

## REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

### *Una vía humanista para el crecimiento personal del adolescente*

**Autor: Ma. Esther Márquez Escobar**

**Tesis presentada para obtener el grado académico de:  
Maestría en Psicoterapia Humanista**

**Nombre del asesor:  
Luis Gonzaga Velasco Lafarga**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





**“UNA VÍA HUMANISTA PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL DEL  
ADOLESCENTE”**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOTERAPIA HUMANISTA**

**C.C.T. 11PSU0173J**

**No. DE ACUERDO 114/2000**

**PRESENTA**

**MA. ESTHER MÁRQUEZ ESCOBAR**

**ASESOR DE TESIS**

**DR. LUIS GONZAGA VELASCO LAFARGA**

**LEÓN, GUANAJUATO, 23 DE OCTUBRE DE 2007**

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, por permitirme vivir esta significativa experiencia de vida que fue una oportunidad de crecimiento para mí; a mi madre y padre que continúan apoyándome y brindándome todo su amor como siempre lo han hecho; a mis hermanas y hermano que cada uno a su manera me expresan su amor y comparten mis sueños como si fuera el suyo; a toda mi familia por impulsarme a ser mejor persona cada día.

También deseo agradecer infinitamente al Dr. Luis G. Velasco Lafarga por aceptar ser mi director de tesis y nuestro supervisor de grupo, pero sobre todo por brindarme su amistad; a la Maestra Margarita Anayatzin Tapia Paniagua, por aceptar ser nuestra supervisora de grupo, sinodal y principalmente por ser amiga; así como a la Maestra Ma. Inés Gómez del Campo por aceptar ser mi sinodal.

Además a todos y cada uno de mis amigos y compañeros de ese pequeño grupo de Maestría; Marce, Nalleli, Pera, Isa, Trini, Benito y Fede, con quienes viví momentos de plenitud y en quienes he encontrado un corazón abierto a la comprensión.

Quiero agradecer también a mis compañeros de trabajo por sus palabras de aliento y apoyo incondicional; a Lucha Macías, por haberme dado la oportunidad de llevar a cabo el taller y especialmente a Benito Balam, por todas las horas que pacientemente estuvo conmigo en el desarrollo de este proyecto.

# ÍNDICE

I	INTRODUCCIÓN.....	4
	Preguntas de investigación.....	6
	Planteamiento del problema.....	6
	Antecedentes.....	7
	Justificación.....	8
	Objetivos: .....	10
	▪ General.....	10
	▪ Específicos.....	10
	Delimitación del campo de estudio.....	10
II	MARCO TEÓRICO.....	11
	Enfoque humanista existencial.....	11
	▪ Enfoque Centrado en la Persona.....	19
	▪ Psicoterapia Gestalt.....	27
	Desarrollo Humano.....	30
	▪ Teoría psicoanalítica del desarrollo adolescente según Mauricio Knobel.....	38
	▪ Teoría del establecimiento de la identidad del yo, de Erik Erikson.....	46
III	CATEGORÍAS.....	51
	▪ El Enfoque humanista y la facilitación.....	51
	▪ Las potencialidades necesarias para el crecimiento personal del adolescente.....	55
IV	METODOLOGÍA.....	58
	Experiencia de investigación.....	59
	▪ Descripción general.....	59
	▪ Premisas y desarrollo de premisas.....	66
	▪ Interpretación de acuerdo a categorías.....	77
V	RESULTADOS.....	80
VI	CONCLUSIONES.....	104
	ANEXOS.....	107
	REFERENCIAS.....	113

# I INTRODUCCIÓN

Yo, como persona que soy he vivido circunstancias de vida difíciles a lo largo de mi vida a las que me he enfrentado con todo lo que yo soy, reconozco que en especial la etapa de la adolescencia fue la que viví con muchos conflictos que no sabía como resolver en aquel periodo crucial de mi existencia por el hecho de haber nacido en el seno de una familia numerosa (soy la cuarta hija de nueve) por lo que mis padres trabajaban para sacar adelante a la familia, y estaban más ausentes que presentes; recuerdo que jamás comíamos en familia, hubo muchos momentos en que me hubiera gustado que estuviéramos juntos pero no era posible y los pocos momentos en que la familia estaba reunida los recuerdo con todo mi corazón como algo muy valioso.

Comprendo a los adolescentes porque también lo fui y lo que más me hubiera gustado en esa etapa de mi vida es haber tenido la oportunidad de vivir la experiencia única del trabajo de grupo dirigido al desarrollo de las potencialidades del adolescente bajo un enfoque humanista, pues me habría ayudado a crecer como persona al conocer y aprovechar todos mis recursos, a aceptar mis limitaciones sin entrar en conflicto y a vivir la vida plenamente. Al final he crecido como persona, sin embargo si esta ayuda se le ofrece al adolescente se ahorrará muchos conflictos internos y externos al aprender a conocerse mejor a sí mismo y a los demás, a contactar con sus emociones y sentimientos y aceptarlos como suyos sin temor a ser criticado y a confiar en la sabiduría del organismo que lo guía hacia caminos de luz.

Los adolescentes han sido, son y serán una parte vulnerable de la humanidad por las circunstancias características y propias de este periodo de vida en el que la cualidad de los duelos vividos determinan la intensidad de los

sentimientos de ansiedad y depresión, razón por la cual tienden a magnificar las situaciones a las que se enfrentan, en el que los diversos cambios (fisiológicos, psicológicos, ideológicos, espirituales y sociales) que viven los confunden y muchas veces los llevan a aislarse del mundo interior y exterior confundiendo aún más y llevándolos a un vacío existencial. En esta etapa buscan afanosamente el logro de una identidad propia tomando como modelo a seguir a personas adultas que admiran, por lo que suelen tener identidades ocasionales, transitorias y circunstanciales.

Como persona humana es un ser lleno de potencialidades que muchas veces ignora y que al darse cuenta plenamente de ellas su sabiduría interior le ayuda a desarrollarlas de forma creativa para conservarlas y enriquecerse en el proceso.

El beneficio del trabajo en grupo es mayor que el individual ya que el grupo actúa como promotor de las potencialidades del adolescente, por momentos ayuda como un reflejo para que se de cuenta de aquellos aspectos que se escapan a su consciencia ampliando su campo perceptivo y ayudándole a integrar su self.

El enfoque humanista y las estrategias propias de este enfoque fueron clave en el desarrollo del taller, pues cada uno de los miembros del grupo se fue encontrando a sí mismo, en un ambiente en el que experimentaron la libertad para hacer contacto con sus emociones y sentimientos, identificando, reconociendo y aceptándolos como suyos sin temor y sintiendo la confianza con los demás miembros del grupo.

## **Preguntas de investigación**

a) Pregunta central:

- ¿Un taller con enfoque humanista potencializa el crecimiento personal del adolescente?

b) Preguntas auxiliares:

- ¿Cuáles serán los alcances y las limitaciones en un taller de este tipo?
- ¿Qué importancia tienen las emociones y los sentimientos en un taller de este tipo?

## **Planteamiento del problema**

Para mucha gente, y en especial para el adolescente es más difícil poder identificar, reconocer y aún más expresar emociones y sentimientos de forma adecuada, esto por las características propias de la etapa que vive dando por resultado una comunicación deficiente, así como conductas auto-represivas.

Durante la adolescencia la persona explora sus potenciales tomando como referencia a adultos que admira y que toma como modelo.

La represión de los sentimientos que surgen aún sin haberlos identificado, afecta su personalidad puesto que la manera en que va perfilando su “yo” ocurre al confrontarse con los demás en su vida cotidiana en detrimento de su crecimiento personal; de ahí que un taller con enfoque humanista por ser holístico potencializará su crecimiento personal ya que considera a la persona de forma integral, como un todo y sobre todo desde una visión de salud.

### **Antecedentes**

Como asesora educativa en un bachillerato de una comunidad rural, perteneciente al municipio de León, Gto., observé la necesidad de trabajar un taller con los estudiantes de 5to. semestre, mismo que fuera enfocado a su crecimiento personal partiendo de un enfoque humanista, que se caracteriza por un alto concepto de la persona por el simple hecho de ser persona, un gran respeto por todo aquello que es propiamente humano y viendo a la persona humana como principio de unidad, con confianza en su fuerza creativa y original, además de una concepción dinámica de sí misma, con el fin de promover su pleno desarrollo.

El grupo de 5to. Semestre mantenía formas inadecuadas de comportamiento y comunicación que me llevaron a pensar en este proyecto como una manera de ayudarlos a encontrar un camino que los guiara hacia el desarrollo de sus potencialidades y por consiguiente hacia su propio crecimiento personal.

Otra situación que detecté en este grupo era un clima negativo; pues las actitudes entre los miembros del grupo eran destructivas, mostraban apatía,

existían rivalidades, así como conflictos interpersonales que eran más evidentes cada vez.

Las edades de los miembros de este grupo fluctuaban entre los 15 y los 18 años, por lo que el periodo de vida en el que se encontraban era la adolescencia. Las vicisitudes propias de esta etapa de la vida, sumadas a un escaso autoconocimiento, así como una imagen distorsionada de sí mismo los van convirtiendo en seres sumidos en sí mismos e incapaces de poder percibir sus potencialidades y de mantener relaciones satisfactorias impidiendo así su crecimiento personal.

### **Justificación**

En la dinámica de los grupos uno de los problemas más comunes, son de **índole emocional**, que se dan con más frecuencia en la adolescencia (Bricklin, 1975; Hansford & Hattie), ya que en esta etapa los jóvenes viven periodos de cambio en muchas áreas de su vida.

En el bachillerato en el cual me encuentro trabajando (zona rural) observo que a los adolescentes se les dificulta llevar a buenos términos sus diferencias en formas de pensar y de ser, así como la aceptación entre ellos y en gran parte supongo que esto tiene como origen principal el contexto en el que se desenvuelven en donde sobresalen tres aspectos en particular; que es el hecho de *la ausencia de la figura paterna* (migración a E. U., para lograr sacar adelante a la familia en el aspecto económico), *la sumisión de la mujer*, *el alcoholismo y el machismo* de una gran cantidad de los hombres que radican en esta comunidad y que los adolescentes toman como puntos de referencia.

Existen varias formas de explorar lo atrancado de las emociones y sentimientos; puede ser a través de un proceso de psicoterapia propiamente hablando, ya sea individual o en grupo o por medio de talleres vivenciales, en los cuales el facilitador propicie el desarrollo de las potencialidades de los participantes, así como la autoexploración.

Es importante ser concientes de las sensaciones del cuerpo ya que a través de éstas sensaciones es que se llega a reconocer las emociones y sentimientos y por lo tanto a manejarlos de manera adecuada.

Al ser capaces de compartir emociones y sentimientos abiertamente el adolescente va cubriendo dos requisitos esenciales para sostenerse como una persona feliz; la capacidad de sentir empatía y la comunicación eficaz.

Podría ser de gran utilidad diseñar y llevar a cabo un taller con un enfoque humanista que abra la pauta a los participantes para ser capaces de darse cuenta de los bloqueos y creencias que no les han permitido crecer, de tener la posibilidad de abrirse a las diversas experiencias tanto internas como externas, de incrementar el conocimiento propio y de los demás, de aceptar como suyos aquellos sentimientos que percibe como negativos, de descubrir sus propios recursos y desarrollarlos, de incrementar la confianza en sí mismos, etc., todo enfocado a propiciar el desarrollo de sus potencialidades en función de su crecimiento personal.

## **Objetivos**

a) Objetivo general:

- Diseñar y aplicar un taller con enfoque humanista que potencialice el crecimiento personal del adolescente.

b) Objetivos específicos:

- Aplicar estrategias que permitan el uso adecuado de emociones y sentimientos.
- Conocer los límites y los alcances del taller.

## **Delimitación del campo de estudio**

Objeto de estudio:

- Estudiar el crecimiento personal del adolescente desde un enfoque humanista para facilitar sus potencialidades.

## II MARCO TEÓRICO

### **Enfoque humanista existencial**

Antecedentes de la psicología humanista:

Kierkegaard (1813-1855), Abuelo del existencialismo. *El experimentar miedo brinda la oportunidad de tomar decisiones y actuar.* Elección y decisión las considera como las características esenciales de la existencia humana.

Refiere que la *verdad* existe para el individuo solo cuando éste la traduce en *acción*. El existencialismo es el intento de entender al *hombre* como un ser existencial, como *aquel a quien le ocurren las experiencias*. Las cosas tienen significado en función de la persona y no al revés.

Martín Buber (1878-1965), Filósofo de la religión, lo máximo de su filosofía es el Ich und Du (1923) *Yo/Tú y Yo/Ello*. Habla de la dualidad del hombre entre la actitud orientadora (seguridad) y la actitud realizadora (riesgo).

Karl Jaspers (1883-1969), Se interesa más en *el cómo del comportamiento humano* que en el porqué. La libertad no se demuestra con la inteligencia sino con la acción.

Martín Heidegger (1889-1976), Padre del existencialismo. Contempla al ser humano desde el modo *como se ve él mismo en su propia perspectiva*.

Jean Paul Sartre (1905-1980), Representante con mayor influencia de la filosofía existencialista francesa. La base de su filosofía radica en la *Libertad* que a su vez se encuentra limitada por la elección.

Kurt Goldstein (1878-1965), Maestro de Fritz Perls. Considera que el organismo se mueve en un estado de *tensión entre el ser en orden y el ser en desorden* que denomina como catástrofe y ésta lleva a la autorrealización.

*Elección y decisión es la característica existencial del ser humano.* Autorrealización como proceso orgánico y unitario. Placer por la tensión. Considera también los principios de la Gestalt. *Comprensión fenomenológica de la ciencia.*

Charlote Buhler. (1893-1974), Vinculó el método biográfico de investigación en el seno de la psicología humanística. Considera cuatro tendencias elementales de la vida:

- 1.- A *satisfacer las necesidades* (relajación, comodidad y felicidad).
- 2.- A la *sexualidad, al reconocimiento del yo* y a la adaptación autolimitada.
- 3.- A la *expansión creadora* y autorrealización.
- 4.- A la *integración* y mantenimiento del orden interno (*paz espiritual*).

Se llega a la *autorrealización* a través del *balance* positivo o negativo de la vida, teniendo como punto central de este balance a la *felicidad*, las circunstancias vitales, el rendimiento y la autovaloración moral.

Erich Fromm (1900-1980), Los elementos motivacionales del desarrollo psíquico son el *factor sociocultural* y el *sentido espiritual*. Un proceso histórico colectivo produce las necesidades individuales:

- *El trabajo* como satisfactor de las necesidades individuales y sociales.
- *El amor* en forma de *dedicación a otros* seres humanos, manteniendo un sí mismo individual.
- *La unidad* como característica de cada ser humano *individual* a pesar de su igualdad histórica diferenciado de cualquier otro ser humano.

Considera al *trabajo* como *unión entre el ser humano y la naturaleza*.

Trasfondo filosófico de la psicología humanista:

Se encuentra la contemplación y exploración del ser humano en el centro de una *filosofía existencialista*. Kierkegaard fue el primero en llevar a cabo una ruptura con la psicología tradicional, este cambio lo continuó en Alemania un siglo después Martín Heidegger, su método científico es la fenomenología y su concepción orientada hacia el existencialismo.

*La fenomenología según Husserl es un mirar espiritual, es la intuición, la visión de la esencia, una expresión interna y espiritual del objeto, tal como esta dada y no como existe fuera de la conciencia. En el caso de las experiencias fenoménicas no se trata de estados en el interior del hombre sino de intencionalidades, es decir, de distintos tipos de ser en el mundo. Se puede decir que todos los filósofos existencialistas son simultáneamente fenomenólogos pero no todos los fenomenólogos son existencialistas.*

La Psicología Humanístico-Existencial:

Se considera el año de 1879 cuando la psicología nace como ciencia autónoma, esto es, el año en que Wundt fundó el primer laboratorio de psicología experimental en Leipzig, Alemania.

Las *dos ciencias matrices de la psicología* son *la filosofía y la fisiología*, además de tener su origen en ellas, mantiene una relación intrínseca.

La atención se enfocará ahora a la corriente humanístico-existencial, sin dejar de analizar la evolución de la psicología.

Arco evolutivo de la psicología:

1. **Psicoanálisis.**- Sigmund Freud (1856-1939) Psicología que considera la conciencia del ser, maneja términos como instinto o pulsión e inconsciente, *hace referencia a formas patológicas del comportamiento.*
2. **Conductismo.**- John Watson (1878-1958) Su fin era reducir la conducta a términos físico-químicos, estudio de la *conducta humana de forma objetiva y científica.*
3. **Psicología de la trascendencia o tercera fuerza.**- Afirma que el individuo esta determinado por *fuerzas interiores constructivas* orientadas hacia su propia realización.
4. **Psicología transpersonal o cuarta fuerza.**-Según Maslow la tercera fuerza es transitoria y un prólogo a una *psicología más elevada, transhumana, centrada en el cosmos.*

Humanismo:

La psicología humanista es conocida como la tercera fuerza, después de Sigmund Freud y su teoría psicoanalítica de la personalidad y Watson y su teoría conductista. La psicología humanista surgió por una necesidad del hombre contemporáneo de satisfacer sus inquietudes. Durante la década de los 50` fue formulada por un grupo de psicólogos estadounidenses y se origina en la **filosofía existencial** europea de la posguerra y tiene sus bases en las hipótesis filosóficas más antiguas de la civilización occidental acerca de la persona humana.

El enfoque humanista se propone comprender la totalidad del psiquismo humano oponiéndose al reduccionismo del psicoanálisis y de la psicología comparada. Pretende estudiar a la persona humana adulta y normal. Se propone *considerar a la persona no como caso u objeto sino como una entidad en sí misma*, esta es la característica fundamental de esta corriente. La cual esta integrada por un **fuerte énfasis en la relación yo – tú** como una condición esencial para promover el pleno desarrollo de cada individuo.

Se insiste en la necesidad de la aceptación de uno mismo y del mundo de los demás; *el terapeuta es una persona que participa en el encuentro para poder conocer, entender y ayudar al otro.*

Postulados básicos del humanismo:

1. *Un alto concepto del hombre* unido a un gran respeto por aquello que es típicamente humano.
2. Una verdadera *confianza en la fuerza creativa y original* del individuo.
3. Una *concepción dinámica* que cuenta con la construcción de la misma, una función clara de la autodeterminación *al proyecto y al ideal de uno mismo.*

4. *El principio de la unidad es la persona humana* en sus momentos biológicos y psicológicos en contraposición al dualismo cartesiano (ánima y cuerpo separados) y al fraccionamiento ejercido desde la psicología atomista.

*La psicología humanista* se ha opuesto al psicoanálisis freudiano clásico pero *tiene puntos de contacto afines con los discípulos de Freud*, quienes se negaron a aceptar la teoría del determinismo instintivo y la pretensión de encontrar sólo en la primera infancia el origen de las motivaciones y de conflictos psíquicos. Los neofreudianos empezaron a introducir innovaciones en la praxis terapéutica revalorizando a la persona y dando mayor importancia al ahora.

*Maslow* opina que la psicología humanista considera *la realización de la persona desde fuerzas interiores, no de lo externo a lo interno como es la cuarta fuerza*.

La “*fenomenología*” busca entender las cosas desde la esencia, es un *mirar espiritual que pretende ver a la gente sin prejuicios, es decir, es la aceptación total del otro*.

***Es esencial señalar que el ser humano tiene la capacidad de reflexionar y sobre todo de verse a sí mismo reflexionando (metacognición).***

Existencialismo:

*El existencialismo parte del conocimiento experimental*, se apoya en la fenomenología, utilizando la experiencia subjetiva personal como fundamento para la construcción del conocimiento abstracto.

Se ocupa de las circunstancias humanas que surgen de lo que el hombre es y lo que quisiera ser, ya que *la persona es al mismo tiempo actualidad y potencialidad*.

Integra ambas vertientes de la naturaleza humana; la superior y la inferior, teniendo un gran interés por el ser humano ideal, auténtico, por el desarrollo de las potencialidades humanas. Sin olvidar que *el hombre se mejora a sí mismo a partir de su yo, de volverse hacia su interior*, y a partir de lo que llega a ser, *trascender como persona y trascender su cultura* al adquirir una nueva relación con la sociedad.

La voluntad y la decisión juegan un papel importante en la manera como nos hacemos a nosotros mismos a través de nuestras elecciones (A. Maslow, 1973).

Conceptos base de la psicología humanista:

1. **Organismo.**- Elaborado por Kurt Goldstein, (maestro de Fritz Perls) con el cual evidenció la unidad funcional, más tarde la psicología humanístico-existencial acuña el término y le da el significado de unidad psicosomática; integra a la persona en cuerpo, mente, alma (psique) y espíritu.
2. **Percepción y campo perceptivo.**- La percepción se refiere al significado que le da la persona a lo que ocurre en su interior y exterior, por lo que el organismo reacciona al campo perceptivo tal como lo percibe la persona, por lo que el comportamiento es la respuesta a la percepción que de la realidad tiene la persona aquí y ahora y no a una realidad en su aspecto objetivo. La percepción crea la realidad para cada quien. El campo perceptivo es la percepción que la persona tiene de sí misma y de la realidad, es decir, es el conjunto de las percepciones presentes en la persona y se le conoce también como marco de referencia interno, conciencia psicológica o campo fenomenológico. Como es el mundo

subjetivo de la persona sólo es posible acercarse si se adopta una actitud empática.

3. **Imagen de uno mismo.**- Resultado de la percepción intrapsíquica (percepción de mi misma conmigo misma) y de la percepción interpersonal, la percepción que tengo de mi misma en relación con los demás. La imagen de uno mismo es continuamente variable con una estructura organizada y coherente, está disponible en la consciencia pero no de una forma plenamente consciente. Se origina en las experiencias que la persona vive a lo largo de su vida.
4. **El inconsciente.**- Es el conjunto de las experiencias que quedan en el fondo, contra las conscientes que juegan un papel de figura. En la psicología humanista este concepto se entiende como dos fenómenos que se relacionan con distintos grados de consciencia a utilizar en determinado momento, los cuales son; *amplitud de atención y de nivel de consciencia* en los que el grado de eficacia se condiciona en parte por el estado emocional, es decir, dependen del grado de energía disponible, como cuando la persona se encuentra bajo una fuerte emoción se reduce la percepción de la realidad sensorial como la claridad en la toma de consciencia que lleva a la persona a reaccionar irreflexivamente. La negación y la distorsión tienen que ver de forma directa con mi autoconcepto, las percepciones negadas ni siquiera las veo, no soy capaz de darme cuenta y por otro lado las percepciones distorsionadas no me permiten verme tal cual soy.

