsabilidad y consecuencias de lo que se afirma, en

lugar de adoptar una postura pasiva y proyectar su responsabilidad en el otro. Frases como “¿Me puedo ir?, ¿Puedo ir al baño?”, son cambiadas por “Me quiero ir, quiero ir al baño”.

- **No interpretar ni buscar “la causa real” de lo que el otro dice:** Se traduce como simplemente escuchar y darse cuenta de lo que uno siente en función a dicho contacto.
- **Prestar atención a la propia experiencia física,** así como los cambios de gesto, posturas de los demás. Haciendo uso de la frase “ahora me doy cuenta de...”

#### **4. Reporte de vivencias en torno a las relaciones interpersonales de jóvenes universitarios**

A continuación, se expondrán los hallazgos obtenidos en cada uno de los procesos atendidos en el CAOPE dentro de la estrategia de Acompañamiento psicológico. En cada caso se describe la metodología empleada en las sesiones, además de mostrar las relaciones interpersonales en las que se tenían dificultades. Además, se citarán fragmentos del discurso de los jóvenes atendidos con el fin de plasmar mejor sus vivencias. Por motivos de ética profesional, el nombre de los usuarios será reemplazado por colores con el fin de proteger su identidad.

##### **Caso de “Azul”**

Azul es un estudiante de la Carrera de Psicología, al solicitar el acompañamiento psicológico se encontraba cursando el 3er semestre y tenía 19 años de edad. Acudió al CAOPE debido a que consideraba tener una autoestima baja, puesto que mencionó que *todo en su vida le afectaba* [sic] y pensaba que *no hacía nada bien*[sic]. Estos conflictos derivaban de la relación que mantenía con su hermano, compañeros de clase y una relación amorosa que había terminado, ésta última fue el factor determinante para que tomara la decisión de acudir al acompañamiento psicológico.

Las dificultades de Azul se acentuaron al término de su última relación amorosa, puesto que consideraba que esta ruptura era completamente su culpa, esto impactó de manera directa en las relaciones de Azul con sus compañeros de clase pues se alejaba de ellos, no quería ser partícipe de las reuniones y además en el plano académico se le dificultaba el trabajo en equipo. Sumado a esto, contaba con padres ausentes en el ámbito de comunicación, ya que según sus propias palabras *“no puedo platicar con ellos y me siento peor”*, además, la relación con su hermano mayor era distante, a pesar de vivir en la misma casa, de dormir en el mismo cuarto y pasar casi las mismas horas en casa, no existía algún tipo de comunicación más allá de saludos y pequeños comentarios, esto generaba

en Azul una inquietud de querer acercarse a su hermano y poder mejorar su relación pero no sabía cómo hacerlo.

*“...Mi hermano vive conmigo pero es como si no estuviera, pareciera que es un extraño en mi propia casa... quiero acercarme a él pero no tengo idea de qué hablarle...”*

En cuanto a la relación sentimental que acababa de terminar, Azul se castigaba pensando que en que él tenía la culpa puesto que no había actuado como hombre, mencionaba frases como “yo soy el hombre y tengo que hacer esto”, uno de los factores determinantes para las dificultades de Azul fue que la persona con la que mantenía esta relación era a quien le podía comunicar sus sentimientos y pensamientos, por lo que al ya no estar esta persona Azul consideró que se quedó sin alguien con quien poder expresarse. Comenzó a pensar que estaba solo y a pesar de que sus compañeros quisieron ayudarlo él decidía alejarse y mantenerse al margen de ellos.

*“... O sea sí, mis compañeros me quieren ayudar, pero, ¿sabes?, no es lo mismo, con ella podía platicar de lo que fuera, pero con mis amigos no tengo esa confianza...”*

Azul comentó que con sus padres no platicaba de sus problemas puesto que ellos trabajaban la mayor parte del tiempo y que cuando tenían la oportunidad de hacerlo preferían realizar otras actividades, además de comentar que Azul ya está grande y no puede estar tras sus papás. Esto generó en Azul la decisión de no platicar con sus papás sobre sus problemas, además de alejarse un poco y solamente mantenerse en comunicación con ellos cuando fuera necesario. Sin embargo, esto no impedía que en algún momento Azul quisiera poder comunicarse con ellos y entablar una charla.

*“... Sí quiero platicar con ellos, decirles cómo me siento, poder decirles cómo estoy con mi hermano y con ellos, son mis papás y sin duda son un apoyo en mi vida, al menos durante el tiempo que fui niño, lo quiero...”*

El proceso terapéutico de Azul constó de 7 sesiones, en las que primeramente se utilizó el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) con el fin de concretar el discurso de Azul y poder tener en claro las acciones y las personas a las que se refería. Debido a las problemáticas de Azul la escucha activa fue de gran ayuda pues él mismo comentó al término de la primera sesión que a pesar de iniciar el proceso se iba tranquilo puesto que pudo expresar muchos sentimientos que tenía guardados.

Se inició el proceso con el tema de la ruptura sentimental por decisión de Azul, para este tópico se utilizó el ECP y también la técnica gestáltica de *silla vacía*, esto por los asuntos inconclusos que tenía Azul para con su ex pareja. El objetivo de esta silla fue que Azul pudiera expresar todos los sentimientos y pensamientos que no pudo al momento de la ruptura, esto fue posible gracias a la proyección que Azul le dio a la silla puesto que se entregó por completo al ejercicio y mencionó que realmente se había imaginado a su ex pareja sentada frente a él.

Con el avance de las sesiones, Azul decidió hablar de la relación con su hermano, comentó una vivencia que había tenido el fin de semana anterior, Azul iba a realizar unas compras en La Raza junto con su hermano, sin embargo, a último momento su hermano ya no pudo acompañarlo, por lo que Azul se sintió triste pero no pudo expresarlo. Se realizó la técnica gestáltica de *perro arriba* para que Azul notara sus sentimientos cuando su hermano no le presta atención, esto impactó de tal manera que él pudo mencionar cómo se sintió el día que su hermano no pudo acompañarlo, además de comentar que gracias al reconocimiento de estas emociones podía hablar lo ocurrido con su hermano, además de otras situaciones futuras.

Debido a que el límite de sesiones se había alcanzado no fue posible comentar la relación con sus padres, sin embargo, Azul consideró que con las herramientas brindadas en el proceso podía comenzar a mejorar la relación, puesto que había notado el cambio en sus relaciones interpersonales. En la última



sesión Azul agradeció por la ayuda en su proceso, además mencionó la evolución que tuvo y la manera en que estos cambios impactaron en su vida cotidiana.

