

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

Una alternativa para el mejoramiento del autoconcepto

Autor: Celina Reyes Villalobos

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

**Nombre del asesor:
Martha Sandoval Walter**

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.





**UNIVERSIDAD
VASCO DE QUIROGA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

"UNA ALTERNATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DEL AUTOCONCI

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

PRESENTA:
CELINA REYES VILLALOBOS

DIRECTORA DE TESIS:
MPH. MARTHA SANDOVAL WALTER

RVOE MAES 9407001

CLAVE: 16PSU0017-N



VALA TM146



**UNIVERSIDAD
VASCO DE QUIROGA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“ UNA ALTERNATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DEL AUTOCONCEPTO ”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA



DIRECTORA DE TESIS:
MPH. MARTHA SANDOVAL WALTER

RVOE MAES 9407001

CLAVE: 16PSU0017-N

MORELIA, MICHOACÁN, 2001.

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN..... 1

CAPÍTULO I

CARACTERÍSTICAS DEL UNIVERSO DE INVESTIGACIÓN 8

- I.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA..... 8
- I.2. UBICACIÓN E INFRAESTRUCTURA..... 9
- I.3. LEGISLACIÓN 12
- I.4 CARACTERIZACIÓN DEL MODELO EDUCATIVO DE LA FACULTAD DE MEDICINA, VETERINARIA Y ZOOTECNIA DE LA UMSNH..... 12
- I.5. PLAN DE ESTUDIOS EN LA FMVZ-UMSNH 15
- I.6. PERSONAL DOCENTE Y CAPACITACIÓN..... 18
- I.7. ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL (ORGANIGRAMA)..... 22

CAPÍTULO II

ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO 31

- II.1. ANTECEDENTES 31
 - II.1.1. DE MI EXPERIENCIA PERSONAL A LA BÚSQUEDA DE CONOCIMIENTOS..... 31
 - II.1.2. ANTECEDENTES EN EL CAMPO DE LA INVESTIGACIÓN..... 35
 - II.1.3. ANTECEDENTES EN EL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DEL AUTOCONCEPTO 40
- II.2 MARCO TEÓRICO..... 45
 - II.2.1. LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONCEPTO 45
 - II.2.2. ANTECEDENTES TEÓRICOS DEL AUTOCONCEPTO 52
 - II.2.3. FUNDAMENTACIÓN HUMANISTA 65
 - II.2.3.1. ABRAHAM MASLOW..... 68
 - II.2.3.2. CARL ROGERS..... 69
 - II.2.3.3. FRITZ PERLS 71
 - II.2.3.4. VIKTOR E. FRANKL..... 73

CAPÍTULO III

NATURALEZA DEL ESTUDIO Y METODOLOGÍA 79

III.1. NATURALEZA DEL ESTUDIO..... 79

III.2. OBJETIVOS	85
III.3. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	86
III.4. VARIABLES	89
III.5. EL UNIVERSO	90
III.6. LA MUESTRA	90
III.7. DISEÑO EXPERIMENTAL	90
III.8. HIPÓTESIS	91

CAPÍTULO IV

EXPOSICION DE RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: TRABAJO DE CAMPO Y PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO	94
---	----

IV.1. RESULTADOS DEL TALLER VIVENCIAL DE DESARROLLO HUMANO 94

IV.1.1. INTRODUCCIÓN	94
IV.1.2. DESARROLLO DE LOS TEMAS POR SESIÓN	96
IV.1.3. REFLEXIONES FINALES DEL TALLER	142
IV.1.4. CONCLUSIONES DURANTE EL PROCESO DEL TALLER	147

IV.2. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN (PRE Y POST PRUEBA) DEL INSTRUMENTO MULTIDIMENSIONAL PARA MEDIR EL AUTOCONCEPTO 151

IV.2.1. RESULTADOS POR GRUPO SIN TRATAMIENTO (PRE-PRUEBA).....	151
IV.2.2. RESULTADOS POR GRUPO SIN TRATAMIENTO (POST-PRUEBA)	159
IV.2.3. RESULTADOS POR GRUPO CON TRATAMIENTO (PRE-PRUEBA).....	167
IV.2.4. RESULTADOS POR GRUPO CON TRATAMIENTO (POST-PRUEBA)	175
IV.2.5. ANALISIS DE RESULTADOS DE PRE Y POST-PRUEBA.....	183

CONCLUSIONES.	202
----------------------------	-----

BIBLIOGRAFÍA.	218
----------------------------	-----

APÉNDICES.	223
-------------------------	-----

ANEXO No. 1

INSTRUMENTO UNIDIMENSIONAL PARA MEDIR EL AUTOCONCEPTO DISEÑADO POR LA ROSA Y DÍAZ-LOVING	224
--	-----

ANEXO No. 2.

CURSO TALLER DOCE PRACTICAS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL.. 227

ANEXO No. 3.

TABLAS DE FRECUENCIAS 236

ANEXO No. 4.

HISTOGRAMAS POR VARIABLE Y POR GRUPO (Sin tratamiento, con tratamiento,
antes y después)..... 254

AGRADECIMIENTOS

Quiero dedicar esta tesis, con especial amor y gratitud a mis hijos, Harel y Samara, quienes contribuyeron también con sus largas horas sin mamá mientras ella realizaba estudios de posgrado.

A mí misma por tal dedicación y esfuerzo, emprendido con alegría.

A mi esposo Salomón, por su paciencia y comprensión durante todo este proceso.

A la abuelita Crescencia, por su cariño, por su ayuda incondicional en el cuidado de los niños.

A mi mamá María quien siempre me acompañó, colmándome de bendiciones

A mi papá Juan también siempre presente en mi corazón, inspirando con su imagen y recuerdos muchos de los momentos que sustenta esta tesis, llenándome de fortaleza.

A mis hermanos y hermanas, especialmente a mi hermana Delfina por su gran apoyo moral, su inspiración y su valioso y valeroso ejemplo de estudio y dedicación.

A mi amiga Lorena, quien compartió conmigo su noble espíritu de solidaridad, su experiencia; y muchas horas juntas de lectura y reflexión, sobre este tema.

A Gloria, quien se hace cargo de las muchas tareas de casa, permitiéndome mayor libertad para el ejercicio de mis tareas profesionales y de estudio.

En el plano profesional del desarrollo de mi trabajo, merecen un lugar muy especial mis asesores de tesis: MPH. Martha Sandoval Walter y el MC. Alfredo Lugo González.

Quiero agradecer también a Dr. Salvador Moreno López quien fue mi maestro durante la maestría, con quien trabajé el diseño y anteproyecto de esta investigación.

A Sergio Torres, por sus consejos.

A Efraín Acosta, quien cubrió la asesoría para asuntos estadísticos a Cesar Durán y a Luis Vázquez por su apoyo en la captura.

A mi querida Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo y a la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de donde recibí un total apoyo, para realizar los estudios de Maestría, hasta la conclusión de esta tesis.

Al Subdirector de la Facultad, José Farías, quien me brindó todo su apoyo y facilidades para la realización del Taller de Desarrollo Humano.

A Jesús Herrera quién realizó el valioso trabajo de videograbación durante las sesiones del Taller. Y especialmente a todos los estudiantes que participaron de manera entusiasta en todas las etapas de la investigación, desde las entrevistas previas, los asistentes del taller, hasta la post-prueba. Y finalmente, a Jorge Padilla, quien junto conmigo emprendió la aventura del taller de crecimiento en calidad de co-facilitador.

A todos mil gracias.

RESUMEN

La presente tesis tiene como objetivo inmediato, de carácter formal, obtener el grado dentro de la Maestría en Psicoterapia Humanista que ofrece la Universidad Vasco de Quiroga. Mi interés se centra en el tema del *autoconcepto*, estudiando sus repercusiones tanto en el ámbito académico como familiar y profesional, y en general, en el amplio espectro de nuestro desempeño como seres humanos inmersos en un complejo mundo de interrelaciones. Para ello me propuse estudiar los avances que distintos estudios teóricos han aportado al respecto, así como aplicarlos a una realidad específica: la de los estudiantes de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Michocana de San Nicolás de Hidalgo, para tratar de entender, desde esta especificidad las condiciones de estos estudiantes, la forma en que se sienten y se viven, construyendo una imagen y un *concepto de sí-mismos*, así como la manera en que operan en sus vidas cotidianas y en sus interacciones, a partir de esa imagen y ese concepto autosostenidos. Me preguntaba cómo y cuánto un taller podía modificar o contribuir a modificar esa imagen y ese concepto a favor de un proceso de ampliación de la conciencia de nuestros estudiantes, encaminado a despertar su potencial humano. Así es que esto fue lo que me propuse realizar y observar, mediante la ejecución del taller motivacional. Antes y después apliqué un cuestionario, en calidad de pre y post-prueba para así poder medir el grado y la dirección, el sentido, de algún cambio posible. Ya la hipótesis apuntaba a la afirmación de un cambio positivo, considerando el antes y el después del tratamiento, lo cual pude observar muy claramente durante el trabajo de campo y en el análisis de los resultados del mismo. Observé también al final del taller, como los estudiantes manifestaban por sí mismos su alegría y su satisfacción por los cambios obtenidos en su personalidad tanto como en su interior, dándose cuenta de cuánto habían mejorado sus relaciones con su familia, amigos, pareja, compañeros de estudio, a partir de una percepción renovada de sí mismos, de su mundo interior y de su potencial como seres humanos.

INTRODUCCIÓN

Mi propósito en este trabajo es ayudar a los estudiantes de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo a que se den cuenta de cómo se *perciben*, qué *piensan* y *sienten* de *ellos mismos*.

El primer paso, entonces, ha sido descubrir y estudiar la forma en que el estudiante se vive, se siente, se representa a sí-mismo en todos los ámbitos de su ser y de su desempeño, como alumno, como ente social y cultural, como integrante de una familia y de un grupo de amigos y, en general, en el variado universo de sus interrelaciones humanas.

Es este primer paso un propósito teórico-científico. Es decir, busca **conocer**, **entender**, **interpretar**, **describir**, **descubrir** en base a la **observación sistemática y metódica**, para llegar a **comprender**, **explicar** y **exponer** la problemática de sus vidas y de la manera en que se conciben a sí mismos, como entes capaces o no capaces de aprender y prosperar, como sujetos dotados de cualidades y habilidades o como sujetos no calificados, útiles, adecuados o no adecuados para enfrentar las exigencias de la vida, valiosos e importantes, o desvalidos e insignificantes.