Los **dinamismos de la personalidad** son factores que desarrollan una acción dinámica en el proceso de desarrollo del individuo y cada uno de ellos es esencial:

- a. **Energía orgánica.** *La esencia del ser*, lo que lo hace diferente de los demás

- b. **Tendencia actualizante.** *La sabiduría interior*, para desarrollar las potencialidades con el fin de favorecer la conservación y enriquecimiento del organismo (el combustible)
- c. **Valoración organísmica.** *Sistema regulador y de control que orienta la energía psíquica* (el motor)
- d. **La Libertad experiencial.** *Es la posibilidad que el ambiente ofrece al individuo de expresar verbal o no verbal la vivencia interior del momento sin temor a ser juzgado y amenazado en la imagen que tiene de sí mismo y que intenta conservar. Si la persona percibe ausencia de amenaza en la integridad del yo, entonces vive lo que se conoce como libertad experiencial.*

La psicología humanista atribuye al desarrollo humano los recursos energéticos en el psiquismo del hombre, (recursos internos), como son, la energía organísmica, la tendencia actualizante y la valoración organísmica. Los factores externos desarrollan una función secundaria y pueden favorecer u obstaculizar el camino hacia la vida plena, en la que la persona nutre plena confianza en sus recursos. Se busca que la persona se adapte a las circunstancias de la vida, con una trayectoria que *va de lo rígido a lo flexible*.

### Enfoque centrado en la persona (ECP)

Carl R. Rogers desarrolló su propio sistema de trabajo a partir de la práctica psicoterapéutica y la investigación en el Instituto de Psicoterapia Infantil, en la década de 1930-1940 influido por su entrenamiento freudiano y el pensamiento rankiano, que le transmitieron compañeros que habían estudiado en la Escuela de Trabajo Social de Filadelfia. Realizaba un análisis de las grabaciones de las consultas para identificar las variables que eran más constantes y que facilitaban el proceso de crecimiento de las personas que iban a psicoterapia. De estos

análisis y observaciones escribió un documento llamado “Conceptos nuevos en psicoterapia” (1940).

Las hipótesis que resultaron de sus observaciones aparecieron en el segundo capítulo de su primer libro titulado *Counseling and Psychotherapy* (1942) y fueron las siguientes:

- a) *El motivo del proceso psicoterapéutico nace con el impulso de la persona hacia el crecimiento, la salud y la adaptación, por lo que la psicoterapia libera a la persona de aquello que obstaculiza que se desarrolle con normalidad.*
- b) *El proceso busca la clarificación y expresión de los sentimientos, más que la comprensión intelectual de la experiencia.*
- c) *Comprender que es más importante el presente inmediato de la persona que su pasado.*
- d) *El elemento que determina el crecimiento en el proceso psicoterapéutico es la propia experiencia de la relación terapéutica.*

Por el hecho de que *sus hipótesis resultaron del análisis de datos observables (base fenomenológica experiencial)* y no de inferencias teóricas fue duramente criticado, por lo que de manera independiente comenzó a realizar reformulaciones a sus hipótesis, a la práctica clínica y verificación científica, mismas que se desglosan en cinco periodos aproximados como sigue Carl R. Rogers (crf. Lafarga, 2001, pp. 24-42)

Primer periodo (1940 – 1945):

Sus hipótesis como sus verificaciones las concentró en las variables del proceso psicoterapéutico operantes en la persona que recibía la ayuda. La

característica más importante de este periodo es la *capacidad del terapeuta de establecer una relación satisfactoria con el paciente.*

Las hipótesis formuladas y verificadas en este periodo son planteamientos del existencialismo que no fue una postura previa a la práctica psicoterapéutica sino posterior a éstas. La teoría que surgió de estas hipótesis se le conoció con el nombre de *psicoterapia no directiva.*

Segundo periodo (1946 – 1950):

Se concentró en la participación del terapeuta en el proceso; la característica más importante de este periodo es el esfuerzo de los terapeutas para *responder* no sólo al sentimiento, sino también a la transmisión verbal de una comprensión más profunda del *significado afectivo* y no al significado semántico de las expresiones de la persona.

Las hipótesis del segundo periodo fueron:

- a) Si la persona logra una *mejor organización perceptual* de la imagen de sí misma, *su conducta cambiará.*
- b) Si existen *necesidades insatisfechas* en la persona, *el organismo buscará satisfacción.*
- c) Si la persona experimenta *amenazas internas y externas* su *percepción y conducta serán rígidas.*
- d) *Si disminuyen las amenazas,* la percepción y conducta de la persona estarán más *abiertas a su propia experiencia.*
- e) Todo aquello que la persona percibe que aumenta la estima de sí misma, será captado, aceptado e incorporado.
- f) Todo aquello que la persona *percibe que disminuye la estima de sí misma* será *negado, distorsionado o ignorado.*

- g) Las *percepciones* que sean *congruentes* con la experiencia producirán *bienestar psíquico*.
- h) Las *percepciones incongruentes* con la experiencia producirán *malestar psíquico*.
- i) *A mayor bienestar psíquico, mayor aceptación de los demás.*

Tercer periodo (1950 – 1955):

Se plantean de manera clara y específica las “*condiciones necesarias y suficientes para el proceso terapéutico*” (Rogers, 1957; crf.Lafarga, 2001, p. 34), como continuación natural de los dos primeros periodos:

- a) Si *dos personas entran en contacto* y una de ellas experimenta ansiedad y necesidad de ayuda psicoterapéutica.
- b) Si *el terapeuta es congruente* consigo mismo (autenticidad).
- c) Si *el terapeuta experimenta una aceptación incondicional* por parte de la persona que recibe ayuda.
- d) Si *el terapeuta muestra además una comprensión empática* hacia la otra persona.
- e) Si *la persona que recibe ayuda percibe claramente en el terapeuta, congruencia, aceptación incondicional y comprensión empática*, entonces estará en marcha un proceso psicoterapéutico.

Cuarto periodo (1955 – 1963):

La psicoterapia centrada en la persona (pcp) evoluciona hacia la *psicoterapia experiencial*, que es una psicoterapia más amplia y consciente tanto de los elementos que constituyen las experiencias de ambas personas en un periodo determinado como de los resultados de la interacción de esas

experiencias a través de un proceso de clarificación, enriquecimiento e integración. La característica de este periodo se encuentra en el proceso, mismo que se considera como un desarrollo de la persona en todas las dimensiones significativas de su existencia, tanto interna como externa en direcciones convergentes, resaltando una condición *La autenticidad del terapeuta* (congruencia entre sus sentimientos y emociones y la forma de expresarlos a través de conceptos y símbolos verbales).

Hipótesis del cuarto periodo:

Si la persona que recibe ayuda se siente aceptada y percibe que el terapeuta manifiesta su experiencia con claridad y profundidad durante el proceso entonces:

- a) Sentirá que *su experiencia y expresión son cada vez más congruentes.*
- b) Experimentará *más nítidos sus sentimientos y afectos, y simbolizados con mayor claridad.*
- c) *Ampliará su experiencia* y se manejará cada vez mejor en la terapia y fuera de ella.
- d) *Aceptará la experiencia como propia* en el presente y diferenciada del pasado.
- e) *Será menos rígida la imagen de sí misma*, menos determinada por elementos externos y más abierta a nuevas *experiencias* y al cambio.

***“La característica más importante para lograr el cambio es la actitud de las personas que se relacionan”.***

Quinto periodo (1964...):

Carl R. Rogers analiza las implicaciones del proceso centrado en la persona y hace nuevas formulaciones dirigidas a grupos, matrimonio y educación.

En su libro Carl R. Rogers sobre los grupos de encuentro (1970, crf. Lafarga, 2001, p. 39), expone lo siguiente:

Existe una clara evidencia de que las experiencias de entrenamiento en grupos tienen efectos psicoterapéuticos.

Los cambios observables aparecen en la sensibilidad de una persona en su habilidad para manejar sus sentimientos; en la direccionalidad de su motivación; en las actitudes hacia sí misma y hacia los demás, y en su interdependencia con ellos.

No existe evidencia alguna que sugiera la preselección de candidatos para la integración de un grupo.

Para obtener resultados óptimos en el entrenamiento de grupos, éste tiene que ser enfocado a los aspectos importantes de la vida, de la familia y del medio ambiente de los participantes.

Las relaciones continuadas después de la experiencia psicoterapéutica entre los miembros del grupo son tan importantes como esta misma experiencia para los participantes.

Por último, no existe una base sólida para creer, como generalmente sucede, que la participación intensiva en grupos tiene consecuencias traumáticas.

Rogers participó en otras investigaciones sobre el proceso de los grupos de encuentro como el estudio Meador (Rogers, 1970, crf. Lafarga, 2001, p. 40), llegando a las conclusiones siguientes:

...los miembros del grupo, quienes se reunieron únicamente durante cinco sesiones de tres horas cada una, mostraron un cambio significativo en la amplitud y flexibilidad de sus expresiones; pudieron experimentar con creciente claridad sus sentimientos y expresarlos con mayor precisión y, a medida que avanzaba el proceso, mostraron mayor capacidad para arriesgarse en sus relaciones interpersonales.

Derivado de la validez práctica de sus razonamientos y su gran experiencia como maestro, Rogers formuló las siguientes hipótesis que están contenidas en el capítulo *“Enseñanza centrada en el estudiante”*, de su libro *Psicoterapia centrada en la persona* (1951):

- a) *No se puede enseñar a otro directamente, sólo podemos facilitar su aprendizaje.*
- b) *Lo que se percibe como enriquecedor del propio yo y mantiene la imagen de estima que cada uno tiene de sí mismo se puede aprender significativamente.*
- c) *Una atmósfera aceptante y estimulante genera experiencia placentera y aprendizaje flexible y abierto, mientras que una atmósfera de amenaza genera una experiencia de miedo y un aprendizaje rígido e inflexible. Para promover un aprendizaje integrador es necesario reducir las amenazas a la imagen de sí mismo, así se facilita y estimula una captación en gran medida diferenciada de la experiencia.*

Aspectos importantes de la psicoterapia humanista:

La psicoterapia se propone beneficiar a cualquier individuo que se enfrenta a una situación externa o subjetiva de conflicto; constituye un medio para proporcionar condiciones externas que hagan efectiva la tendencia a la plena

autorrealización. La presencia activa y real del terapeuta adecuado asegura la fuerza necesaria para continuar por este camino accidentado lleno de imprevistos, que lleva a encontrarse con uno mismo. Guía a la persona a una autoexploración y el terapeuta por su parte la comprende con mayor claridad.

Sin embargo no hay que perder de vista que para que sea posible el cambio, *lo más importante son las actitudes de las personas que se relacionan* sean como sean las personas y sobre todo que el principal objetivo de la psicoterapia es ampliar la capacidad de la persona para seleccionar y organizar en forma coherente e integrada la experiencia tanto de estímulos internos como externos y no nada más realizar la simbolización conceptual de éstos.

***“Se puede garantizar que sucedan cambios favorables si la persona es capaz de hacerse responsable de tomar sus decisiones”.***

Como lo mencionan varios autores, *“La empatía está en correlación con la autoexploración y el desarrollo del proceso”*. Aprendimos que un clima de relación caracterizado por un alto grado de empatía está asociado a varios aspectos del proceso y del progreso terapéutico. Este clima se relaciona claramente con un alto grado de autoexploración por parte del cliente (Bergin y Strupp, 1972; Kurtz y Grummon, 1972; Tausch, Bastine, Friese y Sander, 1970). (1) Carl R. Rogers.

Tres son los elementos de un terapeuta eficiente:

1. *Capacita al cliente* al tener una actitud de interés y autoestima.
2. *Le hace posible la autorreflexión.*
3. Se propicia un *mayor grado de congruencia* a partir de la autocomprensión y la autoestima.

Para Carl R. Rogers la empatía es una de las actitudes más importantes del terapeuta, después le sigue la congruencia y por último la autenticidad, es decir, la *autoaceptación incondicional*. Es importante hacer notar que el terapeuta no debe evaluar ni hacer juicios, la actitud positiva incondicional es aceptar a la persona no al acto o hecho por lo que no se debe confundir con aprobación.

Los objetivos principales de la psicoterapia son; *reducción de la presión emocional, liberación del potencial del crecimiento, motivaciones para actuar de forma adecuada, modificación en la estructura cognoscitiva, autoconocimiento, cambio de hábitos y mejora de las relaciones interpersonales.*

***“La relación personal entre terapeuta y paciente es más importante que la actuación del primero”.***

El terapeuta que perciba y respete las contingencias y las carencias de la persona actual estará más en condiciones de utilizar sus propios recursos y las más variadas técnicas para facilitar el auténtico crecimiento de las personas que desea ayudar.

### *Psicoterapia gestalt*

El nombre de la Gestalt viene de la palabra alemana gestalt que significa forma, estructura, configuración. Denota un todo organizado cuyas características no pueden abstenerse de las propiedades de sus partes.

La teoría de la Gestalt es *la práctica del “aquí y ahora” en el contexto del “Yo y Tú”*. Es una práctica del *percatarse en una relación*. Se considera comúnmente un enfoque humanista, aunque estrictamente hablando las características más importantes de la terapia gestáltica son transpersonales por el hecho de que la *toma de conciencia se considera transpersonal o espiritual*, por la

tendencia a asociar más lo transpersonal con el ámbito visionario, *estados alterados de la conciencia* y lo paranormal que con lo fundamental de éstos: *la capacidad de percatarse en sí misma*.

La *actitud esencial de la terapia gestáltica* considera tres elementos que son tres aspectos de un modo único de ser en el mundo:

1. *Apreciación de la actualidad*, es estar consciente y la responsabilidad. Se refiere a valorar tres actualidades; la *temporal*, (lo presente vs. lo pasado) la *espacial* (lo presente vs. lo ausente) y la *sustancial* (el acto vs. el símbolo).
2. *Apreciación del estar consciente* es estar verdaderamente presente, es presencia (es aceptar la experiencia).
3. *Apreciación de la responsabilidad* es estar aquí, estar presente, ser capaz de responder (es valorar la totalidad).

La filosofía de la terapia gestáltica:

La apreciación de la actualidad, del estar consciente y de la responsabilidad, constituyen una tradición en la terapia gestáltica y las técnicas se consideran sólo como un medio conveniente para la expresión de su comprensión.

Las ***actitudes esenciales*** a su vez se manifiestan en otras actitudes más específicas como son:

- a) *Actitud de respeto* por la enfermedad de la persona más que un intento por realizar cambios (la aceptación lleva al crecimiento). La vida es proceso y todo lo que se necesita para que fluya es vivirla.

- b) *Actitud* en la que se equilibra el *apoyo y la frustración*, pues “ayudar” puede ser una barrera a una ayuda real. No todo lo que deseamos es lo que necesitamos.
- c) *Confianza básica* en la rectitud de nuestra propia naturaleza. Apreciación por la naturaleza impulsiva de la persona como por sus mecanismos de defensa, en donde ve energías que trabajan destructivamente, y que podrán hacerlo constructivamente en el estar consciente.
- d) *Desprecio por explicaciones, justificaciones, interpretaciones y la actividad conceptual en general*. El terapeuta gestáltico lo lleva a *que asuma su experiencia*, a hacerse responsable, pues de esta forma basa la existencia de una experiencia en su realidad presente, aquí y ahora. Es hacerse responsable de ser lo que es.

Para el terapeuta gestáltico es de *mayor valor la acción* que las *palabras*, la *experiencia* que los *pensamientos*, el proceso vivo de la interacción terapéutica y el cambio interno que resulta, más que las creencias influyentes.

Mandatos morales que sirven de guía para una vida buena:

- *Vive ahora*; preocúpate del presente, no del pasado ni del futuro.
- *Vive aquí*; relaciónate más con lo presente que con lo ausente.
- *Experimenta lo real*; deja de imaginar.
- *Siente y observa*; abandona pensamientos innecesarios.
- *Elige expresar* antes que manipular, explicar, justificar o juzgar.
- *Percátate*; entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer.
- *Acepta tus deberías o tendrías*; pero ningún otro.
- *Responsabilízate* plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos.

- Acepta ser como eres.

Se consideran como declaraciones de una verdad más que de un deber.

La terapia gestáltica postula que *el percatarse cura*, puesto que aceptando la verdad, estamos en mejor situación; aceptar la verdad es igual a un no deshacer más que a un hacer.

La actitud básica de valorar el presente y la presencia, la atención y la responsabilidad se convierten en las actitudes inspiradoras de la conducta del terapeuta gestáltico. Cada actitud se deriva de las *tres actitudes básicas* que son una *experiencia de presencia*, atención y responsabilidad, mismas que son garantía de su exactitud y la percepción de su posibilidad para otras personas.

### **Desarrollo humano**

Referirnos al ser humano es hablar de todo lo que engloba el concepto humanamente hablando y se me viene a la mente un artículo que escribió Carl R. Rogers en el otoño de 1957 en el que trata acerca de la naturaleza del hombre y dice al respecto que *ser hombre* es introducirse a un *proceso muy complejo* de ser una de las *criaturas* de este planeta *de las más sensibles, responsivas, creativas y adaptables que existen*.

Carl R. Rogers, basa su opinión en su experiencia personal y ve al *hombre* como un *miembro de la especie humana* que es *digno de confianza*, que en lo profundo de su ser *tiende hacia el desarrollo, la diferenciación, hacia relaciones cooperativas* y que *busca moverse de la dependencia hacia la independencia*; un

ser que tiende de manera natural hacia la armonía, por medio de la autorregulación, que busca preservar y mejorar su especie para continuar el camino hacia su evolución.

El hombre es una criatura sumamente compleja que puede conducir sus caminos de forma inadecuada, sin embargo sus más profundas tendencias se tornan hacia su propio crecimiento y el de los que lo rodean.

### Emociones y Sentimientos:

Hipócrates, antiguo filósofo griego desarrolló una clasificación de cuatro respuestas emocionales a través de un fluido particular del cuerpo: el sanguíneo (sangre), el melancólico (bilis negra), el colérico (bilis amarilla) y el flemático (flema). Sin embargo Aristóteles fue el primero que hizo una distinción entre los componentes psicológicos y fisiológicos de la emoción, que llamo “forma o idea” y “materia” de la emoción. En los siglos XVII y XVIII los filósofos pensaban por lo general que las emociones eran instintivas e irracionales, es decir, nuestro lado animal. Un atributo contrario de la emoción es la razón o intelecto que nos lleva a controlar la conducta de forma racional. Esta rigidez consideraba que las emociones eran negativas, aberrantes, perturbadoras y sobre todo que hacían daño al pensamiento y a la razón y opuestas a ésta.

La raíz de la palabra emoción es “motere” que proviene del latín y que significa “mover” y del prefijo “e”, que significa “alejarse”, es decir “moverse hacia”; se puede decir que hacia aquello que agrada y alejarse de aquello que desagrada.

La palabra sentimiento es una palabra moderna de acuerdo a Sellés, (2003, p.89), en la Grecia antigua se les conocía como “pasiones”, fuerzas externas que atacaban, asaltaban y no formaban parte del Yo, sino que enajenaban al hombre. Siglos más adelante entraron en la estructura de la persona, sin embargo se

suponía que el individuo no tenía ningún dominio sobre ellas, *es en el siglo XVIII cuando la persona se apropia del sentimiento*, sin embargo continúa sin entenderlo, ni gobernarlo, sino dejándose llevar por él.

El sentimiento desde el punto de vista de la *Psicología analítica*:

Considera que la persona posee dos dimensiones, consciente e *inconsciente*; la segunda como la parte medular de la situación analítica a través de la *introspección*, en la cual el paciente transmite sus pensamientos, ocurrencias, sensaciones, (emociones y sentimientos), deseos reprimidos y recuerdos a partir de la asociación libre de ideas.

Desde el punto de vista de la *Psicología conductista*:

*Consideraba como verdadero solo aquello que fuera factible de observar y medir, por lo que todo lo demás incluyendo las emociones no eran de interés.*

Desde el punto de vista de la *Psicología cognitiva*:

Lo esencial era la parte racional del ser humano, considerando el papel del organismo en los fenómenos psicológicos, pero nuevamente ignorando las emociones. En años recientes es que se ha interesado en el tema.

Desde el punto de vista de la *Psicología humanista*:

“Desde los postulados de las corrientes humanistas se ha resaltado, durante décadas, *la importancia terapéutica* (y desde ahí a la vida cotidiana) *del manejo de las emociones*” (Sellés, 2003, p.91).

Desde el punto de vista *fisiológico*:

Para entender de una manera más clara cómo influyen las emociones sobre el intelecto, es aconsejable considerar la evolución del cerebro humano. En promedio *el cerebro contiene kilo y medio de células y jugos nerviosos*, su tamaño es de tres veces más grande que el de los primates no humanos. A través de millones de años de evolución, sus centros más elevados se desarrollaron como elaboraciones de partes más inferiores y más antiguas (Piaget, 1977).

*El tronco cerebral que rodea a la médula espinal, es la parte más primitiva del cerebro.* Regula las funciones vitales básicas como el respirar, controla reacciones y movimientos estereotipados. *A partir de éste surgieron los centros emocionales* y millones de años después evolucionó la “neocorteza” o cerebro pensante (gran bulbo de tejidos enrollados que formó las capas superiores), es decir, *el cerebro pensante surgió mucho tiempo después que el emocional* (Piaget, 1977).

*La raíz más primitiva de nuestra vida emocional es el sentido del olfato*, cada ser viviente tiene una sintonía molecular definida que puede ser transportada en el viento, convirtiéndose así *el olor en lo más importante para la supervivencia.*

A Partir del lóbulo olfativo comenzaron a evolucionar los antiguos centros de la emoción, haciéndose lo suficientemente grandes para rodear la parte superior del tronco cerebral, posteriormente con la llegada de los mamíferos aparecieron nuevas capas del cerebro emocional, esta parte del cerebro circunda y bordea el tronco cerebral, se le llamo *sistema límbico*, pues la palabra latina “*limbus*”, significa “borde”, con el paso del tiempo el sistema límbico refinó dos herramientas poderosas: *aprendizaje y memoria, evitándose así alimentos dañinos* (Shapiro, 2000).

*Hace 100 millones de años, el cerebro de los mamíferos se desarrolló repentinamente, se añadieron varias capas de nuevas células cerebrales que formaron la neocorteza, es decir, el asiento del pensamiento; contiene los centros que comparan y comprenden lo que perciben los sentidos. Agrega a un sentimiento lo que pensamos sobre él, y nos permite tener sentimientos con respecto a las ideas, el arte, los símbolos y la imaginación (afecto maternal) (Shapiro, 2000).*

Conforme avanzamos en la escala filogenética desde el reptil, al macaco y al humano, aumenta la masa de la neocorteza produciéndose un crecimiento geométrico en las interconexiones del circuito cerebral. A mayor cantidad de conexiones, más amplia es la gama de respuestas posibles. *La neocorteza permite la sutileza y complejidad de la vida emocional, como la capacidad de tener sentimientos con respecto a nuestros sentimientos (Shapiro, 2000).*

Shapiro (2000) dedujo que a causa de que muchos de los centros más elevados del cerebro crecieron a partir de la zona límbica no ampliaron el alcance de ésta, *el cerebro emocional juega un papel fundamental en la arquitectura nerviosa. En tanto raíz a partir de la cual creció el cerebro más nuevo, las zonas emocionales están entrelazadas a través de innumerables circuitos que ponen en comunicación todas las partes de la neocorteza. Dando esto un gran poder a los centros emocionales para influir en el funcionamiento del resto del cerebro, incluyendo sus centros de información.*

Desde el punto de vista del *desarrollo emocional*:

Sin embargo, considerar el manejo adecuado de emociones y sentimientos como parte de la adaptación de los seres humanos y el que se mantenga la armonía entre las personas, es la consideración más importante de las relaciones humanas.