“... Sí, me di cuenta de muchas cosas en estas semanas, además de las consecuencias que tuvo mi proceso, ahora hasta tengo novia (risa) y me gusta salir con mis compañeros, si bien aún me falta mejorar la relación con mis papás, es algo que podré hacer y qué voy a lograr, o al menos podré enfrentarlo...”

### **Caso de “Rojo”**

Rojo es un estudiante de la carrera de psicología, al acudir al acompañamiento psicológico cursaba el cuarto semestre, en ese momento contaba con 19 años de edad. Decidió acudir al CAOPE puesto que su abuela había fallecido y se encontraba mal emocionalmente, comentó que se sentía culpable por no despedirse de su abuela; además notaba un distanciamiento entre ella y su madre, por lo que se sentía más triste. Además arrastraba problemáticas con la pareja de su madre.

En la primera sesión, Rojo decidió comenzar a trabajar el duelo por la muerte de su abuela materna, comenzó platicando que su abuela había estado muy enferma en los últimos meses, por lo que en las vacaciones de Rojo ella acudía a su casa con frecuencia para poder ayudarla en lo que necesitara, no obstante, cuando inició el semestre Rojo se vio incapacitada de acudir con la misma frecuencia, por lo que se limitó a ir los fines de semana uno o dos días, esto dependía de sus tareas y trabajos escolares pendientes. En la última semana de vida de su abuela, ésta fue internada unos días para finalmente fallecer, Rojo solamente pudo visitarla un día y cuando recibió la noticia de su fallecimiento ella se encontraba en la facultad, por lo que ella se sentía culpable de no poder acompañar a su abuela en sus últimos momentos.

*“... me siento culpable de no poder estar con mi abuela en esos momentos, o sea, no podía ir porque estaba en la escuela pero aún así me siento culpable, quisiera despedirme de ella de una mejor forma...”*

Además de la muerte de su abuela, Rojo comenzó a tener roces con sus familiares, porque al acudir a casa de su abuela después de su fallecimiento recibió comentarios hacia su persona de parte de sus tías, Rojo mencionó que sus tías le dijeron que ella quería quedarse con la casa de su abuela y que por eso había tenido esas actitudes con ella, sin embargo, Rojo comenzó a discutir con ellas hasta que su abuelo intervino, Rojo notó un cambio en la actitud de su abuelo para con ella, su abuelo nunca había sido cariñoso con ella, pero tampoco indiferente y a partir de ese día lo notó indiferente. Al regresar a casa intentó hablar de lo ocurrido con su madre pero *como de costumbre* [sic] su mamá no quiso hablar del tema argumentando que estaba muy ocupada, por lo que Rojo optó por no volver a tocar el tema; para Rojo esta situación ya era conocida, porque menciona que no puede platicar con su mamá porque la mayoría de las veces terminan discutiendo por otros temas ajenos al tema inicial de su plática, por lo que evitaba platicar con ella.

*“... no hablo con mi mamá porque terminamos peleando, a veces pienso en no pelear y comienzo a hablar de manera calmada pero ella dice algo, me altero, ella se altera y terminamos discutiendo... no sabe muchas cosas de mí por esa razón...”*

Como Rojo no podía platicar con su madre no había podido comentarle una situación que se había presentado con su padrastro; Rojo dijo que su madre estaba muy enamorada de su pareja a tal punto de haber dejado de lado a ella y a su hermana para solo enfocarse en su pareja. La problemática que había tenido con su padrastro es que había tenido comportamientos de acoso hacia ella, unos dos años atrás cuando Rojo terminaba de bañarse su padrastro la veía cuando ella se dirigía del baño a su cuarto y aunque ella le manifestó sentirse incómoda él no dejó de realizar dicha actividad, además de que en una ocasión trató de espiarla mientras se bañaba pero ella lo confrontó, pero esto terminó ocasionando un problema con su mamá porque no le creyó cuando le contó lo ocurrido.

*“... sí le conté a mi mamá, pero en lugar de apoyarme a mí apoyó a su pareja, no me esperé eso... y ahora quiero hablar con mi mamá sobre eso de nuevo porque no quiero que se repita con mi hermana...”*

El proceso de Rojo constó de 6 sesiones. En la primera sesión después de la narración de lo ocurrido con su abuela, se realizó una silla vacía para trabajar el asunto inconcluso que tenía con su abuela, Rojo pudo manifestar todo los sentimientos que había guardado en el momento del fallecimiento de su abuela, acompañada de una fantasía dirigida Rojo se despidió de su abuela de la manera en la que ella quería. Al término de esta sesión Rojo mencionó que se sentía tranquila, parecido a quitarse una carga de encima, y sobretodo agradeció el ejercicio realizado en sesión.

Mientras avanzaba las sesiones, se trabajó en la concretización del discurso de Rojo, ya que en ocasiones solía divagar mientras tocaba el tema de la separación con su madre y con su abuelo. En el caso del distanciamiento con su abuelo, se realizaron confrontaciones y conexión de islas, puesto que la elección de no acercarse con su abuelo a platicar lo ocurrido era consecuencia del distanciamiento que tenía con su madre. Con las confrontaciones realizadas Rojo contactó con sus pensamientos y sentimientos, por lo que comenzó a sentirse más segura para expresar lo que sentía y pensaba, por lo que estaba decidida a hablar con su abuelo, sin embargo, asumía la responsabilidad que esto implicaba y sabía que a pesar de que ella quería tener una mejor relación con su abuelo, no recaía toda la responsabilidad en ella, si no que ella tenía la responsabilidad de manifestar sus sentimientos y no podía cambiar totalmente la relación si él no lo deseaba.

Finalmente, con ayuda de la escucha activa, una silla vacía y la ganancia de seguridad a lo largo de las sesiones, Rojo se percibía lo suficientemente segura para poder hablar con su madre. En la última sesión, Rojo dijo que pudo hablar con su madre, a pesar de que no fue un cambio total en su relación sí fue un paso para poder acercarse más, Rojo pudo manifestar todos sus sentimientos para con su madre y aunque ella dijo cosas que antes molestaban a Rojo, ésta última no se

enfadó ni desvió la atención del tema central, porque asumió la responsabilidad de lo que decía y sentía pero no de lo que su madre decía. A pesar de que faltaba una sesión para llegar al límite de las permitidas por el proceso Rojo optó por terminar su proceso, agradeciendo las herramientas brindadas y sobretodo el acompañamiento de estar para ella.