La tarea de estudiar científicamente este conjunto de elementos que conforman la autoimagen de un individuo, nos permite a la vez entender las consecuencias que ello tiene sobre su desempeño como ser humano y sobre su calidad de vida. Así, **conocer** es también en cierta manera poder **predecir**.

Un segundo paso en esta investigación ha sido el poder incidir de manera directa en la formación de estudiantes poseedores de una imagen positiva de sí-mismos. No podemos conformarnos sólo con *conocer* este conjunto de elementos y *predecir* los posibles rumbos de su evolución. Sabemos que es posible **participar de manera consciente en la elección** del rumbo de esa evolución.

Mediante la práctica de talleres se trabajó con un grupo de estudiantes para avanzar en el camino de su propio desarrollo autodirigido, mediante técnicas que los lleven a darse cuenta de sí-mismos y de su situación en el momento presente de sus vidas; toma de conciencia que es el punto de partida para el autoconocimiento, la autoaceptación, la autoevaluación, la autoafirmación; que tengan propósitos claros que guíen sus vidas; un sentimiento de dignidad, de entereza, de integridad personal.

Durante mi experiencia profesional como docente he observado alumnos que no se atreven a expresar lo que piensan y sienten, a manifestar sus dudas, a plantear propuestas o a confrontar directamente algunas acciones o contradicciones de sus profesores. Todo esto por temor al rechazo, a la descalificación, al ridículo, encerrándose muchas veces en su propia actitud de timidez, inseguridad, desconfianza, tanto en sí-mismos como en sus capacidades y en la validez de sus ideas.

Conocer más profundamente todos estos aspectos de la psicología de nuestros estudiantes y trabajar con ellos por medio de talleres vivenciales, nos permitirá avanzar hacia un individuo más sano mental y físicamente, más seguro de sí-mismo; de sus capacidades y habilidades, sociable, libre, independiente, autónomo, es decir, que sepa valerse por sí-mismo, que asuma la responsabilidad de su propia vida, de sus propias elecciones y decisiones, de sus actos y de las consecuencias de sus actos, para asumir, a través de este camino de desarrollo personal, la madurez emocional sustentada en una autoimagen positiva.

El concepto que cada individuo tiene de sí-mismo es de gran importancia en el campo de la salud física y mental. Repercute necesariamente, ya sea en sentido positivo o negativo, en todos los ámbitos de su vida, desde el familiar, social, profesional, escolar, hasta en el complejo mundo de su vida privada y en la forma que ésta se expresa en sus relaciones interpersonales.

Si nos preocupamos porque nuestros estudiantes eleven su autoestima lograremos tener en nuestras aulas y como egresados, personas más seguras de sí mismas, más confiadas en sus

capacidades tanto intelectuales como afectivas, de sus habilidades y destrezas, de su potencial creativo, de su disposición para entender a los demás y su deseo de cooperar y trabajar en equipo, elevando así su rendimiento escolar y su potencial profesional.

Ahora bien, cuando el concepto de sí-mismos no es positivo, los individuos tienden a un bajo rendimiento escolar y profesional, a relaciones destructivas en la selección de amigos, compañeros, pareja, en su propia elección de carrera profesional, en el uso inadecuado de estimulantes y otros fármacos antidepresivos.

En un estudio piloto realizado por la autora de este trabajo con estudiantes de nivel licenciatura de la FMVZ, ha aparecido una clara correlación entre el *autoconcepto* y frecuentes estados de *angustia* y *depresión*.

Otros estudios a los cuales me refiero con más amplitud durante el desarrollo de la tesis, han demostrado esa misma correlación con estados de *ansiedad*, *angustia* y *depresión*, y un *sentimiento de incompetencia*, de *poca valía* y *menosprecio* y, para el género femenino especialmente, se ha observado una acentuada *sensación de inutilidad*, *de situarse muy por abajo de su valor* hasta llegar a *sentir que se es un ser de segunda clase*.

Las consecuencias de un concepto negativo de sí mismo, pueden extenderse hasta territorios tan indeseados, como el *egoísmo*, la *prepotencia*, la *delincuencia*, el *alcoholismo*, *violencia cotidiana*, *relaciones sexuales prematuras condicionadas por la ansiedad*, el *desconcierto* y el *espíritu de competencia*, en un momento en el cual los individuos involucrados no saben plenamente qué quieren, quiénes son, hacia dónde van, desconocen su identidad, careciendo de conciencia de sí mismos, así como de respeto y valoración.

Hasta muy recientemente estamos empezando a valorar la importancia que el autoconcepto tiene para la salud y la integridad del ser humano en todos los ámbitos de su vida individual y colectiva. Cada vez es más evidente que el éxito en la realización personal tanto como en la realización de tareas particulares, en el logro de metas, dependen de un concepto positivo de sí

mismo. Mientras que por otra parte, un concepto negativo es uno de los principales obstáculos en el camino de estas realizaciones.

En el campo de la orientación educativa y de la orientación psicológica, es importante que maestros, psicoterapeutas, sacerdotes, médicos, padres y madres, amigos, hermanos, todos en su calidad de orientadores, conozcan esta problemática y, además, que el orientador mismo posea una sana autoestima.

Es importante que el orientador esté involucrado de manera activa en el proceso mismo de su desarrollo como persona, lo cual será la base desde la cual podrá comprender, empatizar con su interlocutor, brindándole la ayuda que necesita. No sería suficiente el conocimiento teórico de estos aspectos de lo humano si él mismo no estuviera involucrado, de una manera genuina, comprometiendo sus sentimientos en la relación.

La presente tesis trata de expresar en resumen el resultado de esta tarea de investigación relativa a la importancia del *autoconcepto* entre nuestros estudiantes. En el capítulo primero, expongo las características de la institución en donde he llevado a cabo este trabajo, la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia. Aquí nació mi inquietud, en contacto con mis estudiantes y su mundo interior de problemas, de anhelos y sueños, de complicaciones y sencillez al mismo tiempo, de alegrías y desilusiones. Aquí también tuve la oportunidad de contar con el apoyo para profundizar en el estudio de esa problemática mediante la realización de la Maestría en Desarrollo Humano. Y finalmente, de esta misma institución son los grupos de estudiantes elegidos como muestra, y aquellos con los cuales llevé a cabo el Taller Motivacional de Desarrollo Humano.

En el capítulo dos hablo de los antecedentes y del marco teórico de mi investigación. Los antecedentes van desde mi propia experiencia, hasta los antecedentes en el campo de la investigación contemporánea relativa al tema. Abordo también, en el marco teórico, los conceptos fundamentales en torno a los cuales gira la investigación, y en base a los cuales, a la

vez, se organiza la estructura y la solidez de las argumentaciones y las interpretaciones que sustentan esta tesis.

En el capítulo tres abordo el tema de la naturaleza del estudio y de la metodología, dos asuntos que van de la mano, puesto que en teoría de la investigación sabemos que la metodología es en esencia una estrategia, y una estrategia involucra tácticas y técnicas siempre adecuadas a un fin, acordes a la naturaleza y a las condiciones específicas, las circunstancias particulares del objeto de estudio y la naturaleza de la investigación. Hablo también de la importancia de llevar a cabo un estudio como este que me he propuesto, relativo al *autocencepto* y sus repercusiones en el ámbito académico, tanto profesional como en todas las relaciones interpersonales. Aquí mismo encontramos las hipótesis, como parte del procedimiento metodológico, así como las variables en torno a las cuales trabajar en el proceso de investigación, para concluir con algunos aspectos cuantitativos relativos a la muestra y al diseño de la misma.

En el capítulo cuatro hablo específicamente del trabajo de campo. Este estuvo basado fundamentalmente en la realización de un taller motivacional, concebido al mismo tiempo como tratamiento, durante el cual tuve la oportunidad de observar de manera minuciosa y sistemática algunas de las características personales y conductuales de los estudiantes involucrados, y mediante el cuál me proponía al mismo tiempo cumplir el papel de facilitadora en el camino del despertar de sus conciencias, hacia un desarrollo más completo de su potencial como seres humanos.

Y finalmente expongo los resultados de todo este proceso...

CAPITULO I

CARACTERÍSTICAS DEL UNIVERSO DE INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO I

CARACTERÍSTICAS DEL UNIVERSO DE INVESTIGACIÓN

I.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA.	8
I.2. UBICACIÓN E INFRAESTRUCTURA	9
I.3. LEGISLACIÓN	12
I.4 CARACTERIZACIÓN DEL MODELO EDUCATIVO DE LA FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA DE LA UMSNH.	12
I.5. PLAN DE ESTUDIOS EN LA FMVZ-UMSNH.	15
I.6. PERSONAL DOCENTE Y CAPACITACIÓN.	18
I.7. ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL (ORGANIGRAMA)	22

CAPÍTULO I

CARACTERÍSTICAS DEL UNIVERSO DE INVESTIGACIÓN

I.1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA.

La aprobación por parte de la Junta de Gobierno de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo para la fundación de la Escuela de Medicina Veterinaria y Zootecnia data del 27 de diciembre de 1966, e inicia labores el lunes 16 de enero de 1967, en el edificio que ocupaba la Secundaria Femenil y que hoy es la Casa del Estudiante Nicolaita, ubicada en Av. Madero Poniente y calle Rayón, en donde funcionó aproximadamente por un mes. Para el 6 de febrero de ese mismo año, inicia actividades en el edificio que actualmente ocupa en la Avenida Acueducto esquina con Tzintzuntzan de la ciudad de Morelia, el cual fue construido en el lugar que ocupa la Casa del Estudiante “Melchor Ocampo”, con las aportaciones hechas por CAPFCE, Gobierno del Estado y la Unión Ganadera Regional de Michoacán; siendo Rector de la Universidad Michoacana, el Lic. Alberto Lozano Vázquez.

La Escuela de Medicina Veterinaria y Zootecnia inicia con 8 profesores fundadores, los ocho siendo médicos veterinarios zootecnistas atendieron a 68 estudiantes, que se inscribieron a la Primera Generación.

A la fecha son 11 los directores que han estado al frente de la Dirección de la Institución. Ellos son :

MVZ. Manuel Gutiérrez González.	(1967-1973)
MVZ. Manuel Hernández Moreno.	(1973-1976)
MVZ. Heriberto Calderón Delgado.	(1976-1977)
MVZ. Raúl Mejía Alfaro.	(1977-1981)
MVZ. José Adolfo Navarro Reyes.	(1981-1985)
MVZ. Orlando A. Vallejo Figueroa.	(1985-1988)
MVZ. Aureliano Juárez Caratachea	(1988-1990)

MVZ. Aniceto Magaña Urbina	(1990-1993)
MVZ. Salvador Galván Infante	(1993-1995)
MVZ. Fidel Valencia Esquivel	(1995-1998)
MVZ. Marcos A. Sánchez Silva	(1998-2000)

Desde su inicio y hasta 1978, las actividades académicas se desarrollaron de acuerdo al Plan de Estudios por asignaturas ; a partir del 18 de septiembre de 1978, se implanta el Plan de Estudios por objetos de transformación y como metodología de trabajo, el sistema de Educación Modular, vigente hasta agosto del 2000. A partir de septiembre funcionará el sistema de asignaturas de acuerdo al Nuevo Plan de estudio.