Trueba (1976) investigó que desde el momento de nacer, el ser humano ejerce una profunda influencia en el curso de su propio desarrollo ya que llega al mundo con su propio conjunto de *disposiciones y predisposiciones*, que adquiere de su *herencia genética*, las *condiciones de vida dentro del vientre*, la *naturaleza de su nacimiento y las relaciones con su sistema familiar*.

Booth (1982) sugiere que *a través de un proceso de aprendizaje se forma la personalidad* -considerando por supuesto la herencia biológica- dicho proceso consiste en la *adquisición de reflejos, hábitos y actitudes que orientan la conducta*. Así mismo el carácter de cada persona es influido por el medio ecológico, económico y sociocultural en que vive el individuo, por lo que *el carácter se considera un fenómeno social y no tanto individual*, es decir, que el carácter social es como un denominador común en la personalidad individual de todos aquellos que son parte de una sociedad específica, por ejemplo: individuos que pertenecen a zona rural.

Desde el punto de vista de la *comunicación*:

La comunicación en el infante comienza por el llanto, la sonrisa, sus primeras palabras y el contacto visual con sus padres. La escuela como el grupo de contemporáneos introduce al niño a la sociedad de forma más amplia en donde existen nuevos patrones de autoridad y nuevas posibilidades para formar relaciones (Trueba, 1976).

Para desarrollar la habilidad de comunicarse en forma efectiva es necesario considerar los principios básicos de comunicación, (Ocampo, 2002), puesto que si la persona no los aplica a su vida cotidiana se frustra, dando por resultado un comportamiento de desajuste con la realidad.

Por otro lado el conocer y aplicar tales principios propicia relaciones interpersonales funcionales, estables y productivas:

- Principio de *atención*. Es una necesidad a cubrir ya sea que la atención sea positiva o negativa, por ej; la necesidad de caricias, reconocimiento, afecto.
- Principio de *expresión*. Toda persona necesita expresar sus necesidades y afectos a otros. Necesidad de comunicación.
- Principio de *clarificación*. Las personas necesitan aclarar y comprender los acontecimientos que ocurren a su alrededor con el objeto de ajustarse a ellos; necesidad de comprensión.
- Principio de *poder*. Es la necesidad de poner límites, tomar decisiones, dirigir. Al desarrollar habilidades de comunicación, la persona es capaz de poner límites y tomar decisiones sin herir y sin que los otros levanten sus defensas.
- Principio de *trascendencia*. Necesidad de creer en aquello que se considera sobrenatural.

La palabra en forma simultánea estimula imágenes mentales que a su vez provocan reacciones corporales que en muchas ocasiones se ignoran puesto que cada persona desarrolla patrones propios racionales como irracionales en su forma de pensar, de sentir, de actuar y por consiguiente en su forma de comunicarse. Cuando esto ocurre los problemas se magnifican y se convierten en problemas personales que afectan sobremanera al individuo provocando una sensación de insatisfacción consigo mismo y con los demás e incluso con la vida de manera general (Ocampo, 2002).

Para Valdez, S. J. (2003), la razón más importante para que pueda resultar el diálogo es un *fuerte deseo de comunicación*, al comunicarse el individuo se da al otro en la *autorrevelación y transparencia*. La única manera de confiar en el otro es haciéndolo, sin embargo la necesidad de seguridad es grande por lo que no es tarea fácil dejar ver los sentimientos propios al otro, puesto que cada uno vive de

manera única los sentimientos comunes a todos los hombres, pero, vale la pena correr el riesgo.

Valdez, S. J. (2003), considera que *al buen escucha* le interesa entender, comprender, en una palabra *empatizar con el otro*, compartir su sentimiento, sentirlo con él. El diálogo se centra en la comunicación de las emociones y sentimientos. Estos pueden ser estimulados, más no causados por alguien, es sano sentirlos, el peligro estriba al ignorar, negar o reprimir su manifestación, ocasionando así una distorsión generalizada de la personalidad y varios síntomas dolorosos. *Dialogar es intercambiar sentimientos* sin analizar, explicar o racionalizarlos.

Para Valdez, S. J. (2003) *la persona que evita sus problemas estos terminan controlándola*, a diferencia de quien les hace frente, pues se mantiene cognitiva, social y emocionalmente sana. La manera como cada uno maneja sus sentimientos establece la diferencia entre un desarrollo cognitivo, social y emocional sano y uno enfermizo. Los diversos sentimientos sirven de estímulo para el cambio, en los casos de culpa, enojo, frustración, inutilidad, rechazo, temor, etc., ayudan a reconocer que se ha actuado de manera equivocada y que es necesario cambiar creencias, puesto que la manera de ver las cosas es lo que hace la diferencia.

*¿Qué son los sentimientos?*

*Los sentimientos son el camino hacia el ser interior, si se escucha la emoción o el sentimiento la persona se da cuenta de cómo piensa, cómo percibe y cómo se comunica.*

Se entiende por sentimiento “1. Acción y efecto de sentir o sentirse. 2 impresión y movimiento del ánimo”<sup>1</sup>

*Los sentimientos son considerados como una respuesta emocional o afectiva a los datos recibidos de manera sensible, sin perder de vista el significado que cada persona les asigna, éstos van acompañados de una sensación en alguna parte del cuerpo.*

### Teoría psicoanalítica del desarrollo adolescente según Mauricio Knobel

Las características de la adolescencia desde un enfoque psicoanalítico son las siguientes según Mauricio Knobel:

1. *Búsqueda de sí mismo y de la identidad*
2. *Tendencia grupal*
3. *Necesidad de intelectualizar y fantasear*
4. *Crisis religiosas* (desde un ateísmo intransigente hasta un misticismo fervoroso)
5. *Desubicación temporal* (pensamiento primario)
6. *Evolución sexual manifiesta* (del autoerotismo hasta la heterosexualidad)
7. *Actitud social reivindicatoria* (tendencias antisociales)
8. *Contradicciones sucesivas* en todas las manifestaciones de la conducta, dominada por la acción
9. *Separación progresiva de los padres*
10. *Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo*

---

<sup>1</sup> *Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado*. (1990). (12 vols.). México: Selecciones del Reader's Digest.

El niño se introduce en la etapa de la adolescencia con incertidumbres y conflictos que al llegar a ella magnifica, sin embargo logra lo que Erikson (1956) llamó entidad yoica, es decir, una entidad personal y también lo que Nixon denominó como *autocognición*, el cual es un fenómeno biológico que se relaciona con el *concepto de "sí mismo" o del self*, es decir, el conocimiento de sí mismo como una entidad biopsicosocial para salir a la madurez de forma estable con un carácter y personalidad adultos.

*El esquema corporal es la representación mental que la persona tiene de su cuerpo como resultado de sus experiencias, éste y el cuerpo son elementos esenciales para definir el sí mismo y la identidad.*

El autoconcepto se va formando conforme el adolescente va cambiando y sumando el concepto que los demás tienen de él, al integrar experiencias pasadas con nuevas, experimenta un *sentimiento de continuidad y mismidad mientras todo lo demás está cambiando*. Esta capacidad del yo de mantener este sentimiento es el problema principal de la identidad.

Es típica en el pensamiento del adolescente la necesidad de *intelectualizar y fantasear* que no es otra cosa más que un *mecanismo defensivo* fenoménicamente hablando, según Anna Freud (1969). La realidad que enfrenta de renunciar al cuerpo, al rol y a los padres de la infancia, lo lleva a experimentar el fracaso y la impotencia, por lo que se ve obligado a recurrir al pensamiento y *compensar de esta forma las dolorosas pérdidas* que ocurren dentro de sí mismo y que son inevitables.

Como *la identidad adolescente es demasiado fluctuante* ocasiona una gran angustia que obliga al adolescente a buscar un *refugio interior*, en donde al tener una relación adecuada con objetos internos buenos y con experiencias externas no demasiado negativas podrá llegar a tener una personalidad satisfactoria.

*Este huir hacia el interior le permite un reajuste emocional* en el cual dirige su preocupación hacia principios éticos, filosóficos y sociales que lo lleva a teorizar acerca de grandes reformas al mundo exterior, y lo manifiesta al realizar actividades literarias, artísticas, etc., este contacto con el mundo exterior le ayuda a defenderse de los cambios de ese mundo como los del propio cuerpo.

Ocurre también en su interior *una fuerte preocupación metafísica* y vive constantes crisis religiosas, en donde se pregunta, quién es, qué es, para qué esta, etc., que son intentos que hace por *solucionar la angustia* que vive el yo al buscar identificaciones positivas y *enfrentarse con la muerte de una parte de su yo corporal, así como la separación definitiva de los padres de la infancia* y la aceptación de la probable muerte de los mismos. Por lo que *su atención se puede centrar en una figura divina* de cualquier religión representando para él un escape mágico a la situación tan frustrante que vive.

*Para el adolescente el duelo fundamental que tiene que elaborar es el duelo por los padres de la infancia*, mismo que se puede ver favorecido por la imposición de los cambios corporales que esta viviendo, ayudándolo a buscar su propia identidad.

*Los padres por su parte experimentan angustia* al ver a sus hijos crecer de tal forma que se dan *situaciones de conflicto sumamente complejas*. La evolución de *la sexualidad* depende en buena parte también en cómo éstos acepten tanto los conflictos como el desprendimiento que los hijos de una forma u otra puedan expresar.

Stone y Church (crf. Aberasturi y Knobel. 2005), hacen referencia al concepto de *“ambivalencia dual”*, que se considera para poder comprender el difícil proceso de separación entre padres e hijos adolescentes; ya que mientras los padres niegan el crecimiento de sus hijos, éstos *viven a sus padres como persecutorios*, sobre todo ocurre así si el periodo de vida anterior a la

adolescencia se desarrolló con dificultades y la figura de ambos padres juntos fue de alguna forma persecutoria. Si no fue así, es decir, *si* el adolescente tiene internalizadas buenas imágenes parentales, con roles definidos y una unión amorosa y creativa, *la escena primaria disminuye sus aspectos persecutorios*, facilitando al adolescente un desprendimiento útil de los padres y el paso a la madurez para ejercer la genitalidad adulta.

*El adolescente busca arduamente la uniformidad que le brinde seguridad y estima personal* como comportamiento defensivo en su búsqueda de una identidad. Se da un proceso llamado *sobreidentificación masiva* en el que todos se identifican con cada uno. Su sentido de pertenencia es mayor con el grupo de coetáneos que con el grupo familiar, por esta razón sus costumbres, preferencias, vestido, etc., son de acuerdo a lo que dicta el grupo representando una oposición a las figuras parentales y la determinación de una identidad diferente a la de su medio familiar.

En esta etapa de la vida, la persona siente que ocurren procesos de cambio, en los cuales no puede participar activamente, por lo que *el grupo* soluciona gran parte de sus conflictos quedando el individuo fuera de este proceso lo cual le genera el sentirse irresponsable por lo que ocurre.

La pérdida del cuerpo y rol infantil lleva al adolescente a conductas de *desafecto, crueldad, irresponsabilidad e indiferencia*. En el grupo el adolescente encuentra un reforzamiento que es muy necesario para su yo cambiante. *Busca un líder al cual someterse o él se erige en líder para ejercer el poder del padre o la madre*, así una buena parte de la dependencia que anteriormente mantenía con la familia, sobre todo con los padres, es transferida al grupo para de esta forma lograr la individuación adulta.

La posterior aceptación de la identidad la determina el condicionamiento entre individuo y medio ambiente (después de las primeras que son con las figuras

parentales), ya que éste determina nuevas posibilidades de identificación, e incorpora pautas socioculturales y económicas.

Por la misma situación conflictiva edípica que vivieron los adultos en su adolescencia, reciben en su mundo adulto a los adolescentes en una forma hostil, creando estereotipos para alejarlos de su mundo, *dada la rivalidad que el padre del mismo sexo siente al verse obligado a aceptar a su hijo como su igual* y más tarde aceptar la posibilidad de ser reemplazado por el hijo que así se identifica con él.

Independientemente de la sociedad que se trate, ésta puede ser muy cruel; es muy común la rigidez, las limitaciones, y las formalidades que los padres exigen a la conducta de sus hijos adolescentes, así como el querer aparentar que no se dan cuenta de la aparición de la sexualidad al tener como tema tabú la menarquia y hacer negaciones moralistas, todo esto lleva al adolescente a reforzar sus ansiedades paranoides.

La sociedad por su parte impone restricciones a la vida del adolescente, por lo cual es imprescindible la *adopción de una actitud social reivindicatoria* por parte de éste, ya que percibe como peligrosa e indefinida su entrada al mundo adulto, sin embargo, éste *con su empuje, la fuerza reestructuradora de su personalidad y su actividad hace intentos de modificar la sociedad*, que por otro lado está viviendo de forma constante grandes modificaciones.

*El mundo adulto se siente amenazado por los adolescentes* que poco a poco van ocupando su lugar al ser reactivamente desplazados por ellos, por lo que proyecta en el adolescente su propia incapacidad por controlar lo que ocurre sociopolíticamente a su alrededor y trata de desubicar al adolescente, restringiéndole las oportunidades, por tal razón *el adolescente para adaptarse, se somete a lo que el mundo adulto le impone.*

Para lograr esta adaptación, *los adolescentes más capaces recurren a su paciencia, mientras que otros recurren a salidas fáciles como la delincuencia.* Por tal motivo es *importante que el adolescente encuentre el camino para su expresión vital y la aceptación de una posibilidad de autorrealización y finalmente lograr ser un adulto satisfecho.*

Las actitudes reivindicatorias y de reforma social del adolescente pueden ser el reflejo del pensamiento llevado a la realidad. Las intelectualizaciones, las fantasías conscientes y las necesidades del *yo fluctuante reforzado en el yo grupal propician que se transformen en una acción social, política y cultural verdadera.*

Toda la frustración por el duelo por los padres de la infancia y la oposición que se vive por parte de los padres, es proyectada por el adolescente al mundo externo, sintiendo que tanto los padres como la sociedad se niegan a continuar funcionando como anteriormente; con cuidados ilimitados, como padres infantiles. Por esta razón adopta actitudes destructivas. Si puede elaborar bien los duelos correspondientes y reconocer la sensación de fracaso, tendrá la posibilidad de entrar al mundo adulto con ideas reconstructivas, positivas que le permitirán ejercer su identidad adulta.

Las figuras parentales tienen gran importancia en la adolescencia, por lo que de acuerdo a la manera como el adolescente haya vivido la escena primaria; positiva o negativa, *las primeras experiencias y la imagen psicológica dada por los padres reales externos, será origen de la forma como el adolescente viva todos los cambios biológicos que se operan en esta etapa que le produce una fuerte ansiedad y preocupación, pues asiste de forma pasiva y sintiéndose impotente.*

En esta etapa la persona evoluciona del autoerotismo hacia la heterosexualidad, el contacto genital es de tipo exploratorio y sobre todo preparatorio, para cuando sea capaz de asumir el rol conyugal y parental en el que vivirá la *verdadera* genitalidad de compromiso y de procreación.

Como resultado de ideas elaboradas entre ambos autores, (Aberasturi y Knobel, 2005) refieren que *“la raíz de la homosexualidad –que suele darse transitoriamente como una manifestación típica de la adolescencia- es preciso buscarla en la circunstancia de que el padre no asume sus roles o está ausente.*

*La masturbación, le permite al adolescente pasar por la etapa esquizo-paranoide de su personalidad, es decir, percibir sus genitales como ajenos, intentar recuperarlos e integrarlos para terminar con un proceso depresivo caracterizado por una angustia persecutoria al principio y depresiva después, integrar sus genitales al concepto de sí mismo, para llegar a la genitalidad procreativa, es decir, con una persona del sexo opuesto y la aceptación implícita de la capacidad de procrear, siempre y cuando las condiciones de la realidad externa lo permitan para integrar una constelación familiar con sus respectivos roles.*

Cuando el adolescente comienza su búsqueda de pareja, lo hace de forma tímida pero muy intensa como un reflejo de que va aceptando su genitalidad. Inicia con contactos superficiales que cada vez se van haciendo más íntimos. Sus vínculos se van haciendo más intensos y sin embargo la relación interpersonal es muy frágil.

*La aceptación de la genitalidad surge fuertemente cuando el adolescente elabora el duelo por el cuerpo infantil perdido y el del sexo opuesto perdido que son impuestos por la menstruación así como por la aparición del semen.*

Pueden verse aspectos de conducta masculinos en la niña y femeninos en el niño como parte de una elaboración edípica durante la adolescencia. *Cuando la niña elabora la situación edípica es capaz de aceptar sus atributos femeninos y realizarse en el trabajo o estudio de una forma femenina, aceptando que su cuerpo no ha sido vaciado o destruido, entonces podrá identificarse con los aspectos positivos de su madre.* Cuando el niño va elaborando la situación edípica

van apareciendo idealizaciones del padre, que ve con características de un ser bueno y poderoso permitiéndole visualizar los sentimientos que tiene hacia su padre real y que podrá manejar en la relación adulta con él mismo, entonces podrá identificarse con los aspectos positivos del padre, superará el temor a la castración a través de logros diversos ya sea en el estudio, el trabajo, etc., aceptará sus progresos como parte de lo que es él, el que tiene capacidad creativa.

Destaca Fenichel, O. (crf. Aberasturi y Knobel, 2005) “que las ocasionales experiencias homosexuales entre adolescentes, no deben ser consideradas patológicas siempre y cuando tengan ese aspecto de fenómeno temporal de adaptación y no cristalicen como conductas definitivas”.

*Al buscar el adolescente definición genital suele pasar por periodos de homosexualidad, que son una forma de recuperar el sexo que se esta perdiendo en su proceso de identificación genital.*

Otra característica de la etapa de la adolescencia lo es la acción, misma que domina su conducta, incluso *para controlar su pensamiento lo convierte en acción.*

*Su personalidad es inestable permanentemente, vive de manera intensa, frecuente y variable los procesos de proyección e introyección que lo obligan a hacer modificaciones de su estado de ánimo. Suele tener identidades ocasionales, transitorias y circunstanciales. Siendo un indicio de normalidad la fragilidad de su organización defensiva.*

*La cantidad y calidad de los duelos vividos en la adolescencia determinarán la mayor o menor intensidad en la expresión de los sentimientos de ansiedad y depresión característicos de esta etapa. El yo hace intentos de contacto placentero con el mundo que cuando no lo logra, la sensación de fracaso puede ser muy intensa obligándolo a refugiarse en sí mismo, dando origen a un*

sentimiento de soledad. Al refugiarse en sí mismo elabora y reconsidera vivencias y fracasos que fue formando durante su infancia, las cuales lo prepararán para la acción.

*Si el adulto comprende de manera adecuada la anormalidad habitual en el adolescente facilitará su proceso, entonces el adolescente podrá vivir su identidad y realizarse de forma plena.*

Límites adecuados por parte de los padres así como la creación de espacios propios para la comunicación entre los jóvenes, *como este tipo de talleres de nivel primario o preventivo se hace cada vez más necesario para ayudar al adolescente a encontrarse a sí mismo, así como a detectar casos en que existe la necesidad de intervención terapéutica.*

### *Teoría del establecimiento de la identidad del yo, según Erik Erikson*

Erik Erikson, realizó una reorganización sistemática de la teoría del desarrollo psicosexual de Freud, ya que orienta el desarrollo humano hacia la sociedad y la cultura, por lo que se le considera neofreudiano.

A partir de un principio epigenético establece ocho pasos evolutivos en el que en cada uno surge un conflicto con dos posibles desenlaces, *si el conflicto se resuelve de manera satisfactoria, la cualidad positiva se incorpora al yo, y puede producirse un desarrollo posterior saludable; pero si el conflicto continua o se elabora insatisfactoriamente, se integra la cualidad negativa afectando al yo en desarrollo.*

*Lo esencial de su teoría del desarrollo del yo, lo es la adquisición de una identidad del yo que se logra de diversas formas en las diferentes culturas, y consiste en un elemento común en todas las culturas y es la idea de que para que el niño adquiriera una identidad del yo saludable, es necesario que reciba un gran reconocimiento de sus logros.*

Cada etapa comprende ciertas tareas o funciones psicosociales por naturaleza y se establece en pares contrarios considerando en cada una, una solución positiva o negativa; *cada etapa depende de la solución e integración de la etapa que le antecede.*

A continuación se enumeran las ocho etapas del hombre en orden cronológico, considerando entre paréntesis, la equivalente con las etapas freudianas Erikson, (1950), crf. Muuss, (2005):

1. Confianza contra desconfianza (oral sensorial)
2. Autonomía contra vergüenza y duda (muscular anal)
3. Iniciativa contra culpa (locomotor genital)
4. Laboriosidad contra inferioridad (latencia)
5. *Identidad contra difusión del propio papel (pubertad y adolescencia)*
6. Intimidad contra aislamiento (adulto joven)
7. Fecundidad contra estancamiento (edad adulta)
8. Integridad del yo contra aversión, desesperación (madurez)

De acuerdo a Erikson, las características de la pubescencia son; un rápido crecimiento físico, la madurez genital y la conciencia sexual. Los dos últimos aspectos cualitativamente son muy diferentes de los experimentados en años anteriores, se da un elemento de corte separándolo del desarrollo anterior. Vive toda una “revolución fisiológica” dentro de sí, que amenaza su imagen corporal y a su identidad del yo. Comienza una preocupación obsesiva por lo que parece a los ojos de los demás y el sentimiento que tiene de sí mismo.

Durante la adolescencia ha de establecer una identidad positiva dominante del yo, es decir, establecer y reestablecer consustancialmente a partir de sus experiencias previas, así como considerar de forma conciente el futuro como parte de su plan de vida personal que especialmente está subordinada a la sexualidad.

El adolescente necesita aceptar que los nuevos cambios corporales y sentimientos libidinales son partes de sí mismo. Si no se restablece de forma satisfactoria la identidad del yo, hay el riesgo de que perciba difuso el rol a desempeñar como individuo poniendo en peligro el desarrollo posterior del yo.

La identidad vocacional aún sin resolver es importante, en sus intentos por establecer la identidad del yo se da cierta difusión del papel a desempeñar, se *sobreidentifica* con personajes del cine, televisión, política, deporte, etc. de tal forma que llega a perder toda identidad aparente con su propio yo. Con sus padres muy pocas veces se identifica; al contrario se *rebela contra ellos* y todo lo que tenga que ver con ellos como el dominio, su sistema de valores y la intromisión de éstos en su vida privada, puesto que *su necesidad radica en separar su identidad de la de ellos*. No obstante vive con desesperación la *necesidad de pertenecer socialmente a un grupo*, éste le ayudará a encontrar su propia identidad dentro de la sociedad, puesto que el sentimiento de solidaridad es fuerte en grupos de adolescentes, éste busca identificarse con sus compañeros por medio de la estereotipia de sí mismo, de sus ideales y de sus adversarios, con mayor razón en este periodo en que hay una modificación radical de la imagen corporal, en que la madurez genital estimula la imaginación y la intimidad con el sexo complementario se percibe como una posibilidad tanto positiva como negativa.