*“... me voy de este proceso con la aceptación de mis responsabilidades, sé que lo que los demás no tienen el poder para lastimarme con sus palabras, esa elección es mía, yo decido si me enoja o no por lo que me dicen... la relación con mi madre no es la mejor, pero al menos ya hemos podido platicar sin pelear y eso para mí es un gran avance, seguiré trabajando con lo que aprendí aquí...”*

### **Caso de “Amarillo”**

Amarillo al momento de acudir al Acompañamiento Psicológico se encontraba cursando el 4to semestre de la carrera de psicología, tenía en ese momento 19 años de edad. Amarillo eligió asistir al CAOPE porque tenía problemáticas de comunicación con sus papás, las cuales se acentuaron cuando Amarillo quiso contarles sobre su bisexualidad ya que tenía inseguridad sobre la aceptación de sus padres.

Amarillo comenzó el proceso contando que desde la preparatoria empezó a notar atracción de manera física y emocional por otra mujeres, sin embargo, también sentía esa misma atracción por hombres, por lo tanto comenzó a identificarse como una persona bisexual, acto que no cambió su manera de relacionarse con sus compañeros ni amigos. Fue hasta su ingreso a 3er semestre en la universidad cuando comenzó una relación con una chica, por lo que Amarillo quería decirle a sus papás que era bisexual, pero cuando en su familia se toca el tema de la orientación sexual no es del todo aceptado, además de desinformado [sic], puesto que engloban como homosexualidad a todo lo que no es heterosexual. Aunado a lo anterior, desde que entró Amarillo a la universidad, se había distanciado de sus padres porque ella estudia en la tarde y sus papás trabajan en la mañana, y los

fin de semana Amarillo está ocupada con los trabajos escolares y tareas, por lo que la mayor parte del tiempo no está con sus papás.

*“... es que para mis papás si te gusta una mujer eres homosexual, incluso si les digo que aún siento atracción por hombres para ellos voy a ser homosexual y no lo soy, yo soy bisexual...”*

Mientras el proceso avanzaba, Amarillo tuvo una discusión con su novia a raíz de un malentendido que se suscitó con una de sus compañeras. Amarillo se considera una persona que respeta su relación, no obstante, sabe que tener una relación no le impide tener amigos y amigas con los que puede salir y platicar, lo que había producido algunos roces entre ella y su pareja. En el fin de semana anterior de una sesión, Amarillo se encontró con un amigo y comieron juntos, ella no le tomó importancia al hecho y decidió no comentarlo con su pareja, tiempo después su pareja se enteró que salieron y le reclamó, Amarillo intentó explicarle que no lo consideró importante pero su novia no quiso escucharla y terminaron peleando ese fin de semana.

*“... sí quise explicarle que para mí no tuvo importancia haber comido con mi amigo pero ella lo exageró todo y terminamos peleando... bueno, quizás yo también me hubiera enojado si ella hubiese hecho lo mismo pero no lo exageraría como ella...”*

Para iniciar el proceso de Amarillo se utilizaron los reflejos simples, esto con el objetivo de que concretara su discurso, pues solía hablar vagamente de las personas y situaciones, mencionaba frases como “y pues algo pasó”, “pues esa persona”, “empecé a sentir cosas”. Una vez que Amarillo pudo concretar su discurso se trabajó la falta de comunicación con sus padres y el deseo de querer comunicarles su orientación sexual, se realizaron confrontaciones con el fin de que ella hiciera contacto con sus emociones y pensamientos, ya que su discurso se enfocaba en que los problemas eran de los demás, excluyendo la responsabilidad de sus actos. Estas confrontaciones tuvieron como resultado una identificación en las responsabilidades de Amarillo, puesto que había comprendido que ella es

responsable de lo que dice y hace, pero no tiene un control sobre los pensamientos de los demás, asimismo que tiene la elección de sentirse o no triste, enojada, etc. por lo que los demás dicen. También Amarillo ganó confianza en expresar lo que sentía, agradeciendo la escucha que hacía tiempo no tenía; además de que se sentía con la seguridad y las herramientas para hablarles a sus papás sobre su orientación sexual, asumiendo la responsabilidad que esto conlleva.

En cuanto al problema que tuvo con su novia, se realizó un ejercicio llamado perro abajo, en el que Amarillo se situó en el lugar de una persona a la que le están pidiendo algo, esto con el objetivo de que ella contactará con los sentimientos que tiene cuando alguien la busca para arreglar los problemas, tal y como lo hace su novia. Este ejercicio ayudó a Amarillo a darse cuenta de que no le gusta que la busquen con mucha insistencia para arreglar los problemas, sin embargo, cuando solamente le hablan de una manera tranquila y respetando su espacio ella accede a encontrar soluciones para el problema en turno.

Al término del proceso, Amarillo agradeció por lo brindado en las sesiones y por las actitudes mostradas hacia ella. Además comentó que está ansiosa por empezar a tener prácticas de este tipo y crecer más como persona.

*“... gracias por siempre estar atento y alerta de lo que decía, eso me generó mucha confianza en ti y en el proceso... no sé si tenga una práctica como la que tú tienes pero espero que así sea porque me parece que es una experiencia única y que te ayuda mucho a crecer como psicólogo... ahora sé mis responsabilidades y sé asumirlas...”*

### **Caso de “Naranja”**

Naranja al momento de asistir al acompañamiento psicológico se encontraba cursando el 8vo semestre de la carrera de enfermería, contaba con 20 años de edad. Decidió acudir al CAOPE para tratar las problemáticas que tenía con su

familia y su baja autoestima. Su discurso se enfocaba en los problemas de comunicación que había tenido a lo largo de su vida, además de asuntos inconclusos para con sus familiares. Naranja tomó la decisión de tener un acompañamiento porque pensaba que era momento de afrontar sus problemáticas y no posponer más tiempo.