A principios del año de 1975, da inicio la actividad en las instalaciones de la Unidad de Producción, mismas que se empiezan a construir en el año de 1974, de acuerdo al proyecto nacional que para tal fin planteó la Asociación Nacional de Escuelas y Facultades de Medicina Veterinaria y Zootecnia (AMEFMVZ) ante CAPFCE, programa que fue creado por decreto presidencial, especialmente para las 10 instituciones de educación veterinaria que en aquel entonces existían en el país. A partir de esta fecha y hasta nuestros días, la escuela como miembro de esta organización nacional (AMEFMVZ), ha participado decididamente y en todo momento ha apoyado los trabajos planteados al seno de la misma, permitiendo que ésta cumpla los fines para los cuales fue creada.

1.2. UBICACIÓN E INFRAESTRUCTURA

Actualmente la Facultad cuenta con dos áreas de instalaciones.

1.- La Unidad Acueducto, está ubicada en la esquina que forma la Av. Acueducto con la calle Tzintzuntzan de esta ciudad, unidad integrada por aulas, auditorio, biblioteca, jardines, instalaciones deportivas, oficinas administrativas, la clínica de pequeñas especies, y el centro de ventas, que expande productos lácteos y cárnicos elaborador por la propia Facultad en las instalaciones de “La Posta”.

2.- Las instalaciones de “La Posta” están ubicadas al norte de la ciudad de Morelia, en el municipio de Tarímbaro. Cuentan con una Unidad Audiovisual, otra de Servicio Social, Centro de Información, Jefaturas de Sectores/Talleres : agrícola, bovinos/leche, avinos/caprinos, acuícola, porcino, lácteos y carnes ; Jefaturas de Laboratorios : Unidad de Servicios de Apoyo al Diagnóstico (USAD), laboratorio de Análisis de Nutrición y Alimentos (LANA); Reproducción Animal, Transformaciones Embrionarias ; Centro de Cómputo : Unidad de Cirugía y Radiología ; Unidad de Ciencias Morfológicas ; Coordinación de Investigación Científica.

Situación Geográfica

La Posta Zootécnica se encuentra ubicada al Noreste de la ciudad de Morelia, capital del Estado de Michoacán. Sus coordenadas son 19° 20' latitud norte y 101° 55' longitud Oeste ; la altura sobre el nivel del mar es aproximadamente 1860 mts.

Límites y Colindancias

El área de ubicación de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, comprende un total de 159.7 hectáreas de terreno y se encuentra dentro del municipio de Tarímbaro y está delimitada por los siguientes ejidos : Tres Puentes, Cuitzillo y La Palma.

Vías de Comunicación

Al Norte de la ciudad de Morelia por la carretera número 43 Morelia-Salamanca Km 7.5 se encuentra un entronque con la carretera a Zinapécuaro a una distancia de 2 kms. Sobre dicha carretera se ubica la unidad de producción de la Facultad.

El personal y alumnado de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia hacen uso de los siguientes servicios existentes, en transporte :

- Servicio Particular
- Servicio Público

2.- Las instalaciones de “La Posta” están ubicadas al norte de la ciudad de Morelia, en el municipio de Tarímbaro. Cuentan con una Unidad Audiovisual, otra de Servicio Social, Centro de Información, Jefaturas de Sectores/Talleres : agrícola, bovinos/leche, avinos/caprinos, acuícola, porcino, lácteos y carnes ; Jefaturas de Laboratorios : Unidad de Servicios de Apoyo al Diagnóstico (USAD), laboratorio de Análisis de Nutrición y Alimentos (LANA); Reproducción Animal, Transformaciones Embrionarias ; Centro de Cómputo ; Unidad de Cirugía y Radiología ; Unidad de Ciencias Morfológicas ; Coordinación de Investigación Científica.

Situación Geográfica

La Posta Zootécnica se encuentra ubicada al Noreste de la ciudad de Morelia, capital del Estado de Michoacán. Sus coordenadas son 19° 20' latitud norte y 101° 55' longitud Oeste ; la altura sobre el nivel del mar es aproximadamente 1860 mts.

Límites y Colindancias

El área de ubicación de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, comprende un total de 159.7 hectáreas de terreno y se encuentra dentro del municipio de Tarímbaro y está delimitada por los siguientes ejidos : Tres Puentes, Cuitzillo y La Palma.

Vías de Comunicación

Al Norte de la ciudad de Morelia por la carretera número 43 Morelia-Salamanca Km 7.5 se encuentra un entronque con la carretera a Zinapécuaro a una distancia de 2 kms. Sobre dicha carretera se ubica la unidad de producción de la Facultad.

El personal y alumnado de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia hacen uso de los siguientes servicios existentes, en transporte :

- Servicio Particular
- Servicio Público

La mayoría, hace uso del transporte público de camiones suburbanos que cubren las rutas oficiales Morelia-Zinapécuaro.

Energía Eléctrica

El suministro de este servicio indispensable para sus diferentes áreas es proporcionado por la CFE.

Agua

El agua que se utiliza dentro de las instalaciones de la Facultad es extraída de un pozo profundo, el cual fue perforado dentro de los terrenos de la institución. Para la agricultura también se utiliza agua del canal de Joconoles de la SARH, con el cual se riegan 13 hectáreas aproximadamente.

Climatología

Precipitación Pluvial

La precipitación media anual, registrada mediante el período de observación es de 762.1 mm, con una máxima de 1,140 mm y 504,2 mm la mínima.

Temperatura

La temperatura media es de 17.5° C con una variación de 6.4° C, ya que la media más alta en el mes de mayo es de 20.6° C y la media más baja en el mes de enero es de 14.5° C.

La temperatura máxima media es de 23.4° C teniendo una variación de 6. 0° C, ya que la temperatura máxima media más alta en el mes de mayo es de 26.8° C.

La temperatura mínima media es de 11.76° C teniendo una variación de 7.8° C ya que la temperatura mínima media más alta se presenta en el mes de junio y es de 15.2° C y la mínima media más baja sucede en el mes de enero con un 7.4° C.

Tipo de Clima

Grupo	Templado
Subgrupo y tipo	Templado, Subhúmedo
Subtipo	Humedad Media c (w) (w)
Lluvias	Verano

I.3. LEGISLACIÓN

Al respecto es conveniente señalar que actualmente la propia Universidad se encuentra en proceso de elaboración y aprobación de la reglamentación que de acuerdo a lo dispuesto en la Ley Orgánica del 18 de septiembre de 1986, se hace necesario establecer. Sin embargo, atendiendo el Artículo Cuarto, Transitorio de la propia Ley Orgánica, para la elaboración del proyecto del Manual de Organización de la Escuela de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, se tomaron en consideración los siguientes ordenamientos legales :

1. Ley Orgánica de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
2. Estatutos Universitarios y Reglamentos Universitarios
3. Manual General de Organización de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, 1980.
4. Contrato Colectivo de Trabajo del Sindicato de Profesores de la Universidad Michoacana (SPUM).

I.4 CARACTERIZACIÓN DEL MODELO EDUCATIVO DE LA FACULTAD DE MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECCIA DE LA UMSNH

Antecedentes

Como se mencionó anteriormente, a partir del 18 de septiembre de 1978, se implementa en la Escuela el Sistema de Educación Modular. Su importancia radica en tres hechos básicos, que son :

- a) Abordar el proceso de enseñanza-aprendizaje desde un punto de vista global, iniciándose con el Diseño Curricular, continuando en el Diseño de los Cursos y definiendo la operación de los mismos.
- b) El segundo hecho radica en que es un modelo que ha estado altamente vinculado a la enseñanza de los profesionistas en el área de la salud y Ciencias Biológicas ; especialmente en las carreras de Medicina Veterinaria y Zootecnia.
- c) Es un sistema que ha demostrado capacidad para formar profesionistas técnica y científicamente preparados para dar solución a problemas vigentes del país.

Caracterización Filosófica y Pedagógica del Sistema de Educación Modular (SEM).

- Es un modelo educativo que toma al materialismo dialéctico como su base filosófica.
- Supone la necesidad de que el alumno trabaje activamente a fin de generar sus conocimientos.
- El conocimiento no es otorgado o transmitido, sino que es el resultado del esfuerzo creativo por parte del estudiante.
- El logro del conocimiento se basa en el justo balance entre teoría y práctica.
- La teoría y práctica dentro del sistema modular, no son un mero recurso de equilibrio académico, sino que su relación se basa en la necesidad de vinculación de la una con la otra, a fin de facilitar la generación del conocimiento.
- El alumno buscará elementos teóricos que la práctica le exija y a la vez, en la práctica constatará los elementos teóricos, que con su aplicación quedarán comprendidos y ubicados por el estudiante.
- El alumno en el SEM trabaja con base en la resolución de problemas de la realidad social, referentes a su práctica profesional; lo anterior impone que su formación sea necesariamente interdisciplinaria a fin de que el futuro profesionista tenga la capacidad de observar y analizar un fenómeno desde todos sus ángulos y a través de esto llegue a dilucidar la esencia del fenómeno, de tal forma que las tentativas de solución que ofrezca

sean acertadas científicamente tanto en el terreno técnico como en el socioeconómico.

El Sistema de Educación Modular como Método de Enseñanza-Aprendizaje, es :

Global, Activo y Crítico

Global :

Porque aborda el objeto de conocimiento partiendo de la categoría de totalidad, que en nuestro caso es la Medicina Veterinaria y Zootecnia. El objeto de conocimiento se aborda no como información parcelada (cátedras o materias) sino como producción resultante de una interacción sujeto-objeto, en una relación entre teoría-práctica.

Activo :

Porque concibe el conocimiento no como el resultado de una transmisión del docente al estudiante, sino esencialmente como consecuencia de la propia conducta de búsqueda, de redescubrimiento y confrontación coordinada, promovida y facilitada por la propia Institución.

Crítico :

Porque considera que el saber y los objetos de conocimiento evolucionan, cambian social e históricamente y por consiguiente, para conocer es indispensable confrontar el saber acumulado, incluyendo la ideología y el sentido común, con aquello que dicho saber pretende explicar.