El adolescente siente afinidad con el sistema totalitario, puesto que tiende a dividir las cosas en blanco o negro y en este sistema no tiene que decidir, ya que el totalitarismo le ofrece identidades convincentes y adecuadas, sin embargo en el sistema democrático que implica libertad de elección, el adolescente debe

desarrollar su identidad por sí mismo, pero le resulta muy difícil, ya que el sistema democrático al admitir muchos matices le presenta mayor ambigüedad, ya que *el adolescente necesita poseer la identidad de su yo* para hacer frente a la ambigüedad y un sistema democrático ofrece menos ayuda para lograr la identidad.

Es común enamorarse en esa edad, aunque su naturaleza es menos sexual que en años posteriores; lo que hace es un *intento de proyectar en otra persona su propio yo, que aún se encuentra difuso e indiferenciado con el objeto de aclarar y descubrir el concepto de sí mismo y la propia identidad del yo*. Las relaciones “serias” contribuyen al desarrollo del yo porque en esas continuas identificaciones encuentra *guías para definir su propio yo*, de tal forma que quede establecida la identidad del yo antes de que éste considere el matrimonio. Tiene que saber quién es realmente y quién desea llegar a ser antes de elegir a un compañero, ya que *la sociedad está presente en la estructura psíquica del adolescente por medio del superyó*, el conflicto social es un conflicto psíquico, interior, es decir, es un conflicto de conciencia.

De acuerdo a Erikson, la frustración por sí misma no produce la neurosis sino la frustración sin sentido, por lo que para los adultos se hace necesario asegurarse del contenido cultural de las experiencias que llevan a la frustración.

En el proceso de crecimiento es necesario aprender a encontrar límites que pudieran ser frustrantes, pero que no producirán neurosis si tienen sentido. *Las frustraciones significativas son un estímulo, dirigen las actividades y por consiguiente ofrecen un aprendizaje.*

*La identidad del yo implica una integración total de aspiraciones vocacionales y las cualidades que fueron adquiridas en identificaciones anteriores: imitación de los padres, enamoramientos, admiración de héroes, líderes, etc., al lograrse esos aspectos de la identidad del yo se da la integridad permitiendo así la*

intimidad del amor sexual y afectivo, la amistad profunda y otras situaciones que requieren entregarse sin temer la pérdida de la identidad del yo en la etapa evolutiva posterior.

Durante la pubertad debe establecer la identidad del yo y así poder incorporar la madurez genital a su imagen corporal. De esta forma logra establecer un sentido de integridad del yo indispensable para entablar una relación amorosa verdadera.

### III CATEGORÍAS

#### a) El Enfoque humanista y la facilitación

El enfoque humanista es conocido como la tercera fuerza en lo que se refiere a las corrientes psicológicas, después del psicoanálisis y del conductismo, misma que surgió por la necesidad de satisfacer las inquietudes del hombre en la década de los 50s, fue formulada por un grupo de psicólogos estadounidenses; Abraham H. Maslow, Carl R. Rogers, Gordon Allport, etc..

Este enfoque *ve a la persona* en su individualidad *como una unidad inseparable*, no en partes, destaca un gran respeto por su desarrollo autónomo; además *hace énfasis en el sano funcionamiento de la persona y no en la patología*; sintetiza los procesos de autodeterminación y autorrealización; sistematiza y unifica el proceso de crecimiento individual y social.

*Su meta es la promoción, bienestar y crecimiento de la persona*, se identifica con el anhelo de comprensión de sistematización y de significado de las ciencias de los comportamientos individual y social al servicio de la persona humana.

Acepta las evidencias generadas por la práctica como por la investigación psicológica y las une en hipótesis abiertas y flexibles sobre la estructura, el funcionamiento y el desarrollo de la persona humana en su dimensión y perspectiva concreta de una realidad y una existencia cambiante.

Hay una tendencia hacia una psicología que *busca estudiar a la persona en la plenitud y complejidad de sus manifestaciones*, en lugar de divagar en procesos independientes y fragmentados.

Su meta no sólo es perseguir la realización del individuo en un nivel personal, sino buscar la exploración espiritual, confiando en su capacidad de autodirigirse constructivamente, confiando en su organismo.

Por otra parte, se caracteriza en que sus representantes no han sido seguidores de alguna escuela ideológica en particular, sino más bien han confluído en una corriente psicológica que *prioriza la individualidad de la persona humana, su estudio como unidad inseparable* y un gran respeto por su *desarrollo autónomo*.

Sus más destacados contribuyentes son Edward Spranger, autor de la psicología de la personalidad; William Stern con nuevas perspectivas de la motivación y dinámica en la persona humana, en las cuales lo más importante es el sano funcionamiento de la persona; Gordon Allport autor de la psicología ideográfica; Gardner Murphy y sus estudios de las ciencias del comportamiento; Abraham Maslow, con los procesos de autodeterminación y autorrealización; Rollo May, con su análisis de la existencia individual y *Carl R. Rogers* con el enfoque centrado en la persona, mismo que *sistematiza y unifica el proceso del crecimiento individual y social*.

La psicología humanista es una perspectiva unificadora, puesto que abarca todas las posturas e hipótesis científicas que no se contribuyen en criterios únicos dentro de la psicología.

El enfoque humanista considera a la persona como una unidad, busca *comprender la naturaleza humana a partir de los procesos y experiencias subjetivas internas sin descartar la conducta manifiesta*, se interesa por todo aquello que pueda enriquecer la experiencia humana, los problemas que investiga

son significativos en términos de la existencia humana, reconoce una influencia mutua entre la psicología pura y la aplicada, supone un redescubrimiento de la conciencia, además de que los fenómenos psicológicos los reditúa en el presente.

*La facilitación en el enfoque humanista se caracteriza en que la persona del facilitador es capaz de crear un ambiente libre de amenazas, apropiado para el desarrollo de la persona que al sentirse libre su tendencia por naturaleza será hacia su autoactualización.*

Es esencial que el facilitador esté atento a las manifestaciones verbales y no verbales de los miembros del grupo con el fin de promover su expresión. El facilitador alienta moralmente los esfuerzos del grupo por aprender y experimentar las diferentes situaciones que vive, puesto que *reconoce que el valor del vivir está en el mismo proceso de la vida y en sus cualidades ya sea que éstas promuevan el crecimiento de la persona o no.*

*Estimula a cada uno de los miembros del grupo a; responsabilizarse de sus acciones, a adueñarse de su rol, a contactar el sentimiento de forma más específica y a integrar las diferentes partes del self, haciendo contacto con la experiencia para ampliar la conciencia de sí mismo, a partir de la confianza que tiene en las potencialidades de la persona, de tal manera que por sí misma se dé cuenta de los recursos con los que cuenta y cómo usarlos de manera eficiente para el logro de un crecimiento completo e íntegro.*

La interacción del facilitador con los miembros del grupo es en base a las condiciones facilitadoras del (ECP) que son; *empatía, actitud positiva incondicional y congruencia* puesto que propician un clima *libre de amenazas a la autoestima* de las personas a la vez que facilita el encuentro interpersonal en un nivel más profundo y significativo.

*La empatía es sentir el mundo interno del otro como si fuera el propio y comunicar su comprensión* de lo que tal vez la otra persona no ve o no se da cuenta. *La actitud positiva incondicional es apreciar a la persona totalmente*, es decir, abrir la voluntad de parte del facilitador u orientador para que la persona sea su sentimiento de manera libre, posibilitando el desarrollo creativo. *La congruencia del facilitador es algo casi imposible de lograr al cien por ciento*, ya que mientras más aceptante sea la forma en la que viva aquellos sentimientos que ocurren dentro de él y vaya siendo cada vez más capaz de ser ellos mismos sin temor, más congruente será. Estará siendo él mismo y no negándose a sí mismo.

Los elementos necesarios para que haya un cambio constructivo de la personalidad y que deben de permanecer cierto tiempo, de acuerdo a Carl R. Rogers, son los siguientes:

- *Contacto personal o psicológico.*
- *Estado de incongruencia del paciente* (discrepancia entre la experiencia real y la interna).
- *Autenticidad del terapeuta* es congruente en la relación (persona genuina).
- *Aprecio positivo incondicional* (interés por el paciente como persona aparte, con permiso de tener sus propios sentimientos y experiencias).
- *Empatía* (sentir el mundo privado del paciente como si fuera el propio)
- *Percepción que el paciente tiene del terapeuta.*

Si no se presentan estas condiciones, el cambio no se dará. Aunque es de gran importancia el hecho de que ***no solamente en la psicoterapia como tal se sostienen estas hipótesis sino en cualquier situación donde exista una relación entre dos o más personas.***

- b) Las potencialidades necesarias para el crecimiento personal del adolescente

La palabra adolescencia (Muuss, 2005, p.10).se deriva de la voz latina “*adolescere*”, cuyo significado es “*crecer*” y se refiere a un *periodo prolongado* comprendido *entre los doce o trece años hasta los primeros años de la tercera década*. El límite superior de la etapa de la adolescencia no es muy claro, ya que no hay fenómenos fisiológicos objetivos para poder hacerlo, por lo que se consideran algunos *hechos sociales* que son *observables* como por ejemplo; *obtener la independencia económica, tener éxito en el trabajo y el casamiento*, aunque esto no significa que la persona haya logrado independencia y madurez psicológicas. *La significación psicológica y sociológica de dichos fenómenos varía según el ambiente socio-cultural.*

La adolescencia es un concepto más amplio que “pubertad”, ya que comprende además cambios de conducta y de status social mientras que *la pubertad es el periodo de vida en el que maduran las funciones reproductoras*, es filogenético e incluye la aparición de los caracteres sexuales secundarios y la maduración fisiológica de los órganos sexuales primarios, éste último se deriva de las voces latinas *pubertas*, que significa “edad viril” y *pubescere*, que significa “cubrirse de pelo”.

Desde el punto de vista psicológico, *la adolescencia se considera como una situación marginal* en donde se llevarán a cabo nuevas adaptaciones, referentes a aquellas que distingan el comportamiento infantil del comportamiento adulto.

El ser humano tiene la capacidad de aprender de su experiencia, así como de estimular y orientar su aprendizaje con diversos propósitos, por lo que la conducta individual en su sentido más estricto no se puede predecir. No obstante el crecimiento de la persona que alcanza un nivel alto en su desarrollo, puede ser estimulado, favorecido y probablemente orientado pero no dirigido desde afuera.

Para el adolescente, su satisfacción más grande es todo lo que es nuevo para él; como nuevos aprendizajes, nuevos descubrimientos, nuevos significados, nuevas simbolizaciones conforme aumenta su autonomía y se consolida la estima de sí mismo.

Hay circunstancias en el medio que pueden favorecer el crecimiento del adolescente como son; el contacto con la experiencia directa (que no se ponga a la defensiva), la confianza en los recursos del propio organismo, la capacidad de autoevaluación de acuerdo a criterios propios, y un deseo verdadero de nuevo aprendizaje.

El ser humano en crecimiento y abierto a la vida se caracteriza no por conductas específicas, sino por actitudes básicas ante la experiencia, mismas que son válidas para todo ser humano. Una de ellas es la *apertura a la propia experiencia*, misma que se manifiesta en una *reducción de actitudes defensivas* y en un aumento de comunicaciones espontáneas de congruencia entre lo que expresa verbal o no verbal y lo que vive. Por lo que experimentará claramente sus sentimientos sin sentirse mal con ellos, o tal vez bloquee de su conciencia el sentimiento o lo distorsione afectando a su organismo, ya que buscará inconscientemente la expresión del sentimiento para reducir la tensión interna. Será capaz de expresar claramente los significados que tiene para él la experiencia de su realidad, sus dudas, certezas, perplejidades sin sentir vergüenza o confusión y en caso de sentir las, será capaz de comunicarlo llanamente.

El adolescente, como ser humano en crecimiento y abierto a la vida, se sentirá responsable de sus actos, reconocerá sus limitaciones, sus errores y aprenderá de ellos para superarlos o para aceptar en el presente la imposibilidad de hacerlo. Manifestará un interés auténtico por las personas que han resultado afectadas por sus equivocaciones. Será capaz de sentir una fuerte confianza en

sus recursos propios, así como de buscar su desarrollo y alcanzar sus logros personales, de experimentar claramente la frustración y de superarla.

En conclusión, es aquel individuo que se quita la máscara que le impedía reconocerse a sí mismo, que se permite experimentar en lo más profundo, corre el riesgo de ser lo que se vive y afrontar la responsabilidad de vivir lo que se es.

## IV METODOLOGÍA

- a) Características generales de la investigación.- Investigación cualitativa, fenomenológica y hermenéutica a través de un estudio de caso (grupo de 5to. semestre de un bachillerato de una comunidad rural del municipio de León). Se pretende desarrollar las potencialidades de los adolescentes para su crecimiento personal a partir de un enfoque humanista.
- b) Sujetos de la investigación.- El grupo con el que se llevó a cabo el taller fue el grupo de quince alumnos de 5to. semestre de un bachillerato de una comunidad rural del municipio de León, Guanajuato, que de manera voluntaria aceptó participar, mismo que en ese momento contaba con un total de 23 adolescentes.
- c) Herramientas.- Se realizó observación etnográfica con toma de notas de campo en forma narrativa y entrevista semiestructurada, (anexo 3) a-priori y a-posteriori, así como la grabación en audio y video del número total de sesiones mismas que se analizaron posteriormente.
- d) Escenarios.- El lugar donde se trabajó fue el aula correspondiente a 1er. semestre del bachillerato mencionado anteriormente, por contar con mayor espacio libre.
- e) Procedimiento.- Para desarrollar la presente investigación se procedió a acudir al bachillerato con el fin de solicitar a los alumnos de 5to. semestre su participación voluntaria en la investigación, y para lo cual se pidió a quienes aceptaron firmaran el consentimiento informado (anexo 1), así

como informar de manera escrita a sus padres el objetivo de la investigación y solicitarles su firma de autorización (anexo 2).

- Se inició con una entrevista semiestructurada (anexo 3) a cada uno de los participantes lo cual brindo información directa antes del comienzo del taller.
- Los reactivos de la entrevista semiestructurada fueron validados por personas profesionales en las ciencias humanas.
- El taller tuvo una duración de quince horas en total, mismo que fue distribuido en cinco sesiones semanales de tres horas cada una.
- Posteriormente se analizaron las sesiones del taller y se realizó a los alumnos que asistieron, una entrevista semiestructurada (anexo 3) con el fin de valorar los logros obtenidos a través del taller.

### **Experiencia de investigación:**

#### a) Descripción general:

Como asesora educativa en el bachillerato de una comunidad rural, perteneciente al municipio de León, Guanajuato, observé la necesidad de trabajar un taller con los estudiantes de 5to. Semestre mismo que fuera enfocado a su crecimiento personal partiendo de un enfoque humanista, es decir, de un alto concepto de la persona por el simple hecho de ser persona, gran respeto por todo aquello que es propiamente humano y viendo a la persona humana como principio de unidad, con confianza en su fuerza creativa y original, además de una

concepción dinámica de sí misma, con el fin de promover su pleno desarrollo para lo cual es necesaria la aceptación de uno mismo y de los demás.

El grupo de 5to. Semestre mantenía formas inadecuadas de comportamiento y comunicación que me llevaron a pensar en este proyecto como una manera de ayudarlos a encontrar un camino que los guiara hacia el desarrollo de sus potencialidades y por consiguiente hacia su propio crecimiento personal.

Compartí con el grupo mi inquietud, teniendo una respuesta satisfactoria de 15 adolescentes. Cabe aclarar que la totalidad del grupo era de 21, por lo que los alumnos que decidieron participar en este proyecto de manera voluntaria firmaron un consentimiento informado además de que se les enteró por escrito a sus padres que también firmaron autorizando la participación de sus hijos en dicho taller, por lo que a partir de ese momento comencé a llevar a cabo entrevistas individuales semiestructuradas a-priori con el fin de tener un primer acercamiento con cada uno de los adolescentes, así como un mes después de finalizado el taller nuevamente llevé a cabo entrevistas individuales con el fin de poder apreciar los alcances que el taller tuvo en cada uno de ellos.

Cabe mencionar que la confidencialidad de la información obtenida es requisito indispensable, por tal motivo los nombres de los participantes han sido cambiados.

El taller constó de cinco sesiones de tres horas cada una, (con excepción de la cuarta sesión en la que nos llevamos cuatro horas dada la dinámica que el grupo estaba viviendo), comenzando el día 08 de Noviembre y finalizando el día 07 de Diciembre de 2004.

Pude darme cuenta desde la primera sesión, de la gran disposición que tenían los adolescentes para participar en el taller, puesto que fueron ellos mismos quienes indicaron cuales serían sus compromisos durante el desarrollo del mismo

y sus expectativas tuvieron que ver con una fuerte necesidad de crecimiento personal.

Sin embargo, la relación entre ellos no era buena (existencia de subgrupos rivales), por lo que al inicio de la primera sesión a pesar de la disposición que observé en cada uno, también observé rostros de contrariedad y confusión, tal parecía que querían estar ahí en lo individual, pero sin disposición para hacerlo con su grupo de compañeros; pues iniciaron con una actividad en parejas con un compañero con el que no se juntaban ni dentro ni fuera de clase, por tal motivo les pedí leer sus expectativas y sus compromisos como grupo, después de lo cual se dispusieron a participar. Este era un buen momento para haber trabajado sobre la dinámica que el mismo grupo estaba viviendo y no lo hice, porque no me percaté de ello en ese momento, sino hasta la revisión del audio y video por lo que es importante resaltar la importancia de la **cofacilitación**.

Durante la primera sesión, para mi sorpresa, vivimos momentos llenos de sentimiento, en donde pude sentir que se abría un camino de comunicación y apertura entre ellos.

Observé que la mayoría de ellos tenían dificultad para compartir su vivencia y sin embargo con sus limitaciones lo intentaron, mientras más íbamos avanzando en el desarrollo del taller, la misma dinámica del grupo fue llevándonos a experiencias que en sí permitieron un mayor acercamiento y conocimiento entre ellos, y principalmente de sí mismos; aunque éste irse descubriendo a sí mismos iba provocando en ellos un nivel cada vez más alto de ansiedad, al tener la posibilidad de hacer contacto con los sentimientos, así como el vivir el aquí y el ahora, esto dio como resultado visible, el de un mayor autoconocimiento, autoaceptación y haber logrado ver de forma más clara su autoimagen, ampliando el campo de su consciencia.

En la mayoría de las ocasiones su participación fue espontánea y responsable, se inhibían cuando se sentían observados por la cámara de video, que en realidad fueron pocas veces, continuamente repetían entre ellos que se sentían en confianza, por lo que se sentían cómodos e incluso mostraron estar disfrutando lo que hacían.

Me di cuenta de que la aplicación de técnicas me ayudó un poco, pero no fue lo más importante, ya que ellos se sintieron aceptados, comprendidos y escuchados por mí. Se involucraron en el proceso más allá de lo que imaginé que lo harían, yo misma experimenté ansiedad en varios momentos durante el desarrollo del taller, (como en los momentos de silencio), me di cuenta que yo al igual que ellos estaba ampliando mi campo de consciencia, al darme cuenta de aquellas cosas que yo no veía porque se escapaban de mi marco de referencia interno.

Aprecie como fueron siendo cada vez más capaces de reconocer muchas cosas que son cada uno, es decir, como fue cada uno integrando sus experiencias, no sin antes darse cuenta que había cosas que las tenían en el campo de la distorsión o de la negación, por lo que no les permitía verse a sí mismos tal cual eran ya que ni siquiera las veían, tampoco se podían dar cuenta de que esto los había llevado a conductas destructivas y autodestructivas como en el caso de Arcelia, en el que a mi pregunta de *“si me encuentro un baúl, ¿qué me gustaría que hubiera dentro de él?”*, responde *“que trajera dinero para las personas que quiero y que trajera valor para aceptarme como soy; un espejo para verme y aceptarme que soy única”*. Por lo que al ir cambiando la imagen que de sí mismos tienen a una imagen favorable cambian los sentimientos asociados a cualquier experiencia.

La dificultad para aceptar cosas que se encontraban alrededor como en su interior fue notoria sobre todo en el caso de Érika, que se percibe a sí misma como

débil mientras que sus compañeros la ven fuerte, a continuación una muestra de ello;

F- “¿Alguien de ustedes siente que lo que le pusieron no tiene mucho que ver con sí mismo?”

Érika- ¡Yo!

F- “¿Te gustaría compartir con el grupo?”

Érika- (voz fuerte y pausada) “Es que la mayoría de las personas o de las que estamos aquí me ven como una persona fuerte... (Pausa) y yo no me considero una persona fuerte... (Pausa) porque... (Pausa) la mayoría de las veces, más bien, nunca he resuelto un problema por mí misma, siempre me los resuelven todos y... (Pausa) no se, pienso que me ven como una persona que... (Pausa) no se...”

F- “¿Sientes que están equivocados en su percepción?”

Érika- (Asiente con la cabeza)

F- “¿Y cómo te hace sentir eso Érika?”

Érika- “No se, así como...” (Inaudible, baja el volumen de voz)

Es importante señalar cómo en este extracto se puede apreciar la incongruencia de su percepción distorsionada, misma que da la pauta para abrirse a un proceso psicoterapéutico a partir de la *utilidad que el taller ofrece a nivel preventivo*.

Para mí lo más importante fue la profundidad de las vivencias, resultado de aquellos factores que desarrollaron una acción dinámica en el proceso de crecimiento de los adolescentes como son; la esencia del ser, su sabiduría interior, su valoración organísmica, la aceptación incondicional y la flexibilidad para desarrollarse. Sin estos dinamismos de la personalidad, ésta limitaría su crecimiento como personas y no se verían a sí mismos como capaces de cambiar, capaces de integrar las diferentes partes de su self.

En la mayoría de las ocasiones el uso de preguntas constructivas ayudó a que los adolescentes contactaran con el sentimiento, al buscar los detalles de la experiencia se amplió la consciencia de sí mismos.

Otras técnicas usadas como el parafraseo, preguntas creativas y sugerentes, fantasía dirigida, reflejo, círculo mágico, el contar anécdotas, etc. promovieron el darse cuenta de los propios recursos, de ir descubriendo sus potencialidades y de aprovecharlas en función de su crecimiento personal; como por ejemplo durante la tercera sesión cuando a Graciela se le iluminaron los ojos al hablar de que se siente comprendida, querida y escuchada por su hermano, y yo reflejo esto.

La exploración de emociones y sentimientos, ayuda a explorar los significados del proceso simbólico y del aprendizaje que resulta de la experiencia, puesto que mientras más profunda sea la exploración, ésta será más enriquecedora; como por ejemplo, durante la primera sesión en mi intervención con Alejandra, en donde comparte que se siente con algo de culpa y reconoce que a ella su familia la ha tratado mejor y a su hermana Arcelia no, por lo que le ha costado más trabajo crecer. Sin embargo al estar analizando el registro de audio y video pude apreciar que hubo algunos momentos en el que faltó de mi parte continuar explorando, como por ejemplo en la intervención con Érika durante la segunda sesión en donde Érika comparte el sentirse confundida al no permitir que una parte de ella pueda ver lo que la otra parte esta sintiendo y en la intervención con Teresa durante la tercera sesión en donde comparte sentir angustia porque no puede expresar los sentimientos.