Naranja comentó que “*tenía muchos problemas*”, problemas que comenzó a arrastrar desde muy corta edad, precisamente cuando ella cumplió 4 años, narró que durante su fiesta de cumpleaños su familia la apartó, es decir, a pesar de ser su cumpleaños no la tenían en cuenta, pero al ser muy pequeña ella no pudo decir su incomodidad y manifestar que pensaba que tenía muy poca atención. Este fue el comienzo de la falta de atención que sus padres tenían hacia ella, pues en años posteriores esa falta de atención incrementó, Naranja mencionó que a pesar de tener logros individuales sus padres no la reconocían, sin embargo, a su hermana 2 años menor sus padres le “*celebran*” todo. A pesar de la incomodidad y tristeza que Naranja sentía no podía manifestarlo, prefería mantenerse al margen y esperar a que en algún momento sus padres reconocieran lo que ella hace, sobretodo porque su graduación estaba cerca y quizás con ese hecho sus padres podrían al fin felicitarla y reconocerla.

*“... estoy por graduarme de mi carrera y espero que con esto mis papás me vean como una persona que puede hacer bien las cosas... sí, a mi hermana le celebran todo, hasta cuando reprueba una materia no le dicen nada y cuando yo tengo un fallo me lo echan en cara y me siento triste, muy triste...”*

A pesar de que los padres de Naranja parecían tener una preferencia por la hermana menor de ésta, ella no sentía celos hacia ella, sino por el contrario, quería ayudarla en todo lo que pudiera, Naranja demostraba el cariño que tiene hacia su hermana ayudándola en todo, pero no le decía las cosas que siente por ella, no le decía que la quiere, que es una buena hermana y que es una persona muy importante para ella, por lo que a Naranja le gustaría poder decírselo y no tener miedo a una respuesta negativa por parte de su hermana, esto porque creía que su hermana podía no quererla por todo lo que sus padres hacen con Naranja.

*“... me gustaría decirle a mi hermana que la quiero, pero ¿sabes? Creo que ella piensa que no la quiero, muchas veces me ha dicho que yo la odio y no es así, ¿por qué tendría que odiarla?, la quiero mucho...”*

Las primeras sesiones se enfocaron en que Naranja concretara su discurso, puesto que al hablar de su familia no precisaba con claridad de quién hablaba, en lugar de decir papá, mamá, hermanos, decía *ellos, ella, él*; además con ayuda de la fenomenología y la hermenéutica se describían los movimientos corporales que realizaba, esto con el fin de que se diera cuenta de lo que sucedía cuando hablaba de sus familiares. Al comenzar a hablar y mencionar *“tengo muchos problemas”*, Naranja comenzó a llorar por lo que se realizó un manejo de silencio para fomentar un cálido acompañamiento, esto lo agradeció Naranja.

Se realizó una silla vacía para el asunto inconcluso que presentaba Naranja, tuvo como objetivo que manifestara todos sus pensamientos y emociones hacia sus padres, sin embargo, Naranja decidió parar el ejercicio después de mencionar dos frases, por lo que el ejercicio se detuvo y se reanudó la escucha activa. Avanzando en el proceso, se realizaron confrontaciones con el fin de que Naranja contactara con lo que decía y la postura que tomaba antes los problemas que se le presentaban, esta técnica fue la que mayor impacto tuvo sobre ella pues comenzó a darse cuenta de su decisión de no hacer nada y que incluso ese “no hacer nada” es sí mismo una acción que elige realizar. Después de este darse cuenta se realizó nuevamente una silla vacía y en esta ocasión Naranja pudo expresar todos sus sentimientos hacia sus papás e inclusive hacia su hermana.

El proceso de Naranja duró 5 sesiones, esto debido a que ella decidió terminar su proceso en este número de sesiones. Mencionó que ahora estaba consciente de que apartarse o ignorar los problemas no hará que ella esté tranquila, además de agradecer ser un espejo para que ella pudiera observarse y darse cuenta de lo que realiza y lo que no. Por último, Naranja comentó que consideraba que necesitaba trabajar más en ella pero que quería realizarlo por ella misma, aprendiendo más de sí misma y siendo consciente de las responsabilidades que tiene con ella misma.



*“... considero que el trabajo que me falta puedo hacerlo yo misma, incluso decidir terminar aquí mi proceso es un gran avance para mí porque estoy diciendo lo que quiero y considero mejor para mí... te agradezco mucho lo que pude aprender aquí y ser una especie de espejo para que pudiera verme y aprender mí...”*

### **Caso de “Morado”**

Al momento de asistir al CAOPE, Morado se encontraba cursando el 6to semestre de la carrera de medicina, contaba con 20 años de edad en ese momento. Morado asistió al acompañamiento psicológico porque tenía problemas con su actual pareja. Morado mantenía una relación de dos años con un chico, sin embargo, hace unos meses se habían separado por un tiempo porque su relación no estaba en su mejor momento, porque existían celos excesivos, discusiones frecuentes y falta de confianza. En ese tiempo que estuvieron separados Morado comenzó a platicar con un viejo amigo, tiempo atrás él quería tener una relación con Morado pero ella lo rechazó y quedaron siendo buenos amigos; al volver a tener contacto con mayor frecuencia Morado comenzó a querer tener una relación con él, sin embargo se detenía porque estaba en el tiempo de separación con su ex novio en ese momento. Ella consideró un problema este deseo cuando volvió a tener una relación con su novio y seguía queriendo tener una relación con su amigo.

*“... sí, me gusta mi amigo pero él vive lejos y hace mucho no nos vemos, solo platicamos por mensajes, además está mi novio y no quiero tirar a la basura una relación de dos años...”*

El proceso de Morado solo duró tres sesiones, puesto que ella argumentó que ya no tenía tiempo para asistir al acompañamiento. No obstante, su caso tiene relevancia por lo que se observó en las sesiones.

Se realizó una escucha activa con Morado para entablar una relación con calidez y empatía, además de hacer uso de reflejos de sentimiento porque en ocasiones Morado parecía no contactar con lo que decía y manifestaba con su corporalidad. El uso de la fenomenología y hermenéutica impactaron en Morado, pues

manifestó que no se daba cuenta de sus movimientos corporales al hablar de su novio y de su amigo, sobre todo cuando hablaba de la personalidad de cada uno de ellos.