La didáctica en el Sistema de Educación Modular

Esta se basa pedagógicamente en Técnicas de aprendizaje grupal y en la Investigación Científica como herramienta educativa.

La actividad de enseñanza-aprendizaje se realiza en el grupo bajo la orientación del docente. El profesor en este sistema cambia radicalmente su papel ya que pasa a ser del supuesto transmisor del conocimiento, al administrador de los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje para que dicho conocimiento sea generado ; guiando, moderando y

orientando el trabajo grupal activo para el logro del mismo.

Objetivo General de la Escuela

Formar profesionistas de la Medicina Veterinaria y la Zootecnia, capacitados científica y técnicamente, que adoptando una actitud crítica y activa se involucren en la problemática social de la profesión. Capaces de incrementar la producción y productividad pecuaria y sus productos de origen animal para consumo humano, evitando las enfermedades de los animales y la transmisión de las mismas al hombre.

En dicho proceso la Institución articulará la docencia, la investigación y el servicio, cumpliendo así el compromiso social que desde el momento de su creación la propia sociedad le ha conferido.

I.5. PLAN DE ESTUDIOS EN LA FMVZ-UMSNH

I. Fase Propedéutica

Módulo:

- Conocimiento y Sociedad (C y S)

II. Fase: Sustratos para la Producción

Módulos:

- Producción de Granos y Forrajes (PGF)
- El Animal Productivo y su Medio Ambiente (APA)
- Subproductos de Origen Vegetal y Animal (SOVA)
- Tenencia de la Tierra (TT)
- Nuevas Fuentes de Proteínas (NFP)

III. Fase: Equilibrio de Nutrientes

Módulos:

- Equilibrio de Nutrientes en Monogástricos. (ENM)

- Equilibrio de Nutrientes en Poligástricos (ENP)
- Equilibrio de Nutrientes en Aves. (ENA)

IV. Fase : Desarrollo

Módulos :

- Selección de Pie de Cría (SPC)
- Reproducción de los Mamíferos (RM)
- Gestación Puerperio y Lactancia (GPL)
- Destete, Desarrollo y Finalización para la Producción de Carne. (DDFPPC)
- Reproducción de Aves y Producción de Huevo Fértil. (RAPHF)

V. Fase : Comercialización :

Módulos :

- Inspección, Industrialización y Comercialización de Productos Avícolas (IICPA)
- Conservación y Comercialización de los Productos Cárnicos. (CCPC)
- Higiene, Sanidad de la Leche y sus Derivados, desde su Obtención hasta su Consumo. (HSLDOC)

Definición de Conceptos

Plan de Estudios

El Plan de Estudios que la Universidad Michoacana ofrece, para la formación de profesionistas en la licenciatura de Medicina Veterinaria y Zootecnia, se encuadra en las políticas de superación académica y servicio a la comunidad, tendientes a buscar la formación de profesionistas de un adecuado nivel científico-técnico y conformación social que le permita dar alternativas de solución a los problemas que dentro de su profesión tengan relevancia social.

Estructura de Plan de Estudios

Se integra inicialmente por una fase propedéutica, con el Módulo Conocimiento y Sociedad,

cuyo objetivo general es el de introducir al alumno en el nuevo método de enseñanza-aprendizaje, de tal manera que comprenda los diferentes aspectos que lo conforman, centrarlo en aquellos que explican su fundamento epistemológico y aquellos que tienen que ver con la mecánica de trabajo que se desarrolla en la operación de todo módulo, como lo son los diferentes métodos y técnicas de la investigación científica.

Por otra parte para esta Fase, pone en contacto al alumno, con los problemas concretos de la instrumentación biológica y los fundamentos necesarios para entender los diferentes procesos biológicos que serán abordados en forma continua en el desarrollo de la carrera.

La segunda parte de la carrera está constituida por cuatro Fases como pudo observarse en el esquema anterior ; que en esencia corresponden al “proceso de producción animal”.

Cada Fase de la carrera está constituida por diferentes objetos de transformación, mismos que dan origen a cada módulo, que son la unidad de enseñanza-aprendizaje. La duración de cada módulo es variable, según la Fase a que pertenece ; por consiguiente podemos sintetizar que la carrera completa comprende 5 fases y 17 unidades de enseñanza-aprendizaje o módulos.

Fase

Es un momento bien identificado y delimitado del Plan de Estudios que delimita al proceso productivo, desde el punto de vista didáctico que puede ser abordado bajo una perspectiva de autonomía relativa.

Academia

En el desarrollo de las actividades de la Escuela, la unidad funcional o célula orgánica funcional es la academia y es en ella en donde se integran las funciones sustantivas de la escuela, la docencia-investigación y servicio.

La academia está integrada por el grupo de docentes que coordinan un mismo módulo.

Módulo

Programa de investigación, para la generación formativa de conocimientos y una acción de servicios ; aplicando esos conocimientos sobre un problema concreto de la realidad, problemas cuyas características hacen posible la articulación de conceptos, métodos y técnicas, para el abordaje de un objeto de transformación que permita la formación del Médico Veterinario Zootecnista, para el ejercicio de una práctica profesional identificable y evaluable.

I.6. PERSONAL DOCENTE Y CAPACITACIÓN

Actualmente la facultad cuenta con 45 profesores; 16 con grado de maestría; 3 con doctorado; 5 con especialidad; y 21 con licenciatura. Como personal de apoyo a la docencia y a la investigación; existen 13 técnicos académicos, que realizan funciones de laboratoristas en áreas de diagnóstico veterinario, análisis de alimentos y procesamiento de productos lácteos. Dos de estos técnicos académicos son candidatos al grado de maestría; el resto cuentan con nivel de licenciatura. En tanto que, del grupo de 21 maestros con nivel de licenciatura, 7 son ya candidatos al grado de Maestría.

La Facultad actualmente carece de un plan de formación y actualización de su personal docente y técnico. Sin embargo está inscrito en los planes generales que la Universidad desarrolla al respecto conjuntamente con el sindicato de profesores, a través de la Comisión Mixta de Capacitación y Adiestramiento.

Además, en los procesos de capacitación, cuentan significativamente las iniciativas individuales del personal, quienes en su espíritu de superación y de servicio asisten a cursos, conferencias seminarios y realizan estudios de posgrado en distintas instituciones locales, nacionales y del extranjero.

El antecedente que se tiene de formación docente en la facultad, que le podríamos llamar inicial, es el de un programa formulado para realizar el cambio de plan de estudios en el año de 1978 ; ese programa de formación de profesores tenía dos partes : una se concentraba en un

programa de becas para efectuar estudios de posgrado, específicamente maestrías en diversas áreas del saber veterinario, lo cual efectivamente contribuyó al mejoramiento de la planta de profesores, pues permitió la especialización y actualización en determinadas disciplinas fundamentales ; la otra consistió en un programa de Internalización al Sistema de Enseñanza Modular (sistema que en ese año se implantó como innovador).

En el programa de Internalización al Sistema de Enseñanza Modular se incluían una serie de cursos orientados a la preparación y capacitación de los docentes para operar el nuevo modelo que proponía cambios filosóficos y metodológicos para la formación profesional de médicos veterinarios zootecnistas, lo cual exigía que los profesores tuvieran las nociones de educación, epistemología, pedagogía, didáctica e investigación, congruentes con el modelo educativo que se estaba implantando en la facultad. Estos cursos no rebasaron un total de 120 horas de trabajo efectivo, distribuidos en 3 cursos de 40 horas cada uno.

En relación a los profesores que han realizado estudios de posgrado, no obstante en los planes y programas correspondientes regularmente no se incluyen contenidos temáticos ni actividades formales relacionadas con la preparación para la práctica docente.

Sin embargo, en la facultad existe un pequeño grupo de profesores que han hecho conciencia de la importancia que tiene la formación para la docencia, por lo que a iniciativa propia realizaron estudios de posgrado en Ciencias de la Educación, administración Educativa e Investigación Educativa, esperando con ello mejorar cualitativamente su práctica docente; así mismo existe otro grupo reducido de profesores que han emprendido la iniciativa personal de realizar estudios de actualización en áreas del saber veterinario y de formación docente (diplomados y cursos cortos).

Cuando nos referimos a profesores que por iniciativa propia han realizado o están realizando estudios de posgrado, diplomados o cursos cortos orientados a la formación docente, queremos decir que no reciben aval o autorización oficial por parte de la universidad ni de la facultad para realizar sus estudios, no disponiendo de un permiso ni usando las horas de trabajo, pues

probablemente las autoridades consideren que esta área de formación de los profesores no es importante, o por lo menos no es más importante que la formación y actualización disciplinaria del saber veterinario, o bien, que las instituciones que forman a los docentes no son de reconocido prestigio académico o no están al nivel de la universidad.

No obstante lo anterior, hay un hecho que nos llama la atención por la relación que guarda con el asunto que estamos desarrollando, ese hecho lo constituye una encuesta que la dirección y la delegación sindical de la facultad aplicaron en enero del presente año tanto a profesores como a técnicos académicos, la cual tuvo la finalidad de conocer cuáles eran las necesidades e inquietudes del personal docente en lo relativo a estas tareas de formación y actualización.

A propósito del programa de capacitación y adiestramiento (programa propuesto por la administración central de la universidad y el sindicato de profesores), en lo que toca al programa ejecutado en 1997, a mediados de ese año se verificó el de Actualización en Pedagogía y Didáctica, obteniendo una participación casi total de la planta académica, lo que puede revelar el posible interés en este tipo de cursos, pero por otro lado pudo haber influido también el hecho de que la dirección de la facultad comisionó oficialmente a los profesores para que asistieran, toda vez que el curso tendría relación con el diagnóstico para el rediseño curricular o por lo menos para la actualización del plan de estudios; en el mismo sentido podría interpretarse la positiva asistencia y participación de los profesores, como respuesta a la necesidad de acumular puntos para el programa de carrera docente (estímulo económico anual por producción académica, investigación y superación profesional), es decir, por la formalización en cursos con valor curricular.

Actualmente se está formulando un programa oficial a nivel general de la universidad, denominado Programa de Mejoramiento del Profesorado (PROMEP) que promueve la Subsecretaría de Educación Superior del Gobierno Federal, pero dicho programa se centra principalmente en la realización de posgrados (maestrías y doctorados) en disciplinas que sugiere el Sistema Nacional de Investigadores, que generalmente son disciplinas que fortalecen el saber hacer profesional de cada carrera, dándole a la docencia superior solo el

lugar de especialidad. Mientras que, en la mayoría de los programas de maestrías de las universidades del país se plantean como objetivos la formación de cuadros para la docencia y la investigación, en los planes y programas correspondientes.