El uso de rituales al inicio y fin de cada sesión como el preguntar ¿cómo vienen hoy?, ¿cómo se van? En donde les pedía que me contestaran con una o dos palabras; la gran mayoría se ampliaba en su respuesta, pudiendo darme cuenta de que estábamos inmersos en un clima donde se sentían libres. Así mismo, *“el abrazo de rollo de guayaba”* que nos dábamos al término de cada

sesión promovieron en ellos un mayor acercamiento tanto físico como emocional, permitiendo el haberse abierto cada uno a la experiencia, es decir, pasar de la defensividad inicial en donde se rechazaron abiertamente (con empujones entre ellos para separarse, pues al sentir a los compañeros cerca, las mujeres mostraron susto en sus rostros), hasta el buscarse de forma espontánea y abrazarse sin que yo lo pidiera al final de las sesiones posteriores.

Los ejercicios de darse cuenta les costaron mucho trabajo al inicio, después observé que se les fueron facilitando conforme se soltaban al ejercicio, como cuando en la segunda sesión Rodrigo percibe su inseguridad, a través del dolor en su estómago que después pasó a sus músculos.

Todo lo escrito aquí lo pude observar de forma presencial, es decir, directa, como indirectamente al estar analizando el registro de audio y de video que llevé a cabo durante las cinco sesiones y considerando el registro de mi toma de notas inmediatas a cada una de las sesiones.

Las entrevistas posteriores al taller reflejaron personas más abiertas, capaces de mirar a los ojos cuando hablan con alguien, así como de hablar en primera persona, con mayor confianza en ellas mismas, y con los demás, comprensivas, respetuosas, más cercanas entre sí (incluso con los otros seis miembros del grupo que no participaron en el taller), capaces de expresar sus sentimientos sin temor a la crítica, con una capacidad creadora recién descubierta, pues el temor de hacer cosas nuevas desapareció, así como capaces de valorarse a sí mismos y a los demás, con un mayor autoconocimiento, autoaceptación y autoestima.

b) Premisas y desarrollo de premisas:

1. La manera en la que los adolescentes manejan sus emociones y sentimientos influye en su crecimiento personal.
2. El uso de estrategias con enfoque humanista influye en el crecimiento personal de los adolescentes.
3. La experiencia del facilitador y sus actitudes con el adolescente influye a favor de su crecimiento personal.

Premisa número uno:

*“La manera en la que los adolescentes manejan sus emociones y sentimientos influye en su crecimiento personal”.*

Al inicio de la primera sesión los adolescentes compartieron sus expectativas respecto al taller como cuando Rodrigo dice que su expectativa es *“crecer como persona”*, la de Teresa es *“expresar sentimientos de forma adecuada”* y la de Carolina, *“conocerme más como persona”*. En las tres participaciones está manifiesta una gran necesidad consciente de autoconocimiento y crecimiento personal, en el que cada uno se percibe a sí mismo como ser humano con debilidades y fortalezas, con potencialidades a desarrollar y retos por vencer, pero sobre todo con la certeza de ser capaces de enfilarse hacia un camino que los pueda llevar hacia lo que cada uno necesita en el proceso de convertirse en persona, partiendo de que la persona es considerada como una unidad creadora; cuerpo, mente y espíritu enfocada en su crecimiento y viviendo este proceso de forma consciente, libre y tomando decisiones responsablemente.

La disposición a trabajar durante las sesiones se ve reflejada en las siguientes participaciones al hacerles las preguntas *“¿Fue incómodo para ustedes*

el ejercicio?”, Laura contestó “¡No!, porque estamos en confianza” y “¿Cómo puedo tener más confianza en mis compañeros? La respuesta de Carolina es, “¡Acercándome a ellos!” lo dicen con seguridad y determinación. Ambas actitudes denotan el deseo de promover un acercamiento con los demás miembros del grupo y una forma de tomar la iniciativa considerando que el clima que se respira es propicio para que el mismo grupo vaya encontrando formas más eficaces de interacción entre ellos como cada uno consigo mismo, de tal forma que se propicie un mayor conocimiento entre los miembros del grupo y de sí mismos.

A pesar de haber dificultad para compartir la vivencia personal, mostraron disposición a hacerlo como en los ejemplos que a continuación se muestran; a la pregunta “¿Cómo fue para ustedes oírse en la voz del otro?”, Arcelia responde “a mí me dio mucha pena” y Emma contesta “me dio vergüenza”, y sin embargo a pesar de lo que cada una haya experimentado se arriesgaron a vivir la experiencia y compartir lo que ésta les provocó; dado que el compartir con otro algo personal, de inicio es tener disposición a mostrar poco a poco a la persona que realmente se encuentra en el interior de cada uno, es la vivencia de irse atreviendo a abrir, a pesar de que no es fácil por el hecho de que por naturaleza actuamos bajo una máscara, una fachada que nos proteja y que no deje ver a la persona que se encuentra debajo de ella, por el temor al rechazo, a la no aceptación de los demás y con mayor razón en este periodo de la vida llamado adolescencia en el que la persona busca afanosamente su identidad personal dentro de su contexto social en el que siente necesidad de pertenecer a un grupo e identificarse con los miembros del mismo.

Desde la primer sesión se aprecia disfrute por estar viviendo situaciones que propician la confianza, el respeto, la escucha atenta y con interés como la respuesta de Minerva a la pregunta “¿de qué se dieron cuenta?” responde, “me sentí muy bien al poderme desahogar al contarle cosas personales”, es decir, se dio la oportunidad de darse cuenta que es capaz de confiar en otro y sentirse bien

por hacerlo, así como de experimentar el bienestar que produce los frutos de una comunicación en un nivel más profundo.

A la pregunta “¿cómo te hace sentir?”, Carolina comparte “alegre de darme cuenta que a veces de lo que no me doy cuenta, otras personas sí, otros me conocen lo que yo no”, cuando nos damos la oportunidad de hablar con otro desde lo más profundo; nos estamos obsequiando el mejor regalo que alguien puede dar, como lo es la ayuda para viajar hacia el interior de sí mismo y brindar una posibilidad de ampliar la consciencia para poder ver aquellas cosas que se han escapado de la consciencia.

La dificultad que el adolescente tiene de aceptarse a sí mismo es muy evidente en el siguiente ejemplo vivido durante la primera sesión al trabajar la técnica de Círculo Mágico en el que el tema fue; “si me encuentro un baúl, ¿qué me gustaría que hubiera dentro de él?”, Arcelia comparte, “que trajera dinero para las personas que quiero y que trajera valor para aceptarme como soy; un espejo para verme y aceptarme que soy única”. Arcelia, expresa en primera instancia su deseo de que nada les falte a las personas que quiere, esto como tema inicial en el que no compromete nada de sí misma, no muestra sus necesidades más profundas, sin embargo le es inevitable tocar el tema que realmente le inquieta que es el de la autoaceptación, que como parte del periodo crítico que está viviendo que es el de la adolescencia, es característico, puesto que se está enfrentando a una especie de revolución fisiológica, su cuerpo, así como la percepción de su mundo interno y externo es cambiante, por que ve amenazada su imagen corporal y su identidad del yo. Se puede apreciar un gran miedo a lo que ella piensa y siente de ella misma como viviendo una lucha interior entre lo que es y lo que aparenta, entre sus miedos y su valor para enfrentarlos.

Arcelia llora al compartir con el grupo y otro miembro se apresura a tomar un pañuelo y entregárselo en silencio a Arcelia. Cuando esto sucede; que una persona esta teniendo contacto con el sentimiento, es una situación en la que la

persona está viviendo un momento interior muy peculiar en el que se esta enfrentando a lo que verdaderamente es y que si lo vive hasta el final redituará en un gran beneficio para quien vive la experiencia, ya que solamente experimentándola en su totalidad la aceptará y asimilará facilitando la maduración, la autorrealización. Sin embargo, si a la persona que está contactando el sentimiento se le interrumpe ofreciéndole cualquier tipo de ayuda como lo es apresurarse a darle un pañuelo para que se limpie las lágrimas, la persona pierde la oportunidad de crecer y por otro lado quien ofrece ayuda interrumpe la expresión de sentimientos que en realidad le duelen a él y que disminuyen al ayudar a otro, pues es una forma de decir a los demás que él esta bien, que él no necesita ayuda y no obstante está desperdiciando su propia energía al intentar manipular a otros.

La manera como nos comunicamos se refleja en nuestro crecimiento personal de forma definitiva, puesto que mientras más capaces seamos de ver a los ojos a las personas cuando hablamos con ellas, así como de hablar en primera persona, nuestra comunicación podrá ser más clara, más precisa y más profunda logrando con ello además adueñarme de mi rol y responsabilizarme de lo que digo y hago, de tal forma que la relación conmigo misma y con los demás sea la pauta hacia mi propio desarrollo como persona. Como en el ejemplo donde Carolina se dirige a Arcelia diciéndole lo siguiente; “que hasta ahora no nos hemos dado la oportunidad de conocernos, que cuando ella sienta algo no dude en acercarse a mí”. Por lo que le pido a Carolina dirigirse a Arcelia viéndola a los ojos y hablándole en primera persona, no obstante, Carolina otra vez no lo hace y se lo pido nuevamente, por lo que Carolina mirando a Arcelia a los ojos le dice “cuando sientas algo, no dudes en acercarte a mí para ayudarte en lo que quieras”.

Otro caso similar es durante la cuarta sesión cuando a la pregunta “¿qué aprendimos hoy?”, Carolina contesta de manera espontánea “que no estamos dispuestos a compartir” por lo que le pregunto “¿estamos?, ¿quisieras decirlo en primera persona?” y Carolina responde “que yo pueda compartir”, le pregunto

nuevamente “¿cómo te sentiste cuando lo dijiste en primera persona?”, Carolina contesta “frágil” y cierro diciendo; “ese sentirse frágil implica compromiso, cuando yo hablo en primera persona, me comprometo, yo puedo confiar en los demás y los demás pueden confiar en mí”.

Una situación como la anterior no sólo es característica de la forma en la que se comunican los adolescentes, sino la mayoría de las personas independientemente de su edad, ocasionando con esto una comunicación deficiente y poco o nulo compromiso personal.

Cuando el adolescente se da la oportunidad de vivir de manera plena sus emociones y sentimientos está abriendo las puertas hacia la integración del self, comenzando por darse cuenta de lo que sucede en su interior y exterior para lograr la ampliación de la consciencia y poder reconocer como propio aquello que percibía como amenazante y dar el primer paso hacia el autoconocimiento. En caso contrario continuará percibiendo de forma distorsionada su realidad interior y exterior repercutiendo en conductas cerradas que impiden su desarrollo personal.

La imagen de sí mismo juega un papel imprescindible en su proceso de crecimiento personal; cuando el adolescente tiene una autoimagen favorable estará abierto a la experiencia y vivirá cada momento de su vida de una manera creativa de tal forma que será capaz de superar los duelos propios de la adolescencia; resultado de los drásticos cambios físicos, psicológicos ideológicos y sociales característicos de este periodo. Cuando la imagen de sí mismo es desfavorable, el adolescente distorsiona su realidad interior y exterior tendiendo hacia pautas de comportamiento destructivas y autodestructivas, así como a negar la propia experiencia ya que no se percibe como alguien capaz de superar los obstáculos que se le presenten tendiendo a su vez a aislarse tanto de su mundo interior como exterior.

Contar con una imagen favorable de sí mismo es una necesidad a cubrir para potenciar el crecimiento personal del adolescente, pues los sentimientos que se asocian con la experiencia perceptual de sí mismo son la esencia de la existencia de cada persona.

Premisa número dos:

*“El uso de estrategias con enfoque humanista influye en el crecimiento personal de los adolescentes”.*

Al inicio de la primera sesión invité a los adolescentes a que ellos mismos propusieran sus compromisos, es decir, las reglas del juego con las que trabajaríamos, Minerva se compromete a “aprender a tenerles más confianza a los demás” y Érika a “no usar como arma lo que se habla”, de tal forma que cuando la persona se compromete con su crecimiento personal, se responsabiliza de sus acciones, tiene la posibilidad de adueñarse de su rol y siente confianza para ser ella misma dentro y fuera del ambiente grupal, se involucra tanto en el proceso grupal como en el individual. Ayudar a que el adolescente llegue a ser más responsable de sí mismo es uno de los objetivos del enfoque humanista. Al responsabilizarse de sí mismo reconoce que es libre de elegir ser quien es, abre un abanico de posibilidades para aprender a hacer las mejores elecciones en el camino hacia el crecimiento personal.

Los ejercicios realizados propiciaron un mayor acercamiento y conocimiento entre ellos y de sí mismos como cuando Minerva compartió cómo se sintió al leer lo que sus compañeros le escribieron “yo me siento tomada en cuenta y me doy cuenta de eso”, se adueña de su rol y toma la decisión de compartirlo con el grupo de manera libre y voluntaria potencializando su capacidad de sentir y expresarlo.

Los siguientes ejercicios son parte de las estrategias con enfoque humanista utilizadas durante el taller.

Sesión uno:

- Ejercicio “Escucharme en la voz del otro” (comunicación en parejas)
- Ejercicio de autoconocimiento a través del otro
- Círculo mágico: Tema; “si encuentro un baúl, ¿qué me gustaría que tuviera?”

Sesión dos:

- Ejercicio Dibujo de sí mismo, cualidades y defectos (autoimagen) (self)
- Ejercicio Expresión visual A y B (comunicación en pares)
- Ejercicio para despabilarse
- El darse cuenta (realidad interior y exterior)
- Círculo mágico: Tema; “lo que me ha pasado esta semana”
- Círculo mágico: Tema; “Cuál es mi programa favorito”

Sesión tres:

- Ejercicio “del darse cuenta” (realidad interior y exterior)
- Ejercicio del darse cuenta “tronco-cabaña-arroyo” (viaje imaginario)
- Ejercicio del darse cuenta “yo soy...” (identificación con un objeto)
- Ejercicio “trabajo con fotografías” (autoconocimiento y autoaceptación)
- Ejercicio “dibujo de la familia” (contactar emociones y sentimientos)

#### Sesión cuatro:

- Ejercicio “cuestionario para exploración interior” (autoconocimiento, ampliación de la conciencia)
- Ejercicio “Dibujo de promocional personal” (autoconocimiento, autoaceptación y autoestima)
- Ejercicio “fortalezas y debilidades” (ampliación de la conciencia)

#### Sesión cinco:

- Ejercicio: “Acróstico” (contactar emociones y sentimientos)
- Ejercicio: “Línea imaginaria” (contactar emociones y sentimientos)
- Ejercicio “cómo me ven los demás” (ampliación de la conciencia)
- Ejercicio “elegir una flor” (identificación con un objeto)
- Ejercicio de cierre final “honrar a la vida” (veladora)

#### Premisa número tres:

*“La experiencia del facilitador y sus actitudes con el adolescente influye a favor de su crecimiento personal.”*

Las actitudes que el facilitador tenga con los miembros del grupo son de suma importancia más que la experiencia del primero, pues los adolescentes tendrán mayor disposición para involucrarse en el proceso de su propio crecimiento personal cuando se sienten aceptados tal cual son, cuando se les reconocen sus logros, cuando se evita emitir juicios, cuando se encuentran dentro de un ambiente en el que se sienten en confianza de ser ellos mismos y sobre todo, cuando se sienten comprendidos y escuchados con interés genuino. En una palabra cuando el facilitador vive las condiciones facilitadoras del ECP estipuladas

por Carl R. Rogers y que son empatía, actitud positiva incondicional y congruencia; propiciará un clima libre de amenazas a la autoestima de las personas a la vez que facilitará el encuentro interpersonal en un nivel más profundo y significativo, como en el ejemplo siguiente:

F- “¿Alguien de ustedes siente que lo que le pusieron no tiene mucho que ver con sí mismo?”

Érika- “Yo”

F- “¿Te gustaría compartir con el grupo?”

Érika- (voz fuerte y pausada) “Es que la mayoría de las personas o de las que estamos aquí me ven como una persona fuerte... (Pausa)... y yo no me considero una persona fuerte... (Pausa)... porque... (Pausa)... la mayoría de la veces, más bien nunca he resuelto un problema por mí misma, siempre me los resuelven todos y... (pausa)... no se, pienso que me ven como una persona que... (pausa) ... no se...”.

F- “¿Sientes que están equivocados en su percepción?”

Érika- (asiente con la cabeza de forma positiva)

F- “¿Y cómo te hace sentir eso?”

Érika- “No se, así como...” (Inaudible, baja el volumen de voz)

F- “¿Ahorita dónde sientes esta sensación, en qué parte de ti?”

Érika- “En el corazón”

F- “En el corazón, ¿cómo es esa sensación, quisieras platicarlo?”

Érika- “No se... así como... (Pausa)... como mucha energía que está ahí aprisionada ante algo y no puedo sacarla”

F- “¿Quisieras sacarla?”

Érika- “¡Sí!”... (Silencio)

F- “¿Necesitarías saber cómo?”

Érika- (asienta con la cabeza de forma positiva)

F- “Quizás una forma sería lo que estás haciendo; estás contándonos de que la percepción que algunos tienen de ti o que la mayoría tiene de ti, es diferente a lo

que tú sientes de ti misma. ¿Te sientes aliviada al estar compartiendo esto con nosotros?”

Érika- “¡Sí!”

Al hacer contacto con el sentimiento, la persona es capaz de utilizar esas señales de forma adecuada para satisfacer sus necesidades, mejorar el placer o reducir el dolor.

La persona proyecta el cómo lo ven, evalúan y juzgan los demás. Es capaz de darse cuenta que son sus propios juicios con los que se ha estado haciendo daño y por lo tanto capaz de retomar el camino hacia su desarrollo personal.

Sin embargo en el ejemplo anterior durante la segunda sesión cuando Érika comparte que el lugar donde está sintiendo el sentimiento es en el corazón y que lo siente como energía aprisionada, está a punto de hacer contacto con el sentimiento, pero no lo logra dado los mecanismos de defensa que entran en acción.

Érika, es una adolescente que abandonó la escuela cuando estaba cursando tercer semestre de preparatoria para “irse con el novio”, sin embargo, éste la fue a dejar a casa de su mamá una semana después argumentando que no estaba preparado para una responsabilidad así y acto seguido abandona el país para irse a Estados Unidos (cabe decir que una situación como esta es muy criticada en el medio en el que ella vive; que es una comunidad rural). A partir de ese momento Érika comienza a caer en una depresión que se agudiza cuando unos meses después su padre muere y ella intenta quitarse la vida; no lo logra, pero ella ya no es la persona que había sido; una adolescente alegre, con iniciativa, con ganas de superarse. Al salir del hospital, su familia la lleva a una clínica psiquiátrica para que sea atendida y comienza un tratamiento médico así como un proceso psicoterapéutico.

Un año después regresa a la escuela a continuar con sus estudios de preparatoria mientras continua tomando medicamentos y con el proceso personal de psicoterapia. Sin embargo su comportamiento cambió, se convirtió en una persona desconfiada, solitaria, callada y ensimismada.

Cuando comienza el taller con enfoque humanista, Érika tenía ya año y medio que había regresado a la escuela y seis meses que había abandonado la psicoterapia y suspendido el tratamiento psiquiátrico.

Después de haber vivido la experiencia del taller manifiesta la necesidad de retomar lo que interrumpió, es decir, la necesidad de ir cerrando círculos, de ir resolviendo asuntos inconclusos y así lo hace, termina sus estudios de preparatoria y regresa a psicoterapia y al tratamiento psiquiátrico.

Érika como los demás miembros del grupo que participaron en el taller se ha beneficiado del trabajo grupal, pues hubo cambios positivos observables en su comportamiento como la confianza en sí misma y en los demás reflejada en el inicio de relaciones más cercanas con sus compañeros, un compromiso con su crecimiento personal al aceptar su presente y construir de manera responsable su futuro, pues fue capaz de concretar su proyecto de vida.

La persona del facilitador en relación con los miembros del grupo parte de la confianza que éste pone en ellos de que cada uno en lo individual será capaz de aprovechar el trabajo de grupo para desarrollar sus potencialidades, por lo que aprovecha las oportunidades para alentar moralmente el trabajo grupal e individual por aprender y experimentar nuevas situaciones.

c) Interpretación de acuerdo a categorías:

Para la presente investigación se consideraron las siguientes categorías:

- El enfoque humanista y la facilitación
- Las potencialidades necesarias para el crecimiento personal del adolescente

Durante el desarrollo del taller constaté que las premisas y las categorías que consideré fueron requisito esencial para que los adolescentes comenzaran a dejarse fluir en su proceso de convertirse en persona.

*Primera categoría: “El enfoque humanista y la facilitación”.*

Contemplan aquellos factores a partir de los cuales se da una relación positiva entre el facilitador y los miembros del grupo, relación basada en los principios humanistas los cuales ven a la persona como una unidad integrada y no como partes aisladas, busca comprender la naturaleza humana a partir de las experiencias internas y externas, considerando las cualidades del proceso ya sea positivas o negativas, confía en la fuerza original de la persona, la ve como un ser que tiende desde su nacimiento hacia su actualización, es decir, siempre hacia el desarrollo creativo de su personalidad, sin ignorar que el proceso de convertirse en persona es un proceso de salud frente a la enfermedad, a pesar de la enfermedad y superando la enfermedad.

La facilitación busca que cada persona del grupo pueda ser capaz de experimentar libremente sus emociones y sentimientos y expresarlos verbal o no verbalmente, sin temor de ser juzgado y amenazado en la imagen que tiene de sí mismo y que intenta conservar, pues cuando la persona se expresa, organiza sus

pensamientos y reacomoda hechos de tal forma que al escucharse a sí misma ya es curativo.

Por otro lado cuando el adolescente ayudado por el facilitador es capaz de contactar sus emociones y sentimientos y no sólo eso, sino aceptarlos como parte suya, sean cuales fueren estará dando un gran paso hacia su autoconocimiento.

La facilitación humanista tiene un gran respeto por la persona humana, es incluyente, ofrece al adolescente la oportunidad de sentirse que forma parte de la humanidad, que se reconoce su valor como persona en proceso de crecimiento y que se valoran los esfuerzos de éste por lograr un funcionamiento cada vez más adecuado que lleve al adolescente al conocimiento de sus recursos y confianza en saber utilizarlos adecuadamente.

La autoimagen es resultado de como el adolescente percibe la relación de sí mismo consigo mismo y la relación de sí mismo con los demás, por lo tanto si éste cuenta con una imagen positiva de si, estará en mayores posibilidades de lograr su autorrealización, es decir, de llegar a la edad adulta habiendo superado los obstáculos de manera creativa y logrando ser una persona autónoma, sin embargo, si la autoimagen es negativa antepondrá mecanismos de defensa y tendrá conductas destructivas y autodestructivas.

Por lo anterior, la facilitación humanista es la mejor arma que he encontrado para ayudar al adolescente a ir ampliando su nivel de consciencia, a ir conociéndose cada vez más a través del otro y a ir aceptando como suyos aquellos sentimientos que percibía como amenazadores de su self e irlos integrando.