*“... mi novio no es detallista, nunca lo ha sido, es atento pero muchas veces le tengo que decir las cosas... y mi amigo es muy atento conmigo, me escucha, me da consejos e incluso me quiere ayudar en mi tareas aunque no estudie la misma carrera (risa)...”*

También se hizo uso de confrontaciones y Morado contactó con sus sentimientos, llegando a afirmar que sí quisiera tener una relación formal con su amigo aunque sea distancia, además de darse cuenta de la responsabilidad que tiene tanto con su novio como con su amigo, porque a partir de esta responsabilidad y este saber ella puede tomar una decisión de manera consciente. Un problema que Morado consideraba era la opinión de las personas a su alrededor, pues no quería quedar como *“la mala de la historia”* con su novio y que todos se lo recriminaran, además de que eso no eran lo que sus padres le habían enseñado. Al detectar los introyectos sobre lo que debe de ser una pareja, se realizó un coro griego para que Morado notara cómo se siente al escucharlos, ella mencionó que al escuchar el coro griego la imagen de sus padres aparecía en sus pensamientos y que le daba mucho sentido escuchar *“las parejas no se engañan”*. Éste fue el último ejercicio realizado y de igual forma fue la última sesión.

## Discusión y Conclusiones

La presente tesis tuvo como objetivo exponer las vivencias de los jóvenes universitarios atendidos en la estrategia de acompañamiento psicológico del CAOPE de la FES Iztacala. Dicho objetivo fue cumplido debido a que se recopilaron las vivencias de cinco jóvenes atendidos, los resultados muestran las vivencias en conflicto que tienen los universitarios en los entornos familiares, con sus compañeros de escuela y en los vínculos afectivos que sostienen; además, se obtuvo evidencia de cómo los introyectos son un factor condicionante en la manera en la que se desenvuelven en sus relaciones, puesto que se tienen cargas de cómo deben comportarse o cómo deben concebir sus ideas, lo que propicia que no haya cambios en ellos mismos cuando mantienen relación con alguien más, teniendo como consecuencia dificultades en las relaciones interpersonales.

En los casos expuestos, los jóvenes manifestaron vivencias en torno a sus relaciones interpersonales que se encontraban en conflicto, es decir, con su familia y amigos, así como en sus relaciones afectivas. Al respecto, Iburgüen (2014) menciona que las relaciones interpersonales cumplen con una reciprocidad entre dos personas con las siguientes características: habilidad para comunicarse efectivamente, escuchar la solución de conflictos y expresión auténtica. En las vivencias de los jóvenes estos aspectos no se cumplían puesto que mencionaron tener dificultades para la solución de problemas y la comunicación. En específico, Azul Rojo y Amarillo, presentaron complicaciones en la comunicación con sus familiares, en especial con sus padres. Papalia (1998) menciona que la familia forma parte fundamental en el desarrollo de las habilidades sociales de las personas y por ende en el éxito o el fracaso de las relaciones interpersonales de sus miembros. Esto se ve reflejado en el caso de Azul y Amarillo, ya que además de las complicaciones con los miembros de su familia también presentaron conflictos en sus relaciones afectivas; Azul incluso tuvo una ruptura de relación amorosa como factor determinante para acudir al acompañamiento psicológico. En el caso de Naranja, ella mencionó ser ignorada por su familia desde una edad temprana, siendo relegada de su círculo más próximo ya que sus padres le

brindaban una atención completa a su hermana; Naranja mencionó que no ser tan cercana a su familia le provocó desarrollar inseguridades en ella misma y en las demás personas, por lo que se consideraba una persona insegura y retraída, además de ser una persona que le cuesta trabajo comenzar a entablar una relación con otra persona, tanto afectiva como amistosa.

Además del ambiente familiar, la comunicación forma parte importante en las relaciones que establecen los adolescentes, se dice que la mayoría de los jóvenes suelen ser personas sociables y abiertas, factores que condicionan no presentar inconvenientes en su comunicación (Güell y Muñoz, 2000) La idea de estos autores se contrapone a los resultados de este trabajo, debido a que los jóvenes mostraron tener una comunicación disfuncional, tal y como agrega Naranjo (2008) quien afirma que una comunicación de este tipo implica que una persona no interpreta de manera adecuada los mensajes de su entorno, por lo que la persona muestra una actitud cerrada respecto a lo que piensa y siente. Los cinco casos expuestos cumplen con este tipo de comunicación, ya que manifestaron tener problemas para poder comunicar sus sentimientos y pensamientos, no solo de carácter triste y/o enfado, también los sentimientos de felicidad.

Soberanis (2013) menciona que en la vida de un universitario, la participación de la familia suele disminuir a la par de un avance escolar, en parte por el deseo de independencia de los jóvenes, los cambios en la estructura familiar, la organización escolar. Sin embargo, en el caso de Azul, Amarillo y Naranja se presentó un deseo de pertenencia a su familia, puesto que consideraban que se estaban excluyendo de su propio círculo familiar y ellos querían evitarlo. Por el contrario en el caso de Rojo, ella sí empata su vivencia con lo expuesto por Soberanis porque deseaba tener una independencia y mantenerse al margen de sus familiares.

Tal y como mencionan los autores citados en este trabajo, el clima familiar en el que se desenvuelvan los jóvenes es uno de los factores que determinan la manera en la que llevarán a cabo sus relaciones personales. Una relación familiar

funcional conlleva una mejora en las habilidades sociales de los jóvenes, por lo que no tendrían problemas para desarrollar relaciones afectivas y con sus compañeros de clase, además de otros ámbitos. No obstante, si el clima familiar no favorece un desarrollo óptimo de las habilidades sociales y la generación de seguridad en sus miembros, los jóvenes podrían tener dificultades en sus relaciones interpersonales. García (2005) en su estudio sobre la relación que existe en las relaciones sociales y el clima familiar, menciona que la cohesión (grado de compenetración y apoyo entre los miembros de la familia) se relaciona significativamente con las habilidades psicoafectivas; concluye que para tener cohesión entre la familia es necesario tener una adecuada comunicación interpersonal, además de conocer y expresar los sentimientos. Las conclusiones de este estudio empatan con los resultados obtenidos en el presente trabajo, puesto que las vivencias de los universitarios se encontraban en conflicto en relación con su familia, teniendo como factores la falta de comunicación y por ende una falta de cohesión en la familia, teniendo como consecuencia una falta de habilidades sociales por parte de los jóvenes.