Lo que a nuestro juicio es de importancia hacer resaltar de los resultados de esa encuesta, es que las áreas de pedagogía y didáctica ocuparon el segundo lugar en frecuencias de solicitudes de los profesores, contrastando ese resultado con la poca importancia que aparentemente le da la universidad a la formación de sus profesores para la docencia (por lo menos no los apoya económica ni moralmente).

Los resultados completos de esa encuesta son los siguientes :

Tema o Área Frecuencias	Frecuencias
Computo (WP. 6.1. INTERNET Y Hoja de Cálculo)	14
Pedagogía y Didáctica aplicables a la enseñanza veterinaria	6
Elaboración de proyectos de investigación	5
Estadística/Bioestadística	5
Salud Animal	4
Biotecnología	3
Ecología	3
Psicología del Aprendizaje	3
Relaciones Humanas	3
Inglés	3
Diagnóstico Veterinario	2
Control Microbiológico en Carne y Leche	2
Toxicología de Alimentos	2
Legislación agropecuaria	2

Áreas de formación en posgrado

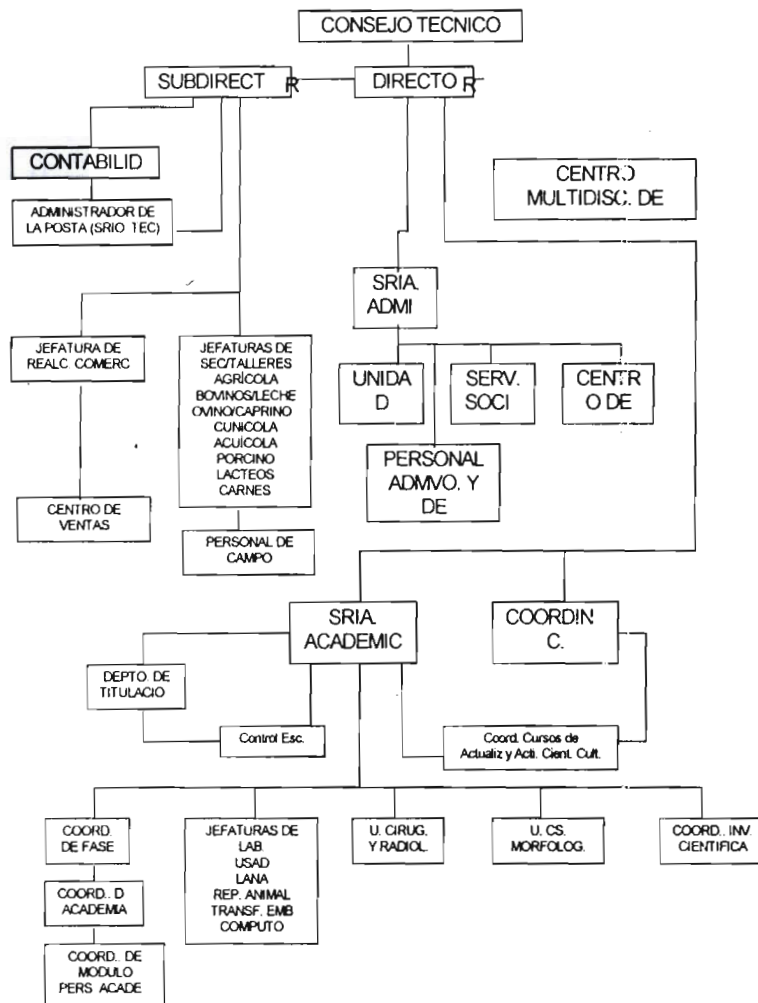
Número de profesores	Grado	Áreas
3	Doctor	Herencia y adaptación Parasitología Histopatología
13	Maestría	Genética Animal Nutrición Animal Reproducción Animal Reproducción Animal Administración Agrop. Cs. De la Educación Salud Animal Producción animal Sistemas de producción

Fuente : archivos de la FMVZ-UMSNH

Los 5 profesores que tienen especialidad profesional, hicieron sus estudios en alguna de las especies de animales domésticas productivas ; mientras que entre los profesores que aún no han obtenido un grado superior a la licenciatura, existen 7 como candidatos a maestros con sus estudios terminados, faltándoles únicamente elaborar sus tesis y presentar el examen de grado, 5 en el área de educación, 1 en nutrición y una en psicología, en el área de Desarrollo humano.

La mayor parte de los profesores son egresados de la propia facultad, aunque algunos provienen de otras universidades como la Universidad Nacional Autónoma de México, principalmente.

1.7. ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL (ORGANIGRAMA)



Consejo Técnico

Área funcional : Académico-Administrativo.

Unidad Administrativa : Consejo Técnico.

Dependencia Directa : Consejo Universitario.

Base legal : Ley Orgánica (Artículo 23), Estatuto Universitario (Artículo 47).

Función Genérica : Máxima autoridad legal de la Facultad.

Director

Área Funcional : Académico-Administrativo.

Unidad Administrativa : Dirección de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia.

Dependencia Directa : Consejo Técnico.

Base Legal : Ley Orgánica (Art. 8 fracc. V. Artículo 24).

Estatuto Universitario Artículo 48 y 49.

Función Genérica. Velar por el cumplimiento de la Ley Orgánica de la Universidad y sus Reglamentos Generales y, Vigilar el cumplimiento de los planes y programas de estudio en la Escuela de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UMSNH.

Subdirector

Área Funcional : Académico-Administrativo.

Unidad Administrativa : Subdirección (FMVZ).

Dependencia Directa : Dirección.

Base Legal : Estatuto Universitario Artículo 49 Bis.

Función Genérica : Auxiliar al Director en sus funciones.

Secretario Administrativo

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Secretaría Administrativa (FMVZ).

Dependencia Directa : Dirección.

Base Legal : Estatuto Universitario Artículo 49, Fracc. IV.

Función Genérica. Es el responsable de planificar, programar, organizar y evaluar la

optimización en el uso de los recursos humanos, materiales y financieros de la Facultad en función de los objetivos institucionales.

Secretario Académico

Área Funcional : Académica.

Unidad Administrativa : Secretaría Académica.

Dependencia Directa : Dirección.

Base Legal : Estatuto Universitario, Artículo 49 fracc. IV.

Función Genérica. Es el responsable de planificar, programar, organizar y evaluar permanentemente la operación del trabajo docente con base en los principios filosóficos, pedagógicos y metodológicos.

Coordinador de Fase

Área Funcional : Académica.

Unidad Administrativa : Coordinador de Fase.

Dependencia Directora : Secretaría Académica.

Función Genérica. Es el responsable de coordinar la planificación, organización y evaluación del trabajo docente de investigación, servicio y difusión de la cultura, en las academias de la fase a su cargo.

Coordinador de Academia

Área Funcional : Academia.

Unidad Administrativa : Coordinador de Academia.

Dependencia Directa : Coordinador de Fase.

Función Genérica. Es el responsable de coordinar la planeación, organización, supervisión y evaluación de la operación docente de los grupos que integran su academia.

Coordinador de Módulo

Área Funcional : Académica.

Unidad Administrativa : Coordinación de Modulo.

Dependencia Directa : Coordinador de Academia.

Función Genérica. Es el responsable de administrar los elementos que participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, orientando la búsqueda y análisis de información por todos los medios posibles guiados y moderando el trabajo grupal, estimulando y supervisando la observación, medición y experimentación sistemáticas asesorando la producción académica del grupo y evaluando los resultados.

Coordinador de la Investigación Científica

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Coordinación de la Investigación.

Dependencia Directa : Secretario Académico.

Función Genérica. Es el responsable de coordinar el proceso de planificación y desarrollo de la investigación científica, en función de los objetivos y políticas institucionales en el área de la producción animal, establecidas por el Consejo Técnico de la Escuela.

Jefe del Departamento de Titulación

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Departamento de Titulación.

Dependencia Directa : Coordinador de la Investigación científica.

Función Genérica. Es el responsable de que los trámites reglamentarios se cumplan adecuadamente por los pasantes de esta dependencia universitaria, para obtener el título de MVZ.

Jefe de la Unidad de Ciencias Morfológicas

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Unidad de Ciencias Morfológicas.

Dependencia Directa : Secretario Académico.

Función Genérica. Es el responsable del funcionamiento correcto y de los servicios que como apoyo al logro de los objetivos de la Escuela, presta la Unidad de Ciencias Morfológicas.

Jefe de la Unidad de Cirugía y Radiología

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Unidad de Cirugía y Radiología.

Dependencia Directa : Secretario Académico.

Función Genérica. Es el responsable del funcionamiento correcto y de los servicios que como apoyo al logro de los objetivos de la Escuela, presta la Unidad de Cirugía y Radiología.

Jefe de la Unidad de Servicios de Apoyo al Diagnóstico

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Unidad de servicios auxiliares para el diagnóstico (USAD).

Dependencia Directa : Secretario Académico.

Función Genérica. Es el responsable del funcionamiento correcto y de los servicios que como apoyo al logro de los objetivos de la Escuela, presta la Unidad de Servicios Auxiliares para el Diagnóstico.

Jefe del Laboratorio de Nutrición y Análisis de Alimento

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Laboratorio de Nutrición y Análisis de Alimentos.

Dependencia : Secretaría Académica.

Función Genérica. Es el responsable del funcionamiento correcto y de los servicios que como apoyo al logro de los objetivos de la Escuela presta el Laboratorio de Nutrición y Análisis de Alimentos.

Jefe del Laboratorio de Reproducción Animal

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Laboratorio de Reproducción animal.

Dependencia Directa : Secretaria Académica.

Función Genérica. Es el responsable del funcionamiento correcto y de los servicios que como apoyo al logro de los objetivos de la Escuela, presta al Laboratorio de Reproducción Animal.

Coordinar de Cursos de Actualización y Actividades Científicas y Culturales

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Coordinación de Cursos de Actualización y Actividades Científicas y Culturales.

Dependencia : Secretaría Académica.

Función Genérica. Es el responsable de impulsar el desarrollo profesional y cultural en la Institución.

Coordinador del Servicio Social

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Coordinación del Servicio Social.

Dependencia Directa : Secretaría Administrativa.

Función Genérica. Coordinar los programas de servicio social, legal y docencia que se establezcan en la Escuela.

Jefe del Centro de Información

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Centro de Información.

Dependencia Directa : Secretaría Académica.