*Segunda categoría: “Las potencialidades necesarias para el crecimiento personal del adolescente”.*

La espontaneidad con la que el adolescente participa en el trabajo grupal e individual, la disposición a participar, la apertura a la experiencia, el paso de una estructura de personalidad rígida a una más flexible, el aquí y el ahora, el darse cuenta, el compromiso con su proceso personal, responsabilizarse de sus acciones, el estar presente, el conocer y aprender a usar sus propios recursos para su desarrollo personal, así como la confianza en su energía orgánica, en su tendencia actualizante y en su valoración orgánica son aspectos esenciales que guían al adolescente hacia el camino de su crecimiento como persona.

El autoconocimiento es un resultado de poner en juego los dinamismos de la personalidad, pues el adolescente que confía en su sabiduría orgánica, estará potencializando su capacidad de sentir, de contactar el sentimiento y de poder expresarlo verbal o no verbal.

Las estrategias con enfoque humanista utilizadas son esenciales para potencializar el desarrollo del adolescente, pues al estar presente y responsabilizarse de lo que está experimentando lo lleva a un entendimiento más claro de sí mismo así como a una mayor comprensión de sus necesidades y a un mayor conocimiento de las maneras adecuadas para satisfacerlas, discriminándolas de los deseos.

## V RESULTADOS

En este capítulo muestro de forma gráfica la relación dada entre las premisas y categorías para una mayor comprensión del logro de los objetivos de la presente investigación.

Así mismo cada una de las premisas se dividió en incisos para el análisis de los datos y su adecuada interpretación.

**Tabla 1: Premisas consideradas para el desarrollo de la investigación**

<b>Premisa 1</b>	<b>Premisa 2</b>	<b>Premisa 3</b>
<b>La manera en la que los adolescentes manejan sus emociones y sentimientos influye en su crecimiento personal</b>	<b>El uso de estrategias con enfoque humanista influye en el crecimiento personal de los adolescentes</b>	<b>La experiencia del facilitador y sus actitudes con el adolescente influye a favor de su crecimiento personal</b>
a) Dificultad para compartir su vivencia pero con disposición b) Observación de mayor fluidez (disfrute) durante las sesiones c) Disposición a trabajar durante las sesiones d) Observación de muestras de apoyo mutuo (comprensión) e) Incongruencia entre lo que se dice y	a) A mayor compromiso personal, mayor fluidez b) Observación de ansiedad y dificultad para realizar algunos ejercicios (por ejemplo; expresión visual, auto promocional, fantasía dirigida, darse cuenta y línea imaginaria) c) Ejercicios realizados propiciaron un mayor acercamiento y conocimiento entre los miembros del grupo y	a) Presencia del facilitador por momentos impone b) Al sonreír de forma espontánea (yo) la participación fluye en el grupo c) Los momentos de silencio provocan ansiedad en ambas partes d) Interacción en base a los principios humanistas

observa	de sí mismos	e) Relación considera elementos necesarios del Enfoque Centrado en la Persona (ECP)
f) Se observa ansiedad	d) Reglas del juego propuestas por el grupo (compromisos)	f) Inhibición al ser grabados (audio y video)
g) Dificultad para identificar, reconocer y expresar sus emociones y sentimientos	e) El seguir las reglas propició su involucramiento (respeto, atención, escucha, etc.)	g) Aplicación de preguntas constructivas para ayudar a contactar el sentimiento
h) Disminución del volumen de voz al compartir con el grupo algo personal	f) Vivencia de situaciones de contacto con el sentimiento que aumentaron la confianza en el grupo	h) Atención a la dinámica del grupo en cada momento
i) Resistencia a compartir su vivencia	g, h) Aceptación de sentimientos como parte de si mismo (Autoaceptación)	i) Aplicación de preguntas sugerentes
j) Necesidad de crecimiento personal	i) Espontaneidad en la participación	j) Comparten con gusto, que están aplicando lo que están aprendiendo en este taller
k) Dificultad para la autoaceptación	j) Potencialidad para expresar sentimientos (verbal y no verbal)	k) Experiencia en el uso de técnicas varias (parafraseo, reflejo, analogía, círculo mágico, anécdota, ejemplo)
l) Somatización	k) Del rechazo al contacto físico, al contacto espontáneo	l) No continuidad en la exploración de emociones y sentimientos
m) Dificultad para verse a los ojos, hablar en 1ª persona y directo	l) Ampliación en la respuesta de cierre	
	m) Congruencia entre lo que dicen y lo que se observa	
	n) Uso de rituales Inicio-cierre (ritualización)	
	ñ) Vivencia del aquí y el ahora	

**Tabla 2: Fundamento de las premisas**

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>1 j (1ª sesión)</p> <p>Necesidad de crecimiento personal (expectativas)</p> <p>2 i</p> <p>Espontaneidad en la participación</p>	<p>Alejandra- "Que me pueda ayudar en mi vida"</p> <p>Olegario- "Que pueda hacer uso de lo que yo aprenda"</p> <p>Rodrigo- "Crecer como persona"</p> <p>Teresa- "Expresar sentimientos de forma adecuada"</p> <p>Carolina- "Conocerme más como persona"</p> <p>Graciela- "Aprender a manejar mis emociones"</p> <p>Daniela- "Respetarme y respetar a los demás"</p> <p>Érika- "Ser asertiva"</p> <p>Daniela- "Conocer mejor a las personas"</p> <p>Arcelia- "Conocernos a nosotros mismos"</p> <p>Jorge- "Ser más responsable"</p> <p>Érika- "Poder tener confianza en más gente"</p>	<p>Todo ser humano desde su nacimiento tiende a crecer y buscar el perfeccionamiento, puesto que ésta es una tendencia natural del ser humano en esencia y para lograrlo considera sus potencialidades como punto de partida.</p>
<p>2 d (1ª sesión)</p> <p>Reglas del juego propuestas por el grupo (compromisos)</p> <p>2 i</p> <p>Espontaneidad en la participación</p>	<p>Daniela- "Respetar los comentarios de los demás"</p> <p>Carolina- "A aplicar lo aprendido en mi vida diaria"</p> <p>Minerva- "A aprender a tenerles más confianza a los demás"</p> <p>Olegario- "Apoyar a mis compañeros"</p> <p>Rodrigo- "Ser más responsable"</p> <p>Teresa- "Ser participativa"</p> <p>Graciela- "Trabajar en equipo"</p> <p>Arcelia- "Aceptar a los compañeros"</p> <p>Érika- "Ser honesto"</p> <p>Jorge- "No ser grosero"</p> <p>Érika- "No usar como arma lo que se habla"</p> <p>Alejandra- "No ser egoísta, pensar en los demás no nada más en mí"</p>	<p>Interacción individuo-grupo cuyo fin primordial es promover el crecimiento, lograr un funcionamiento más adecuado de los participantes.</p>
<p>1 c (1ª sesión)</p> <p>Disposición a trabajar durante las sesiones</p> <p>1 a (1ª sesión)</p> <p>Dificultad para compartir su vivencia, pero con disposición</p> <p>3 f</p> <p>Inhibición al ser grabados (audio y video)</p>	<p>(Ej. 1) F- "¿Fue incómodo para ustedes el ejercicio?"</p> <p>Laura- "¡No!, porque estamos en confianza"</p> <p>F- "¿cómo puedo tener más confianza en mis compañeros?"</p> <p>Carolina- "¡Acercándome a ellos!"</p> <p>(Ej. 1) F- pregunta: "¿Cómo fue para ustedes oírse en la voz del otro?"</p> <p>Daniela- "Sentí un poco de vergüenza"</p> <p>Arcelia- "A mi me dio mucha pena"</p> <p>Emma- "Me dio vergüenza"</p> <p>Nota: se observan concentrados en los ejercicios, pero cuando la cámara de video se acerca se observa ansiedad en ellos</p>	<p>En un ambiente libre de amenazas, la persona será capaz de ser ella misma, es decir sin temor al rechazo o a la crítica.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>2 c (1ª sesión) Ejercicios realizados propiciaron un mayor acercamiento y conocimiento entre ellos y de sí mismos (autoconocimiento)</p>	<p>(Ej. 1) F- “¿De qué se dieron cuenta cada uno?” Rodrigo- “Me sentí cómodo y me di cuenta que mis metas están fijas porque es lo que siempre he soñado” Carolina- “Se me dificultó un poco relacionarme con ella porque casi no la he tratado, pero me dio gusto porque me doy cuenta que le gusta y que no”. (Ej. 2) F- “¿Lo que les escribieron en el papel que tenían sobre su espalda tiene relación con ustedes?” Minerva- “Yo me siento tomada en cuenta y me doy cuenta de eso”.</p>	<p>El ayudar a que la persona llegue a darse más cuenta de sí misma, así como a que llegue a ser más responsable de sí misma son los dos objetivos primordiales de la terapia de la gestalt</p>
<p>1 b (1ª sesión) Observación de mayor fluidez (disfrute) durante las sesiones</p>	<p>(Ej. 1) F- “¿De qué se dieron cuenta?” Minerva- “Me sentí muy bien al poderme desahogar al contarle cosas personales” Laura- “Me sentí en confianza al contarle cosas mías” (Ej. 2) F- “¿Cómo te hace sentir?” Carolina- “Alegre, de darme cuenta que a veces de lo que no me doy cuenta otras personas si, otros me conocen lo que yo no”</p>	<p>Darse cuenta de sí mismo es estar al tanto de lo que pasa dentro de sí en todo momento, para conocernos a nosotros mismos, reconocer las tendencias saludables de cada quien, la diferencia entre una necesidad y un deseo, entre lo bueno y lo malo, las actitudes inadecuadas y nuevos aprendizajes por venir.</p>
<p>2 e (1ª sesión) El seguir las reglas impuestas por ellos, propició su involucramiento</p>	<p>Érika- “Sentí que me conozco, al principio me sentí un poco incómoda, porque tenía tiempo que no le hablaba y descubrí que bien que mal, pues seguimos juntos y hay que buscar la forma de estar bien”</p>	<p>Ser responsable de sí mismo es reconocer que uno es libre de elegir, por lo que ser quien es, y lo que hace, es elección propia. Al responsabilizarse de sí mismo, el individuo abre un abanico de posibilidades para aprender a hacer las mejores elecciones en pro de su crecimiento personal.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>1 k (1ª sesión) Dificultad para la autoaceptación</p>	<p>(Ej. 3) Círculo Mágico: Tema; “Si me encuentro un baúl, ¿qué me gustaría que hubiera dentro de él?” Arcelia- “Que trajera dinero para las personas que quiero y que trajera valor para aceptarme como soy; un espejo para verme y aceptarme que soy única”</p>	<p>En referencia al crecimiento personal del adolescente, es característico de esta etapa la dificultad para aceptar muchas cosas que se encuentran a su alrededor y sobre todo en su interior, puesto que es una etapa de cambios drásticos tanto físicos, emocionales, espirituales, etc.</p>
<p>2 f (1ª sesión) Vivencia de situaciones de contacto con el sentimiento que aumentaron la confianza en el grupo</p>	<p>Arcelia- “Nunca he dejado que los demás vean mis sentimientos, me siento triste por todo el tiempo que desperdicie de estar con mis compañeros” “Muchas veces me han tratado mal y por eso no me muestro tal cual soy”</p>	<p>El adolescente que en el entorno, así como en el medio social y cultural ha encontrado limitaciones para satisfacer sus necesidades, tiende a pautas de conducta destructivas y autodestructivas, a distorsionar la imagen que tiene de sí mismo, así como negar la propia experiencia, puesto que no se siente capaz de encontrar formas de superar las limitaciones.</p> <p>Es una necesidad de la experiencia contar con una imagen favorable de sí mismo ya que los sentimientos que se asocian con la experiencia perceptual de sí mismo son la esencia de la existencia de cada persona.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
1 d (1ª sesión) Observación de muestras de apoyo mutuo	Arcelia- Llora mientras comparte (Círculo Mágico) y su compañera de al lado le entrega en silencio, un pañuelo	La persona que se apresura a ayudar en realidad lo que hace es interrumpir la expresión de sentimientos que le son dolorosos a ella misma. Es una forma de decir a los otros que él no necesita ayuda, sin embargo vive sentimientos hondos de desamparo que menguan al ayudar al otro. Si por otro lado permite que la otra persona se ponga en contacto con su experiencia, tal vez se de cuenta de la energía que podrá aprovechar en su beneficio y dejará de desperdiciarla en manipular a otros
2 i (1ª sesión) Espontaneidad en la participación  1 m (1ª sesión) Dificultad para verse a los ojos, hablar en 1ª persona y directo	Minerva- (a Arcelia) “Yo creía que eras como a veces aparentas y no me doy la oportunidad de conocerte, y es que no sacas como eres.”  Carolina- “Que hasta ahora no nos hemos dado la oportunidad de conocernos, que cuando ella sienta algo no dude en acercarse a mí” (Carolina, al hablar no se dirige a Arcelia sino a mí como facilitadora y le pido dirigirse a Arcelia, pero no lo hace y se lo pido de nuevo) Carolina- “Cuando sientas algo, no dudes en acercarte a mí para ayudarte en lo que quieras”	En la terapia gestalt se estimula para que la persona ponga los sentimientos en acción y se observe a sí misma haciéndolo. Ayudarle a ser más responsable de sus acciones.
1 f (1ª sesión) Se observa ansiedad  2 j Potencialidad para expresar sentimientos	(Mientras Alejandra, hermana de Arcelia, habla; Arcelia sonrío con muestras de ansiedad)  Alejandra- “Quisiera que ella hiciera las cosas por sí sola y no estárselas haciendo” F- “¿Si tú la dejás hacer las cosas por sí misma que podría pasar?”	El facilitador estimula para que cada uno de los miembros del grupo se responsabilice de sus acciones

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>2 f Vivencia de situaciones de contacto con el sentimiento que aumentaron la confianza en el grupo</p> <p>1 g Dificultad para identificar, reconocer, y expresar emociones y sentimientos</p>	<p>Alejandra- "Que..." (inaudible, por el llanto) (Silencio respetuoso para permitir contactar el sentimiento) F- "¿Cómo te sientes respecto a esto?" Alejandra- "Con algo de culpa" F- "¿Cómo si tú tuvieras mucho que ver con su crecimiento como persona?" Alejandra- "Sí, porque a mí me tratan mejor que a ella y a ella le ha costado más trabajo crecer" F- "¿Y tú tendrías la culpa?" Alejandra- "No" F- "¿Algo está en tus manos, tú puedes hacer algo al respecto?" Alejandra- "Sí, decirles a las personas que la traten bien como a mí; decirles a las personas que me prefieren a mí, que la traten bien a ella" F- "¿Quieres decirle algo a Arcelia?" Alejandra- (dirigiéndose a Arcelia), "¡tú puedes ser mejor!, ¡tú puedes!" F- "¿Cómo escuchas lo que te dice Alejandra?" Arcelia- "No se que responder"</p>	<p>El facilitador estimula para que cada uno de los miembros del grupo se responsabilice de sus acciones</p>
<p>3 k Experiencia en el uso de técnicas varias (anécdota)</p>	<p>F- Narración de anécdota (águila-gallina) al final el cierre con dos preguntas "¿hasta dónde lo que yo creo de mi misma me permitirá quedarme en el gallinero o salir y volar por todo el mundo por los cielos?, ¿hasta dónde creo en mí o hasta dónde no creo en mí y creo más en lo que la gente cree que en lo que yo sé que se puede?" (le pido no responderlas, sólo que se las lleve)</p>	<p>A través de una representación de la realidad, el facilitador busca eliminar los obstáculos para el desarrollo de la persona misma que estando libre de éstos tenderá por naturaleza a su autoactualización</p>
<p>1 e Incongruencia entre lo que se dice y se observa</p> <p>2 f (1ª sesión) Vivencia de situaciones de contacto con el sentimiento que aumentaron la confianza en el grupo</p>	<p>F- "¿Cómo te sientes, Arcelia?" Arcelia- "Me siento bien" F- "¿Cómo es bien?" Arcelia- "...este...siento alegría y más confianza" (su rostro y cuerpo se observan tensos)</p> <p>F- ¿Cómo se van? (Arcelia llora de alegría, en su rostro se refleja la tranquilidad) Arcelia- "Me voy feliz, porque puedo compartir con el grupo y feliz de iniciar este taller, porque había llegado a pensar en cambiarme de Escuela porque me sentía sola"</p>	<p>Preguntas como ¿cómo te sientes? Son preguntas constructivas para ayudar a la persona a ponerse en contacto con lo que está experimentando y lograr ampliar su consciencia.</p> <p>Sin embargo cuando la persona no hace contacto con su experiencia, la consciencia de sí mismo se reduce.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>2 c (1ª sesión) Ejercicios realizados propiciaron un mayor acercamiento y conocimiento entre ellos y de sí mismos</p> <p>3 d (1ª sesión) Interacción en base a los principios humanistas</p>	<p>F- "¿De qué te das cuenta, Arcelia?" Arcelia- "De que también me pueden escuchar y demostrarme de que me pueden dar la oportunidad de conocerlos". F- "Y que tú también te puedes dar la oportunidad de conocerlos, de abrirte y no pasa nada, no se acaba el mundo, sigue siendo el grupo". Arcelia- "Quiero darme la oportunidad de conocer a cada uno."</p> <p>F- (dirigiéndose al grupo) "Valoro el que se haya animado a compartir y la felicito por compartir eso que es muy importante para ella y también para el grupo"</p>	<p>El lograr que la persona potencialice su capacidad para sentir, contactar el sentimiento y poder expresarlo es base de una psicología humanista. El facilitador ayuda a los miembros del grupo a que se apoderen de su rol. La psicología humanista parte de una visión de proceso, tiene una cualidad de proceso. En el proceso de la vida encontramos que la persona vive procesos de aprendizaje que son significativos en su vida.</p>
<p>1 m Dificultad para hablar en 1ª persona</p>	<p>F- "¿Cómo se van?" Rodrigo- "Uno se siente libre por la confianza que hay" F- "Recuerda hablar en 1ª persona" Rodrigo- "Yo me siento libre"</p>	<p>Ayudar a que el individuo llegue a ser más responsable de sí mismo, es uno de los objetivos principales de la terapia gestalt. La persona se responsabiliza de lo que dice al expresarlo en 1ª persona.</p>
<p>2 g Aceptación de sentimientos como parte de sí mismo</p>	<p>Carolina- "Yo sentía que era malo ser sensible"</p>	
<p>1 g (1ª sesión) Dificultad para identificar, reconocer y expresar emociones y sentimientos</p>	<p>F- "¿Cómo te sientes Emma?" Emma- (ríe ansiosa) F- "¿Puedes decir en tres palabras cómo te vas?" Emma- Silencio (agacha la cabeza y mira el suelo) F- "No te preocupes, de todos modos te agradezco el estar aquí"</p>	<p>Confianza por parte del facilitador de que cada miembro aprovechará el trabajo de grupo para desarrollar sus potencialidades.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
3 d (1ª sesión) Interacción en base a los principios humanistas	F-“Valoro el hecho de que se estén dando la “chance” de sentir y vivir los sentimientos para no perder la oportunidad de crecer”	<p>La psicología humanista reconoce que el valor del vivir está en el mismo proceso de la vida y no en lograr un objetivo estático. Lo esencial son las cualidades del mismo proceso, si éstas promueven el crecimiento de la persona o no.</p> <p>El facilitador alienta moralmente los esfuerzos del grupo por aprender y experimentar las diferentes situaciones que se viven en el trabajo grupal.</p>
3 k 1ª sesión) Experiencia en el uso de técnicas varias (reflejo)  2 j Potencialidad para expresar sentimientos	<p>F- “En tres palabras, ¿cómo se van?” Érika- “Yo frustrada, ¡si! porque a pesar de que recibí terapia casi como un año, no me puedo abrir tan fácilmente, me cuesta mucho trabajo” F- “No te puedes abrir tan fácilmente, te cuesta mucho trabajo y en este momento te sientes frustrada” Érika- “¡No puedo abrirme nada!” (...y sin embargo lo está haciendo)</p>	<p>La técnica aplicada es una herramienta auxiliar solamente</p> <p>El organismo reconoce su sabiduría orgánica utilizando sus recursos para vivir la experiencia</p>
1 h (2ª sesión) Disminución del volumen de voz al compartir con el grupo algo personal	<p>F- “¿Cómo te diste cuenta que estabas triste?” Carolina- “Porque no me siento muy animada, siempre estoy cotorreando y hoy no me siento con ganas de cotorrear” (volumen de voz bajo)</p>	Darse cuenta de lo que sucede en el interior y exterior de la persona y reconocerlo como propio es esencial para iniciar el camino hacia el autoconocimiento.
1 e (2ª sesión) Incongruencia entre lo que se dice y lo que se observa	<p>F- “¿Cómo vienes hoy?” Érika- “Entusiasta” (volumen de voz bajo y apagado)</p>	La persona necesita autorregularse orgánicamente, es decir, concluir aquellos asuntos abiertos para mantener al organismo en balance. (en la 1ª sesión expresó su frustración por no poderse abrir tan fácilmente a pesar de haber asistido casi un año a terapia).