Cruz y Lázaro (2016) mencionan que las relaciones de pareja en los universitarios forman parte de la transición de la familia de origen a una familia potencial, por lo que existen cambios emocionales, sociales y culturales. En este aspecto, en el caso de Azul y Morado se presentaron dos vertientes, en el primer caso se encontraron introyectos de cómo debe comportarse un hombre en una relación afectiva, además de cambios emocionales a partir de la ruptura de la relación; podemos destacar que se manifestaron los cambios emocionales que mencionan los autores, además de cambios en el comportamiento puesto que Azul comenzó a distanciarse de sus compañeros y optó por mantenerse solo y al margen de los demás. Sin embargo, Azul no presentó cambios en su forma de concebir las relaciones afectivas debido a los introyectos dados por su padre, él creía que un hombre debe hacer todo en la relación y mantener un estatus de proveedor. Por su parte, Morado a partir de su relación afectiva comenzó a tener los cambios mencionados por Cruz y Lázaro, porque veía en su pareja a una persona con la que quería formar una familia y dar la transición de su familia de

origen a la una de posible procreación, esto por el tiempo de noviazgo que llevaban, confirmando lo expuesto por los autores. No obstante, también se encontraron introyectos por parte de su familia con respecto a que “*las parejas no se engañan*”. Se obtuvo evidencia de que a veces no se dan los cambios que suponen las relaciones afectivas cuando se mantienen ciertas cargas familiares en las ideas que se tienen sobre lo que debe ser un hombre en la relación o lo que las relaciones deben ser.

En la etapa universitaria, cuando una persona decide establecer una relación de pareja, comienza a preocuparse más por la otra persona y deja de satisfacer sus necesidades propias para satisfacer las del otro (Medina, Reyes y Villar, 2009) esto se ve reflejado en el caso de Azul debido a que dejó de lado sus necesidades para satisfacer las de su pareja y cuando la relación terminó fue cuando ocurrieron cambios que afectaron las vivencias de Azul, llegando a sentirse solo a pesar de contar con el apoyo de sus amigos.

Las relaciones afectivas forman parte importante en la vida de los universitarios, muchos de ellos contemplan gran parte de su tiempo en la búsqueda de una pareja, tanto con compañeros de escuela como en lugares recreativos. Es importante mencionar que las relaciones afectivas pueden generar una seguridad y cambios en las habilidades sociales de las personas implicadas, pero también pueden generar una mayor desconfianza e inseguridad cuando los juveniles dejan de lado sus propias necesidades, por lo que es menester promover relaciones de mutuo apoyo y reciprocidad, con el fin de que las personas tengan una autorrealización.

Texeidó y Capell (2002, citados en Molina y Pérez, 2006) mencionan que el trato y la comunicación que se establece entre los pares en las instituciones educativas es de suma importancia en la actividad escolar, debido a que las personas que se ponen en contacto son capaces de valorar el comportamiento de los otros, formando así una opinión acerca de ellos e influyendo en sus sentimientos y el tipo de relaciones que se establecerán. En lo que respecta al caso de Azul, él mencionó que la relación que mantenía con sus compañeros era

bastante cercana, solía salir con ellos a fiestas, paseos y en los trabajos escolares formaban equipos trabajadores, a raíz de la ruptura de su relación afectiva Azul comenzó a mantenerse alejado de sus amigos, por lo que ellos al valorar el comportamiento de Azul e intuyendo los sentimientos que él tenía decidieron brindarle apoyo, comenzaron a intentar que Azul se *desahogara* con ellos, es decir, que les comunicara cómo se sentía, qué pensaba y qué quería hacer con respecto a la ruptura de noviazgo que había tenido; Azul por su parte estableció el tipo de relación que quería con sus amigos, por lo que se limitó a participar solamente en los equipos escolares. Al pasar de las sesiones, cuando Azul comenzó a tener un cambio de conciencia y asumiendo sus responsabilidades, empezó a asistir de nuevo a fiestas, salidas, etc. con sus amigos, coincidiendo por lo dicho por Texeidó y Capell. En este caso en específico, se tuvo evidencia del vínculo que se genera con los compañeros de clases en un joven, teniéndolos como una red de apoyo cuando se suscitó una vivencia complicada, además de la confirmación de que cuando existe una relación recíproca entre dos o más personas es posible hacer la evaluación de sus comportamientos, sentimientos y la decisión de la relación que se quiere tener.

A partir de la comunicación las personas pueden mostrar ciertas posturas en las relaciones que sostienen, García (2005) menciona que pueden presentarse actitudes positivas como: autonomía, participación, satisfacción; no obstante también se pueden observar actitudes de reserva, intolerancia y frustración. Estas posturas negativas fueron mencionadas por los jóvenes atendidos en el CAOPE, debido a las vivencias en conflicto que tenían Azul, Rojo y Naranja, ellos optaron por tener una postura de reserva. Primeramente, Azul tenía esta postura con sus amigos y con sus familiares, podría decirse también que se encontraba en una posición pasiva, sin embargo, al final del proceso esta postura cambió pues estaba en vías de la autorrealización, al asumir sus propias responsabilidades y elecciones. En el caso de Rojo, la frustración se hizo presente en la relación que mantenía con su madre y la pareja de ésta, puesto que la vivencia de ser acosada por este hombre y que su madre no validara los sentimientos que ella tenía, la llevó a tener un enojo en contra de su mamá, además de un *odio* (sic) hacia la

pareja de su madre. Por su parte, Naranja había mantenido hasta el momento una postura de reserva, en consecuencia de sentirse desplazada por su familia, sin ser partícipe de las decisiones familiares y no tener el reconocimiento de sus papás, pero con el paso de las sesiones Naranja comenzó a cambiar esta postura por una más activa, al menos en las sesiones, tal fue este cambio en su postura que ella misma dio por concluido el proceso, situación que en sus propias palabras “... *parecía complicado en un inicio, pero ahora puedo tomar esta decisión...*”, validando de esta forma su cambio de postura.

Al ser este un trabajo de corte humanista es imprescindible hablar sobre uno de los autores más representativos del enfoque, Abraham Maslow, quien publicó la pirámide de las necesidades, en la que en su parte más baja se encuentran las necesidades fisiológicas, en el siguiente nivel se encuentran las necesidades de seguridad, las cuales se convierten en la fuerza que domina la personalidad. Naranja no contaba con la seguridad necesaria para asumir sus responsabilidades, a pesar de tener el deseo de hacerlo no lograba concretar lo que ella quería hacer o decir, es por eso que su personalidad era de una joven retraída y que prefería asumir un lugar pasivo en las relaciones afectivas, familiares y con sus compañeros.