Función Genérica. Es el responsable del funcionamiento y servicios del Centro de Información.

Jefe de la Unidad Audiovisual

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Unidad Audiovisual.

Dependencia Directa : Secretaria Académica.

Función Genérica. Apoyar el proceso enseñanza-aprendizaje en forma eficiente con materiales audiovisuales de tipo académico.

Administración de la Unidad de Producción Agropecuaria (Posta Zootécnica)

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Administración de la Unidad de Producción Agropecuaria.

Dependencia Directa : Subdirección.

Función Genérica. Es el responsable de administrar en forma adecuada la Unidad de Producción Agropecuaria, (Posta Zootécnica) con base en los recursos de que dispone cumplir con los objetivos institucionales.

Jefe del Sector o Taller

Área Funcional : Administrativa.

Unidad Administrativa : Sector o Taller.

Dependencia Directa : Administrador General.

Función Genérica. Es el responsable de administrar en forma adecuada el Sector o Taller con base en los recursos de que dispone para cumplir con los objetivos institucionales.

CAPITULO II

ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO II

ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO

II.1. ANTECEDENTES	31
II.1.1. De mi experiencia personal a la búsqueda de conocimientos.....	31
II.1.2. Antecedentes en el campo de la investigación.....	35
II.1.3. Antecedentes en el instrumento de medición del autoconcepto .	40
II.2 MARCO TEÓRICO	45
II.2.1. La importancia del autoconcepto	45
II.2.2. Antecedentes Teóricos del Autoconconcepto	52
II.2.3. Fundamentación Humanista.....	65
II.2.3.1 Abraham Maslow	68
II.2.3.1 Carl Rogers.....	69
II.2.3.1 Fritz Perls.....	71
II.2.3.1 Viktor E. Frankl.....	73

CAPÍTULO II

ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO

II.1. ANTECEDENTES

II.1.1. De mi experiencia personal a la búsqueda de conocimientos

En esta tesis existe una meta personal, un filo de mi propia historia que se va tejiendo con antecedentes teóricos e históricos cotidianos junto a otros, en el trabajo, en clases, como alumna primero y como maestra más tarde, frente a los estudiantes y frente a sus muchas experiencias de desaliento y desilusión, de depresión y desánimo, de ansiedad y angustia, de sensación de estar en desventaja, de sentimientos de inutilidad; experiencias y sentimientos que ellos me contaban en sus momentos libres, compartiendo conmigo elementos de esa dimensión humana de la que tan pocas veces nos ocupamos como docentes.

Desde hace muchos años he vivido en mi interior un proceso de búsqueda. Búsqueda del saber, quizá búsqueda de mí misma, búsqueda por entenderme y por entender al ser humano, sus actitudes y conductas, sus motivaciones y debilidades, su luz interior y su gran depósito de vitalidad y fortaleza. ¿En dónde se queda en ocasiones esta fortaleza que parece abandonarnos? ¿Por qué realizamos algunas acciones que parecen ir en contra de nosotros mismos? ¿Por qué permitimos faltas de respeto? ¿Por qué no nos defendemos? ¿Por qué no poder decir no?... o sí? ¿Por qué no poder decir lo que pensamos, expresar lo que sentimos, aclarar asertivamente lo que queremos o lo que no deseamos?.

El deseo de conocerme a mí misma, de saber quién soy y con qué cuento para vivir la vida y enfrentar sus retos, ha ido creciendo a lo largo de mi existencia. Sin embargo, este deseo se ha convertido en urgencia en los últimos años, mientras me desarrollo en el ambiente docente y veo a mis estudiantes de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, y me doy cuenta que, más allá de las tareas académicas, están envueltos en muchas de esas mismas dudas, en un común deseo de comprensión y empatía, de afecto y apoyo emocional.

Veo en ellos una demanda callada de comprensión y afecto. Parecen decir mírame, aquí estoy, como persona, con dudas y temores, con intereses y deseos, no solamente como alumno.

Necesitamos ir más allá de la información a las tareas de formación hoy inaplazables; formación que contemple lo académico pero que vaya más profundo. Formación integral que contemple todo lo que significa ser humano.

Vi en ellos, una gran necesidad de ser escuchados. Sería fabuloso poder abrir nuestros oídos y nuestro corazón ante esa voz silenciosa, ante ese reclamo callado de atención. Ellos ya están abiertos a esta posibilidad de intercambio personal. Sólo hace falta poner nuestra parte, la parte institucional y la nuestra particularmente como docentes. Oírlos, entenderlos, comprenderlos, aceptarlos, orientarlos, apoyarlos en su búsqueda; búsqueda de sí-mismos y de su propia identidad, de su valor y de su integridad. Facilitarles la comprensión de sí-mismos y de los elementos con los que cuentan desde su propio interior para organizar su vida, para construir su mundo de interrelaciones, su mundo de valores y su fortaleza, elementos todos desde los cuales poder construir su propia fortaleza para avanzar en el sendero de la vida, en un clima de confianza, seguridad, aceptación y respeto.

Impulsada por ese mundo de inquietudes mi deseo apuntó a la Maestría en Psicoterapia Humanista. Identificada de manera muy viva con la obra de Nathaniel Branden, decidí realizar mi investigación de tesis sobre la problemática de la autoestima (que más tarde cambié por el tema, más general, de autoconcepto).

Mientras leía *Los Seis Pilares de la Autoestima* (del mencionado autor) me veía a mí misma reflejada en cada una de sus páginas. Parecía no estar leyendo a Nathaniel Branden, me leía a mí misma, mi historia de valoración negativa, de falta de confianza en mis capacidades, mi estado de constante dependencia, continuamente haciendo cosas no en función de mí (ahora lo sé), sino obedeciendo a esa absurda necesidad de aprobación, evitando la sensación de aislamiento y rechazo. Ahí me veía a mí misma, en medio de esas páginas, con mi dolor de no vivir en armonía, de no encontrarme; con una sensación de malestar, sabiéndome temerosa, con miedo e inseguridad, que se expresaba de manera especial en mi vida afectiva. Me sentía rechazada. No aceptada.

Sin embargo, creo que mi mayor malestar era conmigo misma. Los demás (padres, hermanos, pareja, amigos, amigas, maestros, compañeros de trabajo) podrían no aceptarme. Pero ¿por qué yo podía depender de su reconocimiento y aprobación? Yo, ¿me aceptaba a mí misma? Ahí estaba yo otra vez, ante la película de mi vida. Me veía huyendo, sin hacer contacto, sin abrir los ojos a esta dolorosa sensación. Dolores de cabeza, desgaste de energía, desesperación, desolación, el dolor y la angustia de no quererme, de no respetarme, de no valorar o no reconocer esa parte de mí, esa parte lastimada que se obstinaba, calladamente, en vivir su propio dolor y desolación, mientras se encargaba de sabotear los esfuerzos y propósitos de otra parte de mi ser, que desde siempre estaba ahí, también, luchando por salir adelante, por existir, por vencer, por lograr el éxito en múltiples, minúsculas tareas, o grandes anhelos, luchando por alcanzar la plenitud, la autenticidad, la virtud.

La frustración, el desánimo, desaliento, desesperanza, el desgaste de energía, el no poder lograr la armonía, la paz interna; esa inquietud, ese desasosiego interior, ese no saber qué está pasando con mi vida, ese estado de caos, todo ello lo veía de pronto como resultado de aquella escisión interior, de esa batalla interna entre dos partes de mi propio ser, tan real una como la otra.

Todo ello me llevó también a una mayor necesidad de interiorización, de conocimiento de mí misma, de mis recursos y limitaciones, de mis sentimientos y sensaciones, de mis emociones y pensamientos, de mis anhelos y deseos, de mis fantasías y mis sueños.

Y creo que precisamente este es el camino (el camino como proceso y no necesariamente como meta ya realizada) en que hoy me encuentro en la búsqueda para desarrollar mi potencial como ser humano, un ser que sepa darse y que sepa dar, un ser que viva en plenitud, en ejercicio de sus capacidades y habilidades, de su inteligencia y creatividad, alegría de vivir, de disfrutar de lo que hago en cada momento, aprendiendo y creciendo con ello. En definitiva, un ser siempre en expansión.

Hoy sé que este nuevo ser está aquí, como parte de mí misma, asomándose a mi cotidianidad desde el fondo de mi propio ser. Está en crecimiento. Está como proceso. En el camino

aparece aún, aunque cada vez más débil y desdibujado, ese otro ser en conflicto interior, que en su lucha de desgaste derrocha su energía hasta quedar exhausto, tanto como para no recordar siquiera su verdadero potencial de creatividad y fortaleza, escondiéndolo bajo capas de autonegación y dolor, de fragilidad, de temor y dudas, de autoengaño. Claudicando de su esencia espiritual y de su naturaleza orgánica maravillosa y sabia. Este ser algunas veces dice que quisiera cambiar la forma insana de conducirse y pensar, pero está tan ocupado en construir nuevas defensas e inventar nuevas excusas, gozando su propia desgracia, que no guarda energía para conocer y buscar nuevas experiencias, y para construir creativamente otras formas de vida.

Creo firmemente en el potencial evolutivo del ser humano; del ser humano como especie y de cada ser humano individualmente considerado. Creo que podemos liberar ese potencial hacia la plena realización de cada uno, cuando somos capaces de crear el clima de cariño, de calidez y afecto, de escucha y comprensión, de empatía y respeto irrestricto. Y creo que hoy tenemos el conocimiento y las técnicas para lograr todo esto, tal y como sucede en terapia, cuyo modelo de comportamiento, de autenticidad y congruencia, de apertura y fluidez, puede ser reproducido en todos los ámbitos de nuestras interacciones cotidianas, en el amplio mundo de nuestras interrelaciones; entre padres e hijos, en pareja, como hermanos, en el aula, en la empresa, el grupo de amigos o todo grupo humano.

Creo con Carl Rogers¹, que al darle estas condiciones, todo ser humano, puede ser conducido, mediante el contacto del sí mismo, hacia su ser esencial, liberándolo para que fluya con alegría, abierto y sensible ante la energía, el optimismo, la fuerza y la belleza de la vida. Este encuentro consigo mismo, significa, entonces, la reconciliación con la vida, la armonía, la paz interna, y esta es la consecución de la verdadera sabiduría, sabiduría que parece estar implícita en la vida misma, la vida, tu vida, mi vida, nuestra vida; y que se expresa en una forma suprema de inquietud, de búsqueda: búsqueda de caminos y búsqueda de conocimientos, búsqueda de luz... de plenitud.

¹ ROGERS, Carl. El Proceso de Convertirse en Persona. Ed. Piados. México 1961/1997.