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>1 f Se observa ansiedad</p>	<p>F- (Ej. 2) Repite varias veces que el ejercicio es en silencio ya que se escuchan risas ansiosas y murmullos</p>	<p>El ejercicio de proyección propicia que la persona comprenda sus procesos internos, pero si ésta no hace contacto con lo que está sintiendo, no es capaz de utilizar esas señales para satisfacer sus necesidades, mejorar sus placeres o reducir el dolor.</p>
<p>2 c (2ª sesión) Ejercicios realizados propiciaron un mayor acercamiento y conocimiento entre los miembros del grupo y de sí mismos (autoconocimiento)</p> <p>3 d Interacción en base a los principios humanistas</p>	<p>(Ej. 1) F- “¿De qué se dan cuenta con este ejercicio que acaban de hacer, se dan cuenta de algo?” Grupo- ¡Sí! F- “¿De qué se dieron cuenta, quién quisiera compartir?” Carolina- “Que todos somos diferentes, que a veces el concepto que tienes de ti no es el mismo que los demás tienen de ti, que la demás gente tiene de ti” F- “¿...Y para qué servirá aquello de lo que nos dimos cuenta?” Carolina- “Para ser más consciente, para verme como me ven los demás” F- “¿Alguien de ustedes siente que lo que le pusieron no tiene mucho que ver con sí mismo?” Érika- ¡Yo! F- “¿Te gustaría compartir con el grupo?” Érika- (voz fuerte y pausada) “Es que la mayoría de las personas o de las que estamos aquí me ven como una persona fuerte... (Pausa) y yo no me considero una persona fuerte... (Pausa) porque... (Pausa) la mayoría de las veces, más bien, nunca he resuelto un problema por mí misma, siempre me los resuelven todos y... (Pausa) no se, pienso que me ven como una persona que... (Pausa) no se...”</p>	<p>La persona proyecta el cómo lo ven, evalúan y juzgan los demás. Es capaz de darse cuenta que son sus propios juicios con los que se ha estado haciendo daño.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>3 g (2ª sesión) Aplicación de preguntas constructivas para ayudar a contactar el sentimiento</p>	<p>F- “¿Sientes que están equivocados en su percepción?” Érika- (Asiente con la cabeza) F- “¿Y cómo te hace sentir eso Érika?” Érika- “No se, así como...” (inaudible, baja el volumen de voz) F- “¿Ahorita dónde sientes esta sensación, en que parte de ti?” Érika- “En el corazón” F- “En el corazón, ¿cómo es esa sensación, quisieras platicarlo?” Érika- “No se... así como... como mucha energía que esta ahí...aprisionada ante algo y no puedo sacarla” F- “¿Quisieras sacarla?” Érika- ¡Sí! F- “¿Necesitarías saber cómo?” Érika- (asienta con la cabeza) F- “Quizás una forma sería lo que estás haciendo; estás contándonos de que la percepción que algunos tienen de ti o que la mayoría tiene de ti, es diferente a lo que tú sientes de ti misma. ¿Te sientes aliviada un poco al estar compartiendo esto con nosotros?” Érika- ¡Sí!</p>	<p>Preguntas constructivas para ayudar a contactar el sentimiento de forma más específica, más detallada</p> <p>Los sentimientos literalmente son energía con una intensidad determinada, es excitación que se ubica en alguna parte del cuerpo o en todo él.</p> <p>Al estar haciendo contacto con el sentimiento, la persona puede utilizar esas señales de forma adecuada para satisfacer sus necesidades, mejorar el placer o reducir el dolor.</p>
<p>1 l (2ª sesión) Somatización de emociones y/o sentimientos reprimidos</p>	<p>(Ej. 2) F- “Alguien más que quiera compartir ¿cómo se sintió durante este ejercicio...?” (comunicación no verbal) Rodrigo “¡Maestra, yo! Yo me sentí presionado como en el estómago” F- En el estómago Rodrigo- Colmo que me daba como... (Inaudible)... si aguanto verla a los ojos, pero pienso en otra cosa. F- ¿Te sucedió que tu vista se fue a otro lado? Rodrigo- Sí F-¿Qué te dice esto a ti? Rodrigo- Yo pienso como algo... como inseguridad</p>	<p>El dolor es señal ineludible de que algo no marcha bien interiormente y que requiere de ser atendido La persona puede adaptarse al dolor viviendo con él de forma inconsciente, sin darse cuenta que influye de manera fuerte en su conducta y en su experiencia. Es necesario descargar la emoción a través de su expresión, de lo contrario ésta tensión se acumula.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>1 I (2ª sesión) Somatización de emociones y/o sentimientos reprimidos</p>	<p>F- ¿Inseguridad en ti mismo? Rodrigo- Asienta con la cabeza F- Pues, algo también aprendiste de este ejercicio, viste esta parte tuya de que al ver a otra persona a los ojos pareciera que hay una inseguridad en ti mismo, podrás ser capaz de mirar a las personas a los ojos y decirles cómo te sientes y poder ser tú sobre todo momento.</p> <p>F- ¿Cómo te sientes? Rodrigo- Es un poco difícil, sí porque la mayoría de las veces miro a los ojos, pero platicando, pero aquí... (inaudible) F- ¿Cómo evadiéndote? Rodrigo- ¡Sí! F- ¿De qué? Rodrigo- (inaudible) (Ej. 3) F- “¿Quién quisiera compartir con sus compañeros ¿cómo se sintió?” (ejercicio de fantasía dirigida) Rodrigo- “Yo me sentí lastimado, se me durmieron los músculos, ¡pero el dolor que traía en el estómago se me quitó!”</p>	<p>Cuando una emoción o un sentimiento no se expresa queda dentro del cuerpo, por lo que si existen asuntos inconclusos, éstos seguirán estando sin concluir, por ejemplo; si la persona se siente triste y lo expresa a través del llanto la tensión saldrá del cuerpo y se reflejará en un bienestar general.</p> <p>Conflicto en el que actúan las dos partes del mismo, la que se siente mejor y la que se siente triste.</p> <p>Estimulación para que la persona se quede atorada y viviendo un sentimiento de incomodidad de tal manera que podría aparecer un insight de pronto o alguna expresión que la haga salir de ese atolladero y descubra el camino hacia la salud unificando ambas partes de sí misma.</p>
<p>3 d (2ª sesión) Interacción en base a los principios humanistas</p>	<p>Graciela- “¡Se me quitó lo afligido!” F- “Se te quitó lo afligido, ¿ahora te sientes mejor?” Graciela- “Me siento relajada” F- “Ahora te sientes relajada” Graciela- “Sí, pero me lloraron los ojos” F- “Tus ojos lloraron, ¿sabes la razón por la que tus ojos lloraron?” Graciela- “No”</p>	<p>La empatía, la aceptación incondicional y la congruencia del facilitador promueve el crecimiento personal</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>3g Aplicación preguntas constructivas para ayudar a contactar el sentimiento</p>	<p>F- “¿Cómo te sientes?, ¿mejor o te sientes peor?”            Graciela- “Sí, pero me siento triste, pero no se porque”            F- “¿Y frecuentemente te sientes triste?”            Graciela- “Sí”            F- “¿Te sientes preocupada porque frecuentemente te sientes triste sin saber porque?”            Graciela- “Sí”            F- “¿Qué quisieras hacer, Graciela?”            Graciela- “No se, quisiera acabar con esa sensación, me siento como muy desesperada”</p>	<p>Para ayudar a una persona de forma eficiente a ponerse más en contacto con su experiencia, es necesario buscar los detalles de la experiencia con preguntas constructivas como: ¿cómo te sientes?, ¿qué estás experimentando?, ¿qué sientes en tu interior?, ¿cómo te sientes físicamente?, etc., de tal forma que guíen a la persona a hacer contacto con su experiencia y a ampliar la consciencia de sí mismo.</p>
<p>3 k Experiencia en el uso de técnicas varias (parafraseo)</p>	<p>F- “Te sientes desesperada y quisieras acabar con esa sensación...”            F- “¿Has hecho algo para esta tristeza que sientes?”            Graciela- “No...” (inaudible, bajó el volumen de voz) Pausa...</p>	<p>La técnica aplicada es una herramienta auxiliar solamente</p>
<p>3 i Aplicación de preguntas sugerentes</p>	<p>F- “¿Ahorita pudiste?”            Graciela- “Sí”            F- “Entonces quiere decir que sí puedes, ¿verdad?”            Graciela- “Sí”            F- “¿Te das cuenta que si pudiste?”            Graciela- “Sí”            Nota: “Su cara refleja calma y satisfacción”</p>	<p>El facilitador confía en las potencialidades de la persona para que por sí misma llegue a darse cuenta de sus recursos y la manera de aprovecharlos en función de un crecimiento completo e íntegro.</p>
<p>3 c Los momentos de silencio provocan ansiedad en ambas partes</p>	<p>F- “¿Alguien que quisiera compartir?”            Grupo- (Silencio)            Nota: Minutos de silencio            F- “¿No es fácil compartir, verdad?”            Grupo- No contesta, continua en silencio            F- ¿Nos hemos dado cuenta perfectamente de lo que sentíamos mientras hacíamos el ejercicio?            Grupo- Silencio</p>	<p>Es esencial que el facilitador esté atento a las manifestaciones verbales y no verbales de los miembros del grupo con el objetivo de permitir su expresión</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>3 d Interacción en base a los principios humanistas</p>	<p>F- "¿De qué se dieron cuenta?" Érika- ¡Yo! F- ¡Adelante! Érika- "Que... que al ver a los ojos a otra persona es mi forma de poder (inaudible)... a partir del otro y a la vez viajar dentro de mí"</p>	<p>La empatía, la aceptación incondicional y la congruencia del facilitador promueve el crecimiento personal</p>
<p>3 e Relación considera elementos necesarios del ECP</p>	<p>F- "¿Podrías explicar un poquito?" Érika- "Que al ver a los ojos yo a otra persona puedo ver lo que está sintiendo en ese momento, puedo entender, mmmh, mmmh, pero al mismo tiempo es como si estuvieran frente a mí dos personas, a la persona que estoy viendo y a mí" F- "¿Como si te estuvieras viendo también tú ahí!" Érika- "¡Si!, pero no dejo que la persona que me está viendo pueda sentir lo que yo estoy sintiendo..."</p>	<p>Empatía, actitud positiva incondicional y congruencia; son las condiciones facilitadoras del crecimiento individual, del Enfoque Centrado en la Persona, ya que propician un clima libre de amenazas a la autoestima de los individuos y a su vez facilita el encuentro interpersonal en un nivel más profundo y significativo.</p> <p>El enfoque centrado en la persona enfatiza una motivación innata hacia el crecimiento.</p>
<p>3 l No continuidad en la exploración de emociones y sentimientos</p>	<p>F- "A ver si te entendí bien... ¿como poniendo una barrera para que ella no te pueda ver?" Érika- "Algo así" F- "Y ¿para qué?... ¿para qué serviría Érika, poner esta barrera para que la persona no te pueda ver?" Érika- "Yo me siento protegida" F- "Para protegerte... ¿de qué?..." Érika- Silencio F- No me contestes... simplemente siéntelo..., siéntelo..., déjalo sentir y la respuesta vendrá sola sin que la busques"</p>	<p>Es fundamental que exista la suficiente experiencia en la exploración de emociones y sentimientos por parte del facilitador para poder ser de mayor ayuda para explorar el significado del proceso simbólico así como del aprendizaje resultante de esta experiencia.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>3 h Atención a la dinámica del grupo en cada momento</p>	<p>F- “Nos ponemos todos de pie por favor, les voy a pedir que levanten las manos como si quisieran alcanzar el techo, nos ponemos todos de puntitas como queriendo alcanzar el techo, nos estiramos hacia arriba, ahora les voy a pedir que giremos las manos hacia adentro...” (Ejercicio realizado para despabilar al grupo)</p>	<p>En todo trabajo con grupos éste vivencia diferentes momentos dentro de su proceso. Cuando el facilitador observa al grupo cansado es recomendable el uso de ejercicios que lo dispongan a continuar en el proceso.</p>
<p>2 b Observación de ansiedad y dificultad para realizar algunos ejercicios</p>	<p>(Ej. 3) Ejercicio: Fantasía dirigida No siguen las instrucciones como son dadas ya que se escuchan murmullos, risas, cruzan pies y brazos y sobre todo no mantienen los ojos cerrados durante el ejercicio, sino que esporádicamente los abren (algunos)</p>	<p>La fantasía dirigida es una técnica que ayuda a los miembros del grupo a conectarse con su experiencia para descubrir su yo e integrar las diferentes partes de sí mismo. Ayuda a comprender que es una expresión importante de sí mismo y su situación vital.</p>
<p>2 k Del rechazo al contacto físico, al contacto espontáneo</p> <p>1 i (3ª sesión) Resistencia a compartir su vivencia</p>	<p>F- “Vamos a despedir el día de hoy con un abrazo, todos de pie” (abrazo de rollo de guayaba)</p> <p>Nota: La reacción inmediata fue de rechazo. Cuando nos acercamos cada vez más en el abrazo, las mujeres se separaron, se empujaron tanto que Jorge y Minerva casi se caen, pero al final todos nos dimos el abrazo</p> <p>Nota: En sesiones restantes, se observó que ellos tomaron la iniciativa de abrazarse al final de cada sesión, de forma espontánea</p> <p>Ejercicio de Darse Cuenta F- (Ej. 1) “¿Cómo se están sintiendo en este momento?” Grupo- Sólo se miran y permanecen en silencio</p>	<p>Estar abierto a la experiencia significa lo contrario de defensividad; es recibir los estímulos internos o externos libremente, tenerlos totalmente accesibles a la conciencia.</p> <p>Es vivir las experiencias del organismo en su totalidad y no excluirlas de la conciencia. Estar abierto a la experiencia es la ausencia de barreras para poder vivir un sentimiento subjetiva u objetivamente pero jamás hacerlo a un lado.</p> <p>La estructura del self y la personalidad surgirán de la experiencia y no al contrario.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>2 c Ejercicios realizados propiciaron un mayor acercamiento y conocimiento entre los miembros del grupo y de sí mismos (autoconocimiento)</p>	<p>F- “¿Qué podemos aprender de esto, aprendiste algo de esto?, ¿Qué aprendiste Érika?” Érika- “Que puedo andar con la persona, con una sola persona y decirle lo que estoy sintiendo, que no es malo... que no se... bueno... es que yo... no digo lo que siento, sólo escucho y aprendo, siento feo, pero nunca había dicho lo que siento”</p>	<p>Cuando la persona se siente aceptada incondicionalmente es capaz de explorar en sí misma sentimientos extraños o tal vez que percibe como peligrosos. De esa forma se relaciona con elementos de su experiencia que anteriormente fueron negados a la conciencia por ser amenazantes para la estructura del self.</p>
<p>2 f Vivencia de situaciones de contacto con el sentimiento que aumentaron la confianza en el grupo</p>	<p>Laura- “Érika, gracias por la confianza en expresar lo que sientes con valor” Érika- “¡Gracias!”  F- “En dos palabras, ¿cómo se van?” Érika- “No se, es que me doy cuenta que... que...puedo renunciar a lo que estoy haciendo ... cosa que es difícil”</p>	<p>Al experimentar estos sentimientos se da cuenta que ella es todos esos sentimientos, su miedo, su coraje, etc., propiciando un cambio constructivo en su personalidad.</p>
<p>1 g Dificultad para identificar, reconocer y expresar emociones y sentimientos</p>	<p>F- “¡Te vas con la certeza de que estás siendo capaz de reconocer lo que sientes!” Érika- “¡Sí!”  F- “¿Cómo te vas Emma?” Emma- Volumen de voz demasiado bajo (inaudible), al mismo tiempo que se ruboriza y se cubre la cara con ambas manos</p>	<p>La persona llega a darse cuenta de sí misma y a responsabilizarse de su vida cuando comienza a poner atención a ella en forma global; como alguien completo, a través de cerrar aquellos asuntos que están abiertos y desarrollar sus sentidos sobre todo los intuitivos, ya que así estará a la par con su sabiduría orgánica.</p> <p>Cualquier estímulo que la persona percibe como amenazador para la estructura del self, será distorsionado por un mecanismo de defensa como una respuesta del organismo.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>3 a Presencia del facilitador por momentos impone</p> <p>3 b Al sonreír el facilitador de forma espontánea, la participación fluye en el grupo</p>	<p>Nota: tuve que salir por un momento y la grabación de video permitió observar que el grupo se relajó (ríen, platican) mientras estuve ausente, al entrar nuevamente todos callan. Cierre del ejercicio de darse cuenta</p> <p>F- "Me doy cuenta que tengo comezón en el pie" (acto seguido, me quito el zapato y me rasco e inmediatamente todos ríen de forma espontánea)</p>	<p>Si el facilitador es congruente, es decir es libre y se involucra en la relación, abre puertas a todo tipo de experiencias y sentimientos sin que se ponga a la defensiva o se ponga máscaras detrás de su profesionalismo, al contrario en sus respuestas será él mismo sin importar que éstas sean o no significativas.</p>
<p>3 l No continuidad en la exploración de emociones y sentimientos</p>	<p>Ejercicio de identificación (Yo soy...) (Ej. 3) F- "¿Cómo eres tú?, ¿Cómo sientes ser ese objeto?" Érika- "Como con la capacidad de ayudar a los demás, pero faltándome la capacidad para ayudarme a mí misma" F- "Gracias por compartir Érika" Graciela- "Yo soy ... ternura" Minerva- "Yo soy... amigable" Beatriz- "Yo soy ...valentía" Jorge- "Yo soy ... amor"</p>	<p>La proyección es un ejercicio sencillo pero muy poderoso si se le saca provecho, puede ayudar a aceptar y desarrollar los sentimientos y las percepciones viviéndolos de manera intensa. (Sin embargo, falto continuar explorando el sentimiento).</p>
<p>1 g Dificultad para identificar, reconocer y expresar emociones y sentimientos</p> <p>3 l No continuidad en la exploración de emociones y sentimientos</p>	<p>(Ej. 4) F- "¿Qué estás experimentando en este momento, al estar frente a esta foto?" Teresa- "Siento angustia porque no puedo expresar los sentimientos... y es que por más que intento no puedo expresar los sentimientos... me da pena" F- "Sentir que tal vez puedas decir ¡no les va a importar!" Teresa- Asiente con la cabeza F- "¿Cómo sientes esa sensación?" Teresa- (se señala el corazón) "Es que si quiero expresarlos, pero no puedo, porque siento que no me toman en cuenta... me da miedo" F- "Pareciera que tu miedo es más fuerte..." Teresa- Asiente con la cabeza F- "¿Tú crees que algún día podrás contra ese miedo?" Teresa- "Tal vez si" (se observa que mientras lo dice, traga saliva, sonrío con ansiedad y encorva la espalda) F- "¡Sabes que lo harás!, no te preocupes... gracias Teresa!"</p>	<p>Preguntas creativas para posibilitar el contacto con el sentimiento.</p> <p>Autoconcepto, se refiere a lo que el individuo percibe de sí mismo, a lo que percibe que los demás perciben de él y al que percibe como su yo ideal.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>3 k Experiencia en el uso de técnicas varias (reflejo)</p>	<p>Graciela- "Me siento incomprendida por mis papás, pero comprendida, escuchada y querida por mi hermano con el que más choco... me doy cuenta de que mi hermano no se atreve a demostrar lo que siente" F- (Dirigiéndose al grupo) "¿Observaron que se le iluminaron los ojos?" Grupo- "¡Sí!" F- "Se te iluminaron los ojos, tanto al hablar de tu mamá como de tu hermano"</p>	<p>La técnica de reflejo busca que la persona se pueda ver a sí misma a través de la retroalimentación o de la misma persona del facilitador.</p>
<p>2 ñ Vivencia del aquí y el ahora</p>	<p>F- "¿Cómo se sienten?" Daniela- "Con mucho dolor" F- "El dolor es parte de la vida y nos damos cuenta que ahí esta y nos damos cuenta que estamos vivos porque estamos sintiendo" F- "Este es un momento del grupo, ¿de qué nos damos cuenta?" Carolina- "Que somos capaces de sentir el dolor de las personas" F- "Y que ese dolor nos duele como le duele a ella..."</p>	<p>El dolor indica que algo anda mal y requiere de atención, la persona puede estar inconsciente de él pero sigue ahí influyendo en la conducta y en la experiencia.</p> <p>La experiencia directa, se refiere a prestar atención a sí mismo, a la relación mente-cuerpo, qué y cómo esta percibiendo, sintiendo los diferentes mensajes como sensaciones, visualizaciones, pensamientos, sentimientos, etc. mismos que son la esencia para lograr la autocomprensión.</p>
<p>2 n Uso de rituales Inicio - Cierre (ritualización)</p> <p>2 l (3ª sesión) Ampliación en la respuesta de cierre</p>	<p>F- "Con una palabra... ¿Cómo se van?" Graciela- "Me voy triste, porque me doy cuenta que las cosas son muy diferentes de cómo las vemos" Emma- "Triste, porque me duele que sufran porque las quiero" Daniela- "Con dolor, pero crecí como persona, puedo ser una mejor persona" Érika- "Entre dolor y paz interior" Teresa- "Tranquila, porque todo lo que llevaba lo pude sacar"</p>	<p>La manifestación de lo que experimenta la persona es una señal clara de crecimiento, pues comparte con el grupo su sentir en ese momento sintiéndose libre de cualquier amenaza</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>2 m (4ª sesión) Congruencia entre lo que dicen y lo que se observa</p>	<p>F- "Si me pudieran decir en una palabra como vienen que no sea la palabra bien, ¿qué otra palabra utilizarían que describiera cómo se sienten en este momento?" Jorge- "Tranquilo" F- "Se te nota, ¡fíjense que si se nota como vienen!, si nos fijamos en todos, nos damos cuenta que si está reflejando su cuerpo lo que esta diciendo cada uno"</p>	<p>La congruencia del facilitador propicia el crecimiento personal de los miembros del grupo. Es algo casi imposible de lograr al cien por ciento ya que mientras más aceptante sea la forma en la que viva aquellos sentimientos que están ocurriendo dentro de él y vaya siendo cada vez más capaz de ser ellos mismos sin temor, más congruente será. Estará siendo él mismo y no negándose a sí mismo.</p>
<p>1 m Dificultad para hablar en 1ª persona</p> <p>3 d Interacción en base a los principios humanistas</p>	<p>F- "Ahora, ¿quieres hablarlo en 1ª persona?" Érika- ..."Que yo puedo expresar mis emociones sin temor a que me critiquen, yo me siento más conociéndome, que puedo llorar, sentir, reír..." F- "Sin sentir que eres señalada, que te critican, sino sintiéndote comprendida" Érika- Asiente con la cabeza</p>	<p>La empatía es imprescindible en una relación que va orientada a promover el crecimiento. Sentir el mundo interno del otro como si fuera el propio, pudiendo comunicar su comprensión de lo que tal vez la otra persona no ve o no se da cuenta.</p>
<p>2 n Uso de rituales Inicio - Cierre (ritualización)</p> <p>2 l Ampliación en la respuesta de cierre</p>	<p>F- "¿Cómo se van hoy?" Carolina- "¡Feliz!, porque cada vez voy pudiendo mejor expresar lo que siento" F- "Parece que vas venciendo ese miedo, ¿verdad?" Carolina- Asiente con la cabeza F- "¡Tienes la certeza que estas creciendo!" Carolina- Asiente nuevamente con la cabeza F- "¡Felicidades Carolina!" Carolina- "Gracias"</p>	<p>Ser capaz de verbalizar significados de la experiencia poco conocida de la otra persona, cuando se encuentra confundida, y percibe el intento del facilitador por entender sus significados igualmente servirá, puesto que puede ver el valor que se le está dando como persona.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>1 m Dificultad para hablar en 1ª persona</p> <p>2 i Espontaneidad en la participación</p>	<p>F- “¿Qué aprendimos hoy?” Carolina- “Que no estamos dispuestos a compartir” F- “¿Estamos?” F- “¿Quisieras decirlo en 1ª persona?” Carolina- “Que yo puedo compartir” F- “¿Cómo te sentiste cuando lo dijiste en 1ª persona?” Carolina- “¡Frágil!” F- “Ese sentirse frágil implica compromiso, cuando yo hablo en 1ª persona, me comprometo, yo puedo confiar en los demás y los demás pueden confiar en mí”</p>	<p>Si el orientador o facilitador tiene una actitud positiva, afectuosa, y sobre todo aceptante hacia la otra persona, apreciándola precisamente como persona que es, abriéndole toda su voluntad para que la persona sea su sentimiento, sin apoderarse de ella habrá más posibilidades de que se dé el desarrollo constructivo.</p>
<p>2 k Del rechazo al contacto físico al contacto espontáneo</p>	<p>Nota: Sin que yo de instrucción alguna, Laura abraza a Beatriz y ésta a Carolina, yo me acerco y en un momento todos nos abrazamos. Cerramos abrazados en círculo, cada uno dice en una palabra cómo se va en forma fluida y terminamos con un abrazo de rollo de guayaba</p>	<p>Otro aspecto para que ocurran cambios positivos en la persona se refiere a que será mucho más efectiva la relación cuando sea incondicional el interés positivo del facilitador u orientador hacia ella, es decir, apreciándola de manera total, sin rechazar algunos sentimientos y aceptando otros, sino, apreciándola en su totalidad.</p>
<p>2 g (5ª sesión) Aceptación de sentimientos como parte de sí mismo</p>	<p>F- “¿Cómo vienen?” Carolina- “Triste” F- “La tristeza como la alegría es parte de ti, te pido que repitas por favor la frase ¡eres mi tristeza y te cobijo en mis brazos!” Carolina- (Traga saliva, se agacha, suspira, se tapa la cara, hace una pausa y dice la frase solicitada)</p>	<p>Se facilita el cambio cuando la persona es capaz de reconocer diversos sentimientos como parte de sí mismo</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>3 k Experiencia en el uso de técnicas varias (manejo de ejemplo personal)</p>	<p>(Ej. 1) Alejandra- “Yo no se demostrar el miedo, me da miedo y no lo demuestro aunque lo sienta” F- “Te voy a compartir que es lo que yo hago cuando he llegado a sentir miedo; lo primero que hago es hacerme esta pregunta... ¿qué es lo peor que me puede pasar? Y pienso... “no me voy a morir, cualquier cosa que me pase no se compara con la muerte y eso me motiva a continuar”, si lo que te compartí te puede ayudar en algo que bueno sería”</p>	<p>Lo esencial para que se promueva el cambio y el crecimiento personal no son los conocimientos del orientador o facilitador, las técnicas que utiliza, etc. , es decir, no es algo que tenga que ver con conocimientos sino más bien con lo que experimenta, con las cualidades humanas que posee.</p>
<p>2 p Observación de un nivel alto de ansiedad durante el ejercicio de línea imaginaria</p> <p>1 j Necesidad de crecimiento personal</p> <p>2 j Potencialidad para expresar sentimientos</p> <p>1 d Observación de muestras de apoyo mutuo (comprensión)</p>	<p>F- A los que escuchaban, “¿qué visualizaron frente a ustedes?” Jorge- “Como que ellos nos tenían miedo”</p> <p>F- “Si por un momento los que escuchaban tuvieran que visualizar a alguien, ¿qué pasaría?” Érika- “Yo se los agradecería...” (inaudible, porque bajó el volumen de su voz)</p> <p>F- “¿Qué sentimiento es el que estás viviendo en este momento?” Graciela- “Tristeza” F- “Te voy a pedir que por favor repitas después de mí... ¡tristeza, te acepto como parte de mí y sé que no vas a estar siempre conmigo, sólo el tiempo necesario, y el tiempo que estés conmigo eres bienvenida!” Graciela- (repite pausadamente lo que le pido y mientras lo hace su rostro refleja calma)</p> <p>Daniela- Se pone de pie, toma pañuelos y los reparte a Graciela, a Arcelia y a Alejandra, quienes lloran en silencio</p>	<p>La ayuda en cualquiera de sus formas impide experimentar el sentimiento, por lo que el que ayuda realmente se ayuda a sí mismo al querer ayudar a otros.</p> <p>El apresurarse a ayudar a otro cuando se esta sintiendo incómodo, es no respetar su experiencia. Solamente experimentándola de forma total, podrá aceptarla y asimilarla propiciando su desarrollo como ser humano íntegro.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>2 h Autoaceptación</p>	<p>(Ej. 4) ¿Cómo me ven los demás?  Érika- (lee en voz alta lo que le escribieron sus compañeros en su hoja) “Joya valiosa, tranquila, ganas de vivir, fuerte, luchadora por lo que quiere, franca”  F- “¿Tiene algo que ver contigo lo que está escrito?”  Érika- “¡Todo!”  F- “¿Cómo te sientes después de leer lo que te escribieron?”  Érika- “Como una persona realizada”  F- “Eso es como lo pensaste, pero, ¿cómo te sientes?”  Érika- “Tranquila, a gusto, contenta”  F- “Te sientes tranquila, a gusto, contenta... ¡gracias por compartir Érika!”</p>	<p>La autoimagen es un elemento esencial que determina la conducta y la formación de la personalidad</p>
<p>2 c Ejercicios realizados propiciaron un mayor acercamiento y conocimiento entre los miembros del grupo y de sí mismos (Autoconocimiento)</p>	<p>F- “Les voy a pedir llevarse esta lista y compararla con la lista de la 1ª sesión, ¿si la tienen?”  Grupo- “¡Sí!”  F- “Y que puedan comparar, cómo me veían al inicio de este taller y cómo me ven al finalizar éste, ¿algo cambio?”  Grupo- “¡Sí!”  F- “¿Tú, Érika?”  Érika- “¡No!, es lo mismo, sólo que no me daba cuenta”  F- “¿Y ahora te das cuenta?”  Érika- “¡Sí!”  F- “Antes no te dabas cuenta de cosas que son tuyas y ahora las reconoces en ti...”  Érika- “¡Sí!”  F- “¡Felicidades Érika!”</p>	<p>La forma en que la persona percibe el self se observa en su conducta, es decir, su campo perceptual es el mundo de la persona como ella lo ve.</p> <p>Cuando el self integra las nuevas experiencias en su campo perceptual, ocurre en él una reorganización en donde se actualiza y ahora la persona se visualiza como alguien capaz.</p> <p>Una parte de su campo experiencial es la imagen que de sí mismo tiene y cuando existen condiciones adecuadas la autoimagen o self es un elemento esencial para determinar la conducta y sobre todo para la formación de la personalidad.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>3 e Relación considera elementos necesarios del ECP</p> <p>2 c Autoconocimiento</p>	<p>F- "¿Alguien más?" Graciela- "¡Yo!... me dicen que sé expresarme y yo no sabía" F- "Parece que ya hay una ganancia, ¿verdad?" Ja- "¡Sí!" F- "Y es agradable darse cuenta de eso" Graciela- "¡Sí!" F- ¡Gracias Graciela, por compartir!</p> <p>Érika- "Todos dejamos ver los diferentes sentimientos que antes no sabíamos o no habíamos expresado. Me siento triste porque se acaba el taller"</p>	<p>El enfoque centrado en la persona enfatiza una motivación innata hacia el crecimiento</p>
<p>2 j Potencialidad para expresar sentimientos (verbal y no verbal)</p>	<p>(Ej. 6) Teresa- (dirigiéndose a Érika) "Siento mucho agradecimiento porque sé que puedo confiar" Érika- (dirigiéndose a Teresa) "Puedo confiar y podemos iniciar una gran amistad... ¡te quiero mucho!" Emma- (dirigiéndose a Daniela) "te la entrego porque sé que eres una buena amiga y te quiero mucho" Arcelia- (dirigiéndose a Beatriz) "Por la amistad, siempre me haz caído muy bien" Beatriz- (dirigiéndose a Arcelia) "Quiero expresar que quiero una amistad contigo" Alejandra- (dirigiéndose a Laura) "Quiero entregarte esta vela porque hace mucho teníamos una amistad y deje de frecuentarla y quiero que volvamos a estar juntas" Laura- (dirigiéndose a Alejandra) "Yo también quiero ser tu amiga, quiero que nos conozcamos más y nos llevemos bien" Jorge- (dirigiéndose a Minerva) "Que te quiero mucho, quiero que siempre estés conmigo" Minerva-(dirigiéndose a Jorge) "Que también te quiero mucho, que ya no me voy a enfrentar a los problemas sola ahora que te tengo a ti" Facilitador- (dirigiéndome a Luisa) "Valoro tu tiempo y todo lo que compartiste" Luisa- (dirigiéndose al facilitador) "Porque usted sigue siendo muy linda"</p>	<p>La persona que comprometida con su crecimiento funciona cada vez de manera más plena es alguien que no teme a ninguno de sus sentimientos; pues los experimenta; confía en su organismo estando abierto a las consecuencias de sus acciones; pues reconoce su sabiduría orgánsmica, utiliza sus recursos para vivir sintiendo la experiencia interna o externa tal cual, en una palabra, es alguien que es capaz de vivir de manera plena sus sentimientos y reacciones.</p>