En el siguiente nivel de la pirámide de Maslow se encuentran las necesidades de amor y pertenencia, éstas representan la voluntad de reconocer y ser reconocido por los semejantes, de sentirse arraigados en lugares e integrados en redes y grupos sociales. Este nivel es muy significativo para con los universitarios del CAOPE, puesto que cada uno de ellos tenía la voluntad de ser reconocido, Azul quería ser reconocido por su familia, al igual que Naranja y Amarillo, en el caso de Rojo ella quería el reconocimiento de su madre. Es en este nivel en el que los jóvenes trabajaron sesión a sesión, primero reconociéndose ellos mismos para después dar lugar a al reconocimiento de los otros, pero teniendo la plena consciencia de sus responsabilidades, de lo que pueden hacer y lo que está fuera de su alcance porque el otro también es una persona con sus propios sentimientos y pensamientos.



Las personas somos seres biopsicosociales, desde nuestro nacimiento formamos parte de un círculo, nuestra familia, conforme nuestra edad avanza vamos formando parte de círculos cada vez más grandes y a su vez más particulares. Sin embargo, al ser la familia el primer contacto con un grupo social es de suma importancia que sirva de apoyo para el desarrollo de las habilidades sociales de una persona. Esta adquisición o no de dichas habilidades permeará en la vida de una persona, puesto que determinará la manera en la que se relacionará con otras personas, tales como amigos, compañeros de clase y posibles parejas. Además, es menester comentar que una vivencia en conflicto puede desencadenar un cambio en la forma de relacionarse de una persona, como lo puede ser la ruptura de una relación afectiva y que a partir de este hecho se impacte en la relación que se tiene con los amigos, o incluso con la familia.

Son necesarias las redes de apoyo para una persona, la primera es la familia, pero si en esta red no se tiene el apoyo necesario la persona lo puede buscar en otra red, tal y como los jóvenes lo hacen con sus amigos, quienes al ser pares suelen tener los mismos pensamientos sobre la vida e incluso pueden tener vivencias similares. No obstante, en nuestro país se cree que un universitario comienza a ser más independiente y que la familia ya no es parte importante en su vida, pero a partir de los resultados de esta investigación se puede concluir que la familia sigue siendo parte fundamental del desarrollo de la personalidad de un joven, además de que al menos en estos casos muchos ellos aún buscan sentirse reconocidos por sus familias, por lo que es de suma importancia que ésta se involucre en la vida de los universitarios.

La familia, los amigos y las parejas de los universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (y de las facultades antes mencionadas) son las redes de apoyo con las cuentan, además de los facilitadores del CAOPE; éstos últimos toman relevancia en el aspecto psicológico individual, puesto que solamente se trabaja con los universitarios y no en conjunto con sus grupos sociales. En el CAOPE, el principal objetivo de los consejeros es facilitar un cambio de consciencia en los jóvenes atendidos, es decir, se atienden las situaciones

problemáticas que viven, además de las conductas de riesgo que puedan presentarse y se les brindan herramientas psicológicas para que puedan realizar una toma de decisiones. La retroalimentación que se brinda en cada sesión es de suma importancia para estos objetivos porque de esta manera el usuario y el consejero pueden construir una relación más cálida y empática, además de permitir que el trabajo en sesión no solamente sea en el cubículo, sino que los jóvenes pueden comenzar a mejorar sus relaciones al término de las sesiones y emplear lo trabajado en sesión. Un aspecto importante a mencionar es que los jóvenes manifestaban sentirse tranquilos, felices al término de las sesiones, se considera importante ya que en algunas sesiones los jóvenes llegaban tristes, enojados, frustrados y que al término del trabajo psicológico cambiaba por completo su humor y/o actitud es una muestra de la entrega y la responsabilidad que tenían los jóvenes para con las sesiones. Cabe destacar que salvo en un caso, los universitarios no faltaron a las sesiones, ni interrumpieron sus procesos. De los cinco casos mencionados, un proceso dio término en el máximo de sesiones permitidas por el programa, tres procesos fueron terminados por los propios chicos en plena responsabilidad de querer terminar su proceso, y solamente un caso se interrumpió sin conocer la causa.

El trabajo psicológico que puede darnos mayor información sobre las conductas y sentimientos de los jóvenes es el humanista, puesto que se maneja desde un aspecto holístico, de esta forma se deja de trabajar segmentando al individuo y se le ve como un todo. Más allá de observar la conducta, los sentimientos, la cognición, etc., hay que facilitar que los jóvenes se formen a través de sus propias experiencias y ayudar a que se responsabilicen de lo que ellos pueden realizar, tomar decisiones sobre sí mismos y que comprendan, afronten y superen sus vivencias problemáticas con el fin de que sean jóvenes universitarios satisfechos.

## Bibliografía

### Libros:

- Cloninger, S. (2003) Teorías de la personalidad. Pearson Educación.  
México.
- Corchado, A. (2016) La Psicología Humanista. Una aproximación teórica y  
experiencial. Master copy. Ciudad de México.
- Feist, J. & Feist, G. (2006) *Theories of Personality*. McGraw Hill. New York
- Husserl, E. (1998) Filosofía primera. Santafé de Bogotá, Norma. p.213.
- Ibargüen, L. (2014) Relaciones Interpersonales y calidad de vida en la  
adolescencia (12 a 16 años). Un campo de acción para el deporte.  
Universidad del Valle. Santiago de Cali
- Manual de Lecturas. Teoría y Técnica de Entrevista Humanista (s/f)
- Mariscal, S. (2004). Ejercicios prácticos, supervisión del Módulo  
Psicoterapia Humanista Fonoexistencial. Universidad Católica  
Boliviana "San Pablo".

Martínez, M. (1982) La psicología humanista (fundamentación epistemológica, estructura y método). México, Trillas

Maslow, A. (1975), Motivación y Personalidad. Harper & Row. p.p. 436

Papalia, D. (1998) Desarrollo humano. McGraw Hill. p.p. 667

Raffo, P. (s/f) Acompañamiento psicológico y terapia psicológica. Instituto Interamericano de Derechos Humanos. p.p. 90

Rogers, C. (1978). Orientación Psicológica y Psicoterapia. Madrid: Narcea,S.A.

Rogers, C. (1997) El proceso de convertirse en persona. México, Paidós.