II.1.2. Antecedentes en el campo de la investigación

Mi búsqueda personal me ha llevado al estudio de innumerables investigaciones en el campo de la Psicología, investigaciones que han conducido e inspirado el presente trabajo de tesis.

Muchos de los postulados teóricos que he encontrado durante este proceso, han sido para mí una gran revelación. No dejo de expresar mi sorpresa ante la enorme validez y utilidad de los mismos, por su utilidad teórica tanto como por la amplitud de sus repercusiones en el extenso universo de las relaciones interpersonales y del desarrollo humano. De tales hallazgos me ocuparé mas ampliamente en el apartado relativo al marco teórico. Aquí quiero referirme ahora a una serie de estudios que de manera específica han abordado la problemática del autoconcepto. Es importante destacar el interés que tales estudios despiertan ya que se refieren a diferentes grupos humanos en las mas variadas condiciones étnicas y culturales, de edad y género, económico - sociales, del medio rural y del medio urbano.

Estos trabajos de investigación han arrojado resultados de interés para el desarrollo de mi propia investigación, constituyendo así una fuente importante de la misma.

López y Domínguez² dan cuenta de un estudio que se aplicó a una muestra de la población femenina de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Colombia, con una muestra de 201 mujeres. La investigación fue de tipo descriptivo y correlacional. El instrumento aplicado fue una prueba de tipo cuestionario para medir el nivel de autoestima, en el que se manipularon diferentes conceptos tales como las actitudes y vivencias.

Entender y definir las características de la autoestima en este universo femenino, se abordó en este estudio a través de la evaluación de cuatro factores : Autoconcepto, Autoconfianza, Rol, e Imagen Corporal; en 5 áreas : Académica, Social, Personal, Sexual y Social-Familiar.

² LÓPEZ J., Nubia y DOMINGUEZ, Rocío. "Medición de la autoestima en la mujer universitaria". Revista Latinoamericana de Psicología. Vol. XXV. No. 2. Bogotá, Colombia, 1993. p. 2.

El análisis de los cuatro factores mencionados, les permitió concluir que efectivamente existen correlaciones significativas entre cada uno de estos factores y cada una de las cinco áreas abordadas. Por ejemplo, si tomamos como base la autoconfianza, y vemos cómo una persona asume esta característica en su vida social tanto como en su muy personal mundo privado, o en lo académico o en lo sexual, podemos observar las distintas repercusiones que esta correlación de factores y áreas tienen sobre el autoconcepto y autoestima. Si tomamos el rol como factor de prueba, observamos también estas mismas correlaciones e influencias recíprocas: qué rol me corresponde como esposa o como madre, por ejemplo; qué se espera de mí, según ese rol asignado socialmente, en el marco de una época y de una cultura determinadas; y finalmente, cómo me siento yo, cómo me veo a mí misma y cómo me autodefino en función del cumplimiento o no de las expectativas presentes en ese rol.

La Rosa y Díaz-Loving³, refieren varios estudios: el primero sobre identificación de las dimensiones importantes del autoconcepto, con 55 sujetos en dos grupos preparatorianos y dos de facultades de la UNAM, con 63 sujetos. Se utilizó la técnica de “tormenta de ideas”, concluyéndose que eran cinco las dimensiones importantes referentes al autoconcepto: física, emocional, ocupacional, moral y social. Esto dio lugar a un segundo estudio con 300 alumnos universitarios, los cuales respondieron un cuestionario donde escribieron adjetivos positivos o negativos, considerando las dimensiones mencionadas antes. Un tercer estudio consistió en una muestra de 199 estudiantes universitarios para buscar los antónimos de los adjetivos anteriores. Esto dio pauta a un cuarto estudio de búsqueda de antónimos a través de correlaciones negativas con sus opuestos, en una situación de autoevaluación; aquí la muestra fue de 165 universitarios. Luego un estudio de aplicación piloto para evaluar el autoconcepto en 418 estudiantes universitarios, utilizando la técnica del diferencial semántico con siete intervalos.

Por último, un sexto estudio con el cuestionario ampliado para modificar el autoconcepto a una muestra de 1083 universitarios; tanto en este, como en el anterior no se encontró dimensión física de autoconcepto. Los autores desarrollaron un instrumento multidimensional

³ LA ROSA, Jorge y DIAZ-LOVING, Rolando. “Evaluación del autoconcepto: una escala multidimensional”. En Díaz-Guerrero, Rogelio y Pacheco M. Angel. *Etnoscopia: Scientia Nova*. Edit. Corripio. República Dominicana, 1994. pp. 203-221.

de autoconcepto congruente, de acuerdo a ellos, con sujetos representantes de la cultura mexicana.

De estos estudios, el fruto principal fue precisamente la elaboración del Instrumento, ya famoso, de estos autores para la medición del autoconcepto: Escala Multidimensional para evaluar el autoconcepto. Este instrumento es el que se utiliza en el presente trabajo de tesis, y sobre ello se abundará en las siguientes páginas.

Laura Acuña M. y Carlos A. Bruner⁴, exponen un estudio sobre el autoconcepto y su relación al género y al nivel social; lo llevaron a cabo con 700 sujetos estudiantes de licenciatura de la Universidad Iberoamericana, 349 hombres y 351 mujeres, de 18 a 39 años, y 711 estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México, con 346 hombres y 365 mujeres con un rango de edades de 17 a 36. Se aplicaron dos cuestionarios, uno de datos personales, sexo, edad, carrera, semestre e indicadores de nivel socio-económico, además de la escala del autoconcepto de La Rosa. Conforme a estos factores, el instrumento mide cuatro dimensiones: una social, que a su vez mide tres aspectos diferentes de las relaciones sociales (afiliativo, expresivo, accesibilidad); una dimensión emocional, con tres aspectos de los sentimientos y de las emociones (estados de ánimo, interindividual y salud); una dimensión ética (congruencia o no con valores sociales); y finalmente una dimensión ocupacional (habilidades y funcionamiento en el trabajo). Los sujetos fueron representantes de la cultura mexicana. En primer lugar, en cuanto al grado de correlación entre género y autoconcepto el estudio arrojó resultados convincentes que muestran una acentuada diferencia entre hombres y mujeres. La mujer tiende a representarse a sí misma y a sentirse menos valorada, como si se tratara de un rol de segunda clase, con menos derechos y menos oportunidades.

En lo relativo a la correlación posible entre autoconcepto y el nivel social, el estudio muestra que en efecto las condiciones menos favorables, las menores oportunidades, las restricciones de todo tipo (educativas, culturales, alimenticias) de los niveles económicamente inferiores,

⁴ ACUÑA, M. Laura y BRUNER, A. Carlos. "Autoconcepto y su relación al género". Revista Psicología Social y Personalidad. Vol. VII No. 1. UNAM, 1995. pp. 20-30.

llevan como consecuencia, la inseguridad, falta de confianza en sí mismos y en sí mismas, de los individuos que integran estos grupos sociales.

Mendieta y Flores⁵ realizaron un estudio sobre el autoconcepto en pacientes de trasplante renal de donador vivo. El objetivo de este estudio era observar los cambios físicos tanto en el receptor como en el donador. La muestra estuvo integrada por pacientes aceptados en el programa de trasplante renal de donador vivo, estudiándose los dos grupos mencionados (receptores y donadores). Se consideraron 10 sujetos por cada grupo, tomándose en cuenta que el número de trasplantes en dicho programa es de alrededor de 20. Los sujetos fueron hombres y mujeres, no analfabetos y mayores de 18 años. En este estudio se utilizó la escala de autoconcepto desarrollada por Jorge La Rosa (1986), diseñada con 50 pares de adjetivos referidos a 5 dimensiones, con 7 intervalos entre adjetivos bipolares. Las dimensiones fundamentales encontradas por el autor son: social, emocional, ocupacional, ética e iniciativa. La evaluación fue realizada de manera individual y la aplicación de la escala fue autoadministrada.

Se observó que entre los donadores prevalecía, en lo general, una mística de solidaridad, que acentuaba notoriamente su sentido de pertenencia y de aceptación, fortaleciendo su propio sentido de valor personal.

Avila y Reyes⁶ realizaron un estudio con carácter exploratorio, el cual tenía el propósito de conocer el significado psicológico y la percepción social que de sí mismo (autoconcepto) tenían los jóvenes de entre 15 y 25 años de edad y refugiados Guatemaltecos en el estado de Campeche, México. Se utilizó la técnica de redes semánticas que permitió conocer los conceptos: yo como mujer-hombre; yo como hijo(a), yo como amigo(a), yo como refugiado(a) yo como guatemalteco(a). Mediante un muestreo no probabilístico, se estudiaron 44 jóvenes guatemaltecos por nacimiento (23 hombres y 21 mujeres), la edad de mujeres y hombres

⁵ MENDIETA, Ma. del Rosario y FLORES, M. "El autoconcepto en donadores y receptores de trasplantes renales". Revista Psicología Social y Personalidad. Vol. XI. No. 1. UNAM. 1995.

⁶ AVILA, Wolf E. y REYES, Lagunes I. "El autoconcepto en los jóvenes refugiados guatemaltecos". Revista Psicología Social y Personalidad. Vol. X. No. 1. UNAM. 1995.

entrevistados varió entre 13 a 25 años, con un promedio de estadía en México de 9 años: La aplicación de la técnica se realizó de manera colectiva a los sujetos identificados, todos ellos participantes de un encuentro de jóvenes refugiados.

En este estudio destacó de manera especial un aspecto de la dimensión social, que tiene que ver directamente con el sentido de identidad, observándose una correlación estrecha entre identidad-nacionalidad e identidad-individual, concluyendo que el sentido de pertenencia a un grupo, cultura o nación es un factor determinante de la autoimagen, del autoconcepto o autodefinición que cada individuo hace de sí-mismo. Por ejemplo, algunos de estos refugiados guatemaltecos, expatriados, desposeídos, en una tierra que sentían ajena, mostraban regularmente sentimientos de menosprecio y no aceptación, en medio del aislamiento, tratando de rehacer los fragmentos de una cultura resquebrajada y una red de sociabilidad rota. (Familiares y amigos, tradiciones, rituales, trabajo, escuela, iglesia. . .)

Este conjunto de investigaciones que he citado en las páginas anteriores como antecedentes de mi propio trabajo de tesis, constituyen ejemplos importantes de la inquietud y de los incontables esfuerzos que hoy se llevan a cabo en el campo de la psicología para tratar de entender la problemática del autoconcepto, de sus elementos y de sus alcances. Podemos observar en ello, la diversidad de universos o campos de aplicación de estos esfuerzos investigativos. Saltan a la vista también algunas limitaciones teóricas y metodológicas, relacionadas principalmente con la ambigüedad o falta de claridad en la definición de los conceptos, tanto como de las técnicas e instrumentos para la medición del autoconcepto. El problema sigue siendo, como ya mencionaba antes, el mismo : *¿cómo definir objetivamente lo subjetivo?*.

De este conjunto de investigaciones he rescatado, sin embargo, la idea de una metodología que al parecer ha sido utilizada de manera más o menos común en todos los casos, por distintos que parezcan. Encontré que en la mayoría de los estudios realizados el instrumento utilizado para la medición del autoconcepto ha estado basado, fundamentalmente, en las aportaciones realizadas por Jorge de la Rosa y Díaz-Loving. Este es el mismo instrumento que sirve de base a mi propio trabajo de tesis, y de ello hablaré en las páginas subsecuentes.

II.1.3. Antecedentes en el instrumento de medición del autoconcepto

La naturaleza misma de nuestro objeto de estudio es de carácter esencialmente subjetivo. Por ello, los investigadores en este campo se han enfrentado al problema de la definición y operacionalidad de los conceptos vinculados al mismo. ¿Cómo abordar con objetividad la subjetividad humana?, *¿Cómo operacionalizar, evaluar, medir, categorías tales como “yo”, “imagen del yo”, o “autoconcepto”?*.

Siendo el *self* una categoría central en los trabajos de Carl Rogers, por ejemplo, este autor se preguntaba cómo definirlo y cómo categorizarlo.

Comencé a trabajar –nos dice- con la firme convicción de que el “yo” era un término vago, ambiguo y sin validez científica, que había desaparecido de la terminología de los psicólogos junto con la desaparición de los introspeccionistas. En consecuencia, tardé bastante en darme cuenta de que el sujeto -cuando se le da la oportunidad de expresar sus problemas y sus actitudes con sus propias palabras, sin guías ni intérpretes- manifiesta una tendencia a hablar en función de su propio “yo”.

“Como prueba de esa tendencia citaré algunas expresiones típicas del discurso de los clientes: <<Siento que no soy yo mismo>>; << Me pregunto yo quién soy yo realmente>>; <<No quisiera que nadie se dé cuenta de mi verdadero yo>>; <<Nunca tuve la oportunidad de ser yo misma>>; << Pienso que si raspara toda la fachada de cal, encontraría debajo un yo bastante sólido, algo así como un buen edificio de ladrillos>>. Basándome en tales declaraciones, me pareció evidente que el “yo” era un elemento importante de la experiencia del cliente, y que en cierto sentido su objetivo consistía en llegar a ser su << *verdadero yo* >>.

“Raimy elaboró una cuidadosa definición del concepto del “yo” que contribuyó en gran medida a desarrollar nuestras propias ideas sobre la materia. En aquella época no disponíamos de medios ni de instrumentos que nos permitieran definir ese concepto en términos operacionales. No obstante, comprendíamos que era posible medir las actitudes del sujeto

hacia el “yo”. Raimy y otros miembros de nuestro equipo iniciaron tareas de investigación en ese sentido, categorizando todos los términos referentes al “yo” que aparecían en las entrevistas gravadas. Las categorías usadas tenían un grado satisfactorio de confiabilidad, lo cual las convertía en instrumentos científicos adecuados para nuestro trabajo. Así llegamos a descubrir que las actitudes referentes al “yo”, tal como lo habíamos previsto, cambiaban notablemente en el campo de la terapia>>. C. Rogers⁷

Contando con estos antecedentes, Jorge de la Rosa y Rogelio Díaz-Loving enfrentaron por su parte la tarea de instrumentar y operacionalizar la categoría de autoconcepto, a fin de hacerlo aprehensible para su estudio teórico-científico.

Ellos veían que la medición del autoconcepto se ha visto afectada por la falta de claridad en la definición de los términos *autoconcepto* y *autoestima*, ya que no se había considerado su multidimensionalidad y la relación que este tiene con otros factores de la personalidad. Después de varios estudios estos autores lograron un instrumento más válido y confiable, el cual fue diseñado tomando en cuenta la multidimensionalidad del constructo y en congruencia con la concepción del autoconcepto, emanada de sujetos representantes de la cultura mexicana. Mediante este instrumento se miden 5 dimensiones que dan cuenta del autoconcepto.

Primeramente, con la finalidad de identificar las dimensiones más importantes del autoconcepto, utilizaron una metodología basada en la técnica de “tormenta de ideas”, pidiéndose a los alumnos que manifestaran a través de palabras, los aspectos que consideraban importantes cuando pensaban en sí-mismos y de los cuales dependía su felicidad y realización. Las sugerencias de los alumnos fueron escritas en el pizarrón hasta agotar sus aportaciones. Partiendo de dichas aportaciones el investigador y los alumnos empezaron a analizar las propuestas considerando el criterio de redundancia, y evitando la repetición de ideas, aunque las palabras fuesen diferentes, a partir del criterio de discriminación, o sea, cuando una sugerencia era realmente distinta de otras; utilizándose el criterio de generalización, es decir, cuando un aspecto más específico podría ser representado por uno

⁷ ROGERS, C. Carl. *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Ed. Nueva Edición 1989/1998. p. 31.

más general ; y finalmente por el criterio de la importancia del aspecto sugerido, lo que se obtenía por el consenso del grupo.

Considerando estos procedimientos se concluyó que cinco eran las dimensiones más importantes en lo que se refiere al autoconcepto: la física, o consideraciones respecto al cuerpo, tales como atractividad, salud, habilidades y funcionamiento; la dimensión social se refería a la percepción que uno tiene de sus interacciones y el grado de satisfacción o no satisfacción procedente de las mismas; lo emocional proporcionaba una fotografía de los sentimientos y emociones que el individuo experimentaba en el día-a-día, como consecuencia de sus éxitos o fracasos, interacciones sociales y consecución de los objetivos vitales; la dimensión ocupacional hace mención al funcionamiento del individuo en su trabajo, ocupación o profesión y abarca tanto la situación del estudiante como del trabajador, funcionario, profesional, etc.; y finalmente, la dimensión ética o sea, el aspecto de congruencia o no congruencia con los valores personales y que son, en general, un reflejo de los valores culturales más amplios o de grupos particulares en una cultura determinada.

Dada la importancia de cada una de las dimensiones, a continuación las analizaremos por separado.

Dimensión Social. Esta dimensión reportada como un aspecto central en la vida de los jóvenes, rige las relaciones humanas que ellos mantienen con sus familiares, amigos, compañeros, maestros y otras personas con las cuales interactúan eventual o sistemáticamente. Ellos verbalizaron que estas relaciones eran fuentes de energía y satisfacción pero también de tristeza y abatimiento, dependiendo del contenido, circunstancia y tonalidad emocional que caracterizaba la relación. En todos los grupos con los cuales se utilizó la técnica de “brainstorming” o “tormenta de ideas”, esta dimensión surgió consistentemente y se piensa que aquí radica la fuerza mayor y la primera justificación de las escalas relacionadas con la dimensión social.

Dimensión Emocional. La dimensión emocional está justificada primeramente por el proceso de construcción de la escala: las dimensiones, estados de ánimo, sentimientos interindividuales

y salud emocional emergieron de los adjetivos proporcionados por la muestra encuestada y del análisis factorial.

Dimensión ocupacional. Una de las ventajas de esta dimensión es su generalidad, lo que permite la evaluación del estudiante, profesional, funcionario y trabajador, etc.

Dimensión Ética. Díaz-Loving, menciona a Allport (1966) quien observa cómo hay un saludable sentimiento de culpa cuando el individuo no es congruente con los valores que elige, y que la anomalía representa no sólo un serio daño mental para el individuo sino también una amenaza permanente para la sociedad. Así también Maslow (1962) al respecto alimentaba la esperanza de un día construir una ética basada en el comportamiento de los mejores es decir, de las personas más sanas y felices que saben elegir. Hay sin embargo, algunos principios éticos que proceden del sentido común y que son aceptados por las más diferentes culturas. Así, por ejemplo, se espera que el individuo sea honesto y no deshonesto, recto y no corrupto, sincero y no mentiroso. La cultura y el proceso de socialización son los vehículos a través de los cuales estos principios son transmitidos.

La Rosa y Díaz-Loving⁸ realizaron varios estudios piloto buscando los objetivos adecuados para describir y evaluar al individuo, en cada una de las distintas dimensiones físicas, social, emocional, ocupacional y ética. Para todas estas dimensiones encontraron adjetivos

Observando las correlaciones estadísticas que probaban su valor en la definición del autoconcepto, eliminando sin embargo la dimensión física, ya que consideraron difícil medir con certeza y operacionalizar sus contenidos. No se encontró una dimensión física del autoconcepto. Esto se explica (debido a la técnica del diferencial semántico que ellos aplicaron en este caso) por los pares de adjetivos bipolares utilizados, por ejemplo, el individuo puede ser feo, sucio y débil, pero también puede ser feo, limpio y fuerte. Son diversos aspectos que sí se refieren a la dimensión física, aunque no hay una correlación necesaria entre sus aspectos.

⁸ LA ROSA, Jorge y DIAZ-LOVING, Rolando. "Evaluación del autoconcepto: una escala dimensional", en DIAZ GUERRERO, Rogelio y PACHECO, Angel M. *Etnopsicología: Scientia Nova*. Ed. Corripio, Puerto Rico, 1994.

El instrumento constó de 70 reactivos, cada uno cuantificado mediante 7 factores o intervalos.

Por ejemplo :

Flaco (a)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Muy	bastante	poco	ni flaco	poco	bastante	muy	
Flaco	flaco	flaco	ni obeso	obeso	obeso	obeso	

Cada persona entrevistada deberá responder a cada uno de los adjetivos bipolares, ubicándose en el punto de la escala que más se aproxime a su situación real : como usted es y no como le gustaría ser.

Algunos de estos adjetivos bipolares son :

Yo Soy

Introvertido (a)

Amoroso (a)

Frustrado (a)

Tranquilo (a)

Feliz

Desagradable

Callado (a)

Deprimido (a)

Ansioso (a)

Reservado (a)

Eficiente

Lento (a)

Afectuoso (a)

Honesto

Celoso

Simpático (a)

Extrovertido (a)

Odioso (a)

Realizado (a)

Nervioso (a)

Triste

Agradable

Comunicativo (a)

Contento (a)

Sereno (a)

Expresivo (a)

Ineficiente

Rápido (a)

Sedo