PREMISA	TRANSCRIPCIÓN DEL EJEMPLO	INTERPRETACIÓN DEL INCISO (PREMISA)
<p>2 l Ampliación en la respuesta de cierre</p> <p>2 i Espontaneidad en la participación</p>	<p>F- "En una palabra, ¿Cómo te vas?"</p> <p>Carolina- "Con mucha alegría, me voy muy motivada, me da mucha alegría conocer más a mis amigos y no sólo a ellos, también a otras personas"</p> <p>Beatriz- "¡Contenta, pero triste!"</p> <p>F- "¿Cómo está eso?"</p> <p>Beatriz- "Triste porque ya no los voy a ver y contenta porque ahora los conozco mejor" (ríe)</p> <p>Emma- "¡Contenta porque pude conocer a más amigos y a mis compañeros!"</p>	<p>La manifestación de lo que experimenta la persona es una señal clara de crecimiento, pues comparte con el grupo su sentir en ese momento sintiéndose libre de cualquier amenaza</p>
<p>3 j Comparten con gusto que están aplicando lo que están aprendiendo en este taller</p> <p>2 a A mayor compromiso personal, mayor fluidez</p>	<p>Teresa- "¡Satisfecha!, porque ya me puedo abrir un poco más en mi entendimiento y muy contenta de ver que me falta un poquito más de..." (inaudible)</p> <p>Daniela- "¡Feliz, porque pude conocer más a mis compañeros"</p> <p>Érika- "¡Contenta, como sintiéndome más yo misma!"</p> <p>Luisa- "¡Bien!"</p> <p>Laura- "¡Satisfecha porque..." (inaudible)</p> <p>Alejandra- "¡Contenta, porque el taller me dio seguridad!"</p> <p>Graciela- "¡Contenta, porque estoy cambiando!"</p> <p>Arcelia- "¡Feliz!"</p> <p>Jorge- "¡Triste, porque ya se acabó!"</p> <p>Minerva- "¡Contenta!"</p> <p>Érika- "Son grandes personas, los quiero mucho y ojala que los lazos que se unieron aquí se fortalezcan más"</p> <p>Érika "Son grandes personas, los quiero mucho y ojala que los lazos que se unieron aquí se fortalezcan más"</p>	<p>La relación intergrupala estimula el crecimiento integral de cada uno de los participantes</p>

## VI CONCLUSIONES

El seguir los postulados básicos del enfoque humanista fue requisito indispensable para que los adolescentes aprendieran de manera vivencial a hacer contacto con sus emociones y sentimientos en un ambiente que brindó la seguridad para tener la libertad de ser ellos mismos, sin máscaras, sin sentir amenazada su autoimagen que a toda costa intentaban conservar. Al facilitar a los adolescentes experimentar sus propias emociones por completo, ayudó para la maduración.

Las estrategias basadas en el enfoque humanista llevadas a cabo durante el taller ayudaron a la ampliación de la consciencia de cada uno, a confiar en su sabiduría orgánica, a abrirse a la experiencia, a reconocer como suyos sentimientos que antes negaban, a conocerse más y aceptarse con sus alcances y limitaciones, a responsabilizarse de sus acciones y palabras, a comunicarse desde los sentimientos, a percibirse como seres cambiantes a partir del uso adecuado de sus propios recursos (potencialidades).

Postulados básicos del enfoque humanista:

1. *Un alto concepto del hombre unido a un gran respeto por aquello que es típicamente humano.*- Se ve a la persona desde una visión de salud y no de enfermedad, sin negar que la enfermedad es parte de la vida, por lo cual, durante las sesiones me centré en los aspectos positivos de los adolescentes, mostrándoles respeto por el sólo hecho de ser personas y

teniendo una visión positiva de su experiencia sin cuestionamientos, partiendo de que su propia percepción de la realidad es más importante que la realidad en sí.

2. *Una verdadera confianza en la fuerza creativa y original del individuo.*- Yo como facilitadora confíe plenamente en las potencialidades de los adolescentes que formaron parte de este taller, ayudándolos a verse a sí mismos como personas capaces de cambiar, con estrategias y comentarios que facilitaban la sensación de que es posible el cambio, que existen las bases sobre las que se puede construir.
3. *Una concepción dinámica que cuenta con la construcción de la misma, una función clara de la autodeterminación al proyecto y al ideal de uno mismo.*- La personalidad del adolescente se construye a sí misma a partir de su propia esencia como ser, cada uno es diferente; por lo que aceptar esta diferencia fue básico para el trabajo grupal e individual; que cada uno fuera capaz de escuchar su sabiduría interior buscando el desarrollo de las potencialidades para conservar y enriquecer su organismo para mejorarse a sí mismo, ya que la persona es más capaz de enfrentar sus limitaciones en el momento en el que se siente más fuerte; y por último regular y controlar su energía psíquica de tal forma que se encaminó a la integración del self.
4. *El principio de la unidad es la persona humana en sus momentos biológicos y psicológicos en contraposición al dualismo cartesiano (ánima y cuerpo separados).*- Al percibir a la persona como una unidad; mente, cuerpo y espíritu no se discriminaron sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos como parte de una psicología holística.

Las actitudes esenciales para el cambio terapéutico sugeridos por Rogers como son la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia, fueron esenciales para que cada uno de los adolescentes fuera capaz de explorar aquellas experiencias y sentimientos que antes negaban o distorsionaban y pudieron dejar atrás defensas utilizadas anteriormente, logrando ser cada vez más congruentes con sus experiencias reales.

El vivenciar los diferentes momentos dentro del trabajo de grupo, llevó a los adolescentes a ser personas más conscientes de sí mismas, más aceptantes de su realidad, así como con mayor ímpetu por vivir la vida de forma plena, con autodeterminación y proyectando su futuro como algo que es responsabilidad de cada uno y que parte de la importancia del presente; aquí y ahora.

## ANEXOS

Anexo 1

Consentimiento informado

Anexo 2

Autorización padres de familia

Anexo 3

Entrevista

Consentimiento informado para participar en la investigación (Méndez, 1984)

A quien corresponda:

Yo \_\_\_\_\_ declaro libre y voluntariamente que acepto participar en la investigación “Una vía humanista para el crecimiento personal del adolescente”, el cual se realizará en el bachillerato de una comunidad rural correspondiente al Municipio de León, Guanajuato”, y cuyo objetivo consiste en potencializar el crecimiento personal de los miembros del grupo de quinto semestre del bachillerato citado y que los riesgos a mi persona serán nulos.

Entiendo que del presente estudio se derivarán los siguientes beneficios, como son; conocer la importancia que tienen las emociones y los sentimientos en el crecimiento personal del adolescente, conocer los alcances y limitaciones de un taller de este tipo y de la aplicación de estrategias con enfoque humanista que se aplicarán y que permitan el uso adecuado de las emociones y sentimientos en función del crecimiento personal del adolescente.

Es de mi consentimiento que seré libre de retirarme de la presente investigación en el momento que yo así lo desee. También que puedo solicitar información adicional acerca de los riesgos y beneficios de mi participación en este estudio.

En caso de que decidiera retirarme, la atención que recibo en la investigación no se verá afectada.

TESTIGO

TESTIGO

Nombre:

Nombre:

Firma:

Firma:

FECHA.

León, Gto. 25 de Octubre de 2004.

Padres de familia

PRESENTE

Por este conducto le hago llegar un cordial saludo y hago de su conocimiento que se llevará a cabo un taller que será dirigido a los alumnos de 5° semestre que deseen participar de forma voluntaria los días lunes de cada semana a partir del 08 de Noviembre y terminando el 06 de Diciembre, siendo un total de cinco sesiones de tres horas cada una en un horario de 14:00 a 17:00 hrs. y para lo cual solicito amablemente su autorización.

El taller es producto de un proyecto de investigación que me encuentro realizando como parte de la Maestría en Psicoterapia Humanista que concluí en Junio pasado y se denomina “Una vía humanista para el crecimiento personal del adolescente”. Es esencial que los adolescentes puedan y deseen participar en dicho taller, ya que las vivencias que se darán serán parte de su propio crecimiento personal.

Agradezco infinitamente la valiosa atención que se sirva prestar a la presente, así como la confianza que tiene en su hijo (a).

Nombre de su hijo (a): \_\_\_\_\_

Nombre de quien autoriza: \_\_\_\_\_

Firma de autorización: \_\_\_\_\_

ATENTAMENTE,

\_\_\_\_\_  
Psic. Ma. Esther Márquez Escobar

## **ENTREVISTA**

### **Guía de preguntas**

**Objetivo:** La presente entrevista se aplicará a los adolescentes que habiendo firmado el consentimiento informado hayan aceptado participar en la actual investigación. Pretende recabar información sobre cómo se experimentan a sí mismos, en su experiencia de vida; si distinguen, reconocen y expresan sus emociones y sentimientos.

Los indicadores a explorar son los siguientes:

1. **Discriminación** de emociones y sentimientos.- Percepción de diferencias entre dos o más sentimientos respecto a ciertas características.
2. **Reconocimiento** de emociones y sentimientos.- Percepción de sí mismo por lo que es en realidad. Comprenderse y aceptarse en las diferentes situaciones.
3. **Expresión** de emociones y sentimientos.- Cualquier reacción, simple o compleja, de un organismo como respuesta a una situación.

Esta entrevista se aplicará antes del inicio del taller así como después de la terminación del mismo.

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

<i>Discriminación de emociones y sentimientos:</i>	
1. ¿Qué sientes cuando ves pobreza a tu alrededor?	
2. ¿Qué sientes cuando ves hambre a tu alrededor?	
3. ¿Qué sientes cuando ves muerte a tu alrededor?	
4. ¿Qué sientes cuando escuchas música que te gusta?, y ¿qué sientes cuando escuchas música que no te gusta?	
5. ¿Qué es lo que sientes cuando te enamoras de alguien?	
6. ¿Para ti, qué es una emoción?	
7. ¿Para ti, qué es un sentimiento?	
8. ¿Te das cuenta de tus verdaderos sentimientos o los confundes cuando estas en una situación difícil?	
9. ¿Qué sientes cuando te felicitan por algo que lograste?	
10. ¿Qué sientes cuando te regañan o llaman la atención por algo que hiciste?	

<b>Reconocimiento de emociones y sentimientos:</b>	
11. ¿Cómo reaccionas cuando escuchas que alguien está hablando mal de ti?	
12. Si la persona de quien estas enamorado (a), no te corresponde, ¿qué sientes?	
13. ¿Te molesta la violencia entre familiares?	
14. ¿Si tuvieras la oportunidad de irte a vivir y a trabajar a E.U., te irías?	
15. Si tu papá está en E.U., ¿cómo vives esta situación en tu casa?	
16. Cuando te das cuenta que cometiste un error o te equivocaste, ¿qué haces?	

<b>Expresión de emociones y sentimientos:</b>	
17. ¿Cómo es la comunicación con tu papá?	
18. ¿Cómo es la comunicación con tu mamá?	
19. ¿Cómo es la comunicación con tus hermanos (as)?	
20. ¿Confías en alguien para contarle tus cosas, tanto tristes como alegres?	
21. Cuando alguien te trató mal y después quiere hablarte, ¿cómo te portas?	
22. ¿Hay algo que te haya sucedido y que nunca te atreverías a decirlo?, ¿por qué?	

OBSERVACIONES:

---



---

## REFERENCIAS

- Aberasturi, A., Knobel, M. (2005). *La adolescencia normal*. México: Paidós.
- Álvarez, J. Jurgenson, G. (2005). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- Amador, A. (2003). *Control emocional y cerebral. Técnicas para una salud mental positiva*. México: Grijalbo. pp. 55-56.
- Bach, E. y Pere, D. (2002). *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones*, Barcelona, España: Paidós.
- Booth, T. (1982). *Creciendo en la sociedad*. México: Continental. pp. 27-56.
- Branden, N. (2002). *La Autoestima de la mujer. Desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*. México: Paidós.
- Chávez, M., Padilla, G. e Inzunza, M.(2002). *Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association*. (2ª Ed.). México: Manual Moderno.
- Childre, B. (1999). *Del caos a la coherencia*. México: Kendra.
- Edwards, T., Kingston, K., Hardy, L., & Gould, D. (2002). *A Qualitative Analysis of Catastrophic Performance and Associated Thoughts, Feelings, and Emotions*. *The Sports Psychologist*, 16, 1-19.
- Engler, B. (1999). *Introducción a las teorías de la personalidad*. México: Mc Graw Hill.
- Foronda, E. P. y Echave, D. R. (1999). *Diccionario esencial de la lengua española*. México: Larousse.

- Gesell, A. (1980). *El adolescente de 10 a 16 años*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Ginsburg, H. (1977). *Piaget y la teoría del desarrollo intelectual*. México: Prentice Hall. p. 14.
- Giordani, B. (1997). *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. Cap. 1. España. Desclée De Brouwer.
- (1990). *Gran diccionario enciclopédico ilustrado*. (Vol. , p. ). México: Reader's Digest.
- Greenberg, S. L., Rice, N. L. y Elliot, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto por punto*. Barcelona, España: Paidós.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C. y Baptista, L. P. (2003). *Metodología de la investigación*. (3ª Ed.). México: McGraw-Hill.
- Iglesias de Jesús, A. (2003). *Neurociencia afectiva: Perspectivas actuales en psicofisiología de la emoción*. México: Revista Mexicana de Psicología. 20 (1), pp. 29-41.
- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2001). *Desarrollo del potencial humano. Aportaciones de una psicología humanista*. (Vols. 1-4). México: Trillas.
- Maslow, A. (2005). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Barcelona, España: Kairós.
- Morín, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. México: UNESCO.
- Muuss, R. (2005). *Teorías de la adolescencia*. México: Paidós.
- Naranjo, C. (2002). *La vieja y novísima gestalt; actitud y práctica de un experiencialismo ateuórico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

- Ocampo, N. y Vázquez S. (2002). *Método asertivo de comunicación. Guía para padres de familia, profesionales y líderes en general*. México: Trillas.
- Powell, J. (1999). *Plenamente humano, plenamente vivo. Una vida nueva a través de una visión nueva*. México: Diana.
- Powell, J. (2000). *¿Por qué tengo miedo de amar?*. México: Diana.
- Rogers, C. (1984). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Sellés, M. A. (2003). "Emociones y control". figura/fondo. Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, A.C. (14), pp. 89-98.
- Shapiro, E. L. (2000). *La inteligencia emocional de los niños*. México: Javier Vergara.
- Shub, N. (2001). *La base del trabajo terapéutico gestalt*. México: CEIG Editorial.
- Shub, N. (2002). *Desarrollo del proceso terapéutico: Un encuentro*. México: CEIG Editorial.
- Slavik, S. & Croake, J. (2001, winter). *Feelings and Spirituality: A Holistic Perspective*. The Journal of Individual Psychology, Vol. 57, (4).
- Sroufe, A. (2000). *Desarrollo emocional. La organización de la vida emocional en los primeros años*. México: Oxford.
- Stevens, O. J. (2002). *El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar. Ejercicios y experimentos en terapia gestáltica*. México: Cosmovisión-Cuatro Vientos.
- Trueba Dávalos, J. (1976). *Planteos de teoría sociológica*. México: Instituto Mexicano de estudios sociales.
- Valdez, C. L. (2003). *Comunicación y manejo de sentimientos*. México: Buena Prensa.

Wachtel, L. P. (1996). *La comunicación terapéutica. Principios y práctica eficaz.*

España: Desclée de Brouwer.

Young, P. T. (1973). *Sentimiento y emoción.* Manual de psicología general.

Motivación, emoción y personalidad. Barcelona, España: Martínez Roca.

Zinker, J. (2006). *El proceso creativo en la terapia gestáltica.* México. Paidós.