Santillán, C. & Corchado, A. (2019) Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes CAOPE. México, Universidad Nacional Autónoma de México. p.p. 1-8

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

## Revistas electrónicas

Aguirre, J. & Jaramillo, L. (2012) Aportes del método fenomenológico a la Investigación educativa. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos 8 (2) p.p. 51-74 Recuperado el 12 de mayo de 2019 de: <http://www.redalyc.org/pdf/1341/134129257004.pdf>

Amorós, V. (1996) Psicología y Psicoterapia Humanista. Revista de Psicología de la PUCP. 15 (1). Recuperado el 18 de enero de 2019 de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4625358.pdf>

Arias (2015) Carl R. Rogers y la Terapia Centrada en el Cliente. Av Psicol. 23(2) p.p. 141-148. Recuperado el 11 de noviembre de 2018 de: [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015\\_2/W.Arias.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf)

Cruz, N. & Lázaro, D. (2016) Construcción de la relación de pareja en estudiantes universitarios de Nuevo León, México. Ciencia y Tecnología. 12 (4) Recuperado el 2 de junio de 2019 de:

<http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/download/1515/1520>

García, C. (2005) Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Liberabit*. 11 (11)

Recuperado el 2 de febrero de 2019 de:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-4872005000100008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-4872005000100008)

García, R. Díaz, R. & Medina, M. (2007) Déficit de satisfacción de necesidades en usuarios de drogas solicitantes de tratamiento.

Adicciones. 19 (3) Recuperado el 2 de junio de 2019 de:

<http://www.itesm.ucm.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/308>

González, E. (2006) Existencialismo y humanismo ante la crisis de la psicoterapia. Una revisión. *Fundamentos en Humanidades*. 7 (13-14)

p.p. 183. Recuperado el 30 de enero de 2019 de:

[http://counselingamericas.org/wpcontent/uploads/2016/04/02\\_existencialismo-humanismo.pdf](http://counselingamericas.org/wpcontent/uploads/2016/04/02_existencialismo-humanismo.pdf)

Koltko M. (2006). Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of

Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification. *Review of General Psychology by the American Psychological Association* 10 (4) p.p. 302–317. Recuperado el 10 de mayo de 2019 de:

[https://www.researchgate.net/publication/232510315\\_Rediscovering\\_the\\_later\\_version\\_of\\_Maslow's\\_hierarchy\\_of\\_needs\\_Self-transcendence\\_and\\_opportunities\\_for\\_theory\\_research\\_and\\_unification](https://www.researchgate.net/publication/232510315_Rediscovering_the_later_version_of_Maslow's_hierarchy_of_needs_Self-transcendence_and_opportunities_for_theory_research_and_unification)

Kopp, S. (1999) Gurú. Metáforas de un Psicoterapeuta. España, Gedisa. p.p. 191-215

Medina, B., Reyes, C. & Villar, T. (2009) La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica. *Revista Mal-estar e Subjetividade*. 9 (4) Recuperado el 2 de junio de 2019 de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27115487003>

Molina, N. & Pérez, I. (2006) El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio. *Paradigma*. 27 (2) Recuperado el 22 de febrero de 2019 de:

<http://revistas.upel.edu.ve/index.php/paradigma/article/view/3770>

Modarelli, V. (2010) Esculpiendo nuestra mejor obra. Revista de Psicología

GEPU. 1 (1) Recuperado el 2 de Junio de 2019 de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3987435.pdf>

Naranjo, M. (2008) Relaciones interpersonales adecuadas mediante una

Comunicación y conductas asertivas. Revista Electrónica

Actualidades Investigativas en educación. 8 (1) Recuperado el 28 de

Junio de 2019 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44780111>

Ortega, P., Plancarte, P., Garrido, A., Reyes, A. & Torres, L. (2018). Una

visión de alumnos universitarios: relación de padres como pareja.

Acta colombiana de Psicología. 21(2) Recuperado el 2 de junio de

2019: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v21n2/0123-9155-acp-21-02-88.pdf>

Riveros, E. (2014) La psicología humanista: sus orígenes y su significado

en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu* 12

(2) Recuperado el 19 de noviembre de 2018 de:

<http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a1.pdf>



Romo, J. (2008) Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. De sus experiencias y proyectos de vida. RMIE. 13 (38) Recuperado el 2 de junio de 2019 de:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-66662008000300006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662008000300006)

Rosso, M. & Lebl, B. (2006) Terapia humanista existencial fenomenológica:

Estudio de Caso. Ajayu 4(1) p.p. 90-117. Recuperado el 16 de enero

de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545473005>

Ruedas, M., Ríos, M. & Nieves, F. (2008) Hermenéutica: La roca que rompe

el espejo. Investigación y posgrado 24 (1) p.p. 181-201. Recuperado

el 21 de mayo de 2019 de:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3620425.pdf>

Salazar, J.; Montero, M.; Muñoz, C.; Sánchez, E.; Santoro, E. & Villegas, J.

(2012) Percepción social. *Psicología Social*. Trillas, México. p.p.

77-109. Recuperado el 19 de Noviembre de 2019 de:

[http://metabase.uaem.mx:8080/bitstream/handle/123456789/1059/264\\_3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://metabase.uaem.mx:8080/bitstream/handle/123456789/1059/264_3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Snyder, M., Tanke, E. D., & Berscheid, E. (1977). Social perception and interpersonal behavior: On the self-fulfilling nature of social stereotypes

*Journal of Personality and Social Psychology* 35(9) p.p. 656-666.

Recuperado el 18 de mayo de 2019 de:

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.335.3131&rep=rep1&type=pdf>

Soberanis, L. (2013) Programa de integración para mejorar la relación padres e hijos a través de la Universidad. Revista del centro de investigación. 10 (40) Recuperado el 2 de junio de 2019 de:

<https://www.redalyc.org/html/342/34231746006/>

Tobías, C. & García, J. (2009) Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. Revista Asociación Española de Neuropsiquiatría. 24 (104) p.p. 437.453. Recuperado el 16 de enero de 2019 de:

<http://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/v29n2/10.pdf>

Torres, L.& Rodríguez, N. (2006) Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 11 (2) p.p. 257. Recuperado el 17 de noviembre de 2019

de: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29211204.pdf>

Velásquez, L. (2001) Terapia gestáltica de Friedrich Solomon Perls.

Fundamentación Fenomenológica-Existencial. Psicología desde el Caribe. 1 (7) p.p. 130.137. Recuperado el 19 de enero de 2019 de:

<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/781/9441>

**Páginas de internet:**

Mi Felicidad. (2016-2019) ¿Qué es la pirámide de Maslow y cómo aplicarla para alcanzar la autorrealización?. Recuperado el 12 de mayo de 2019 de: <http://mi-felicidad.com/coaching/piramide-de-maslow.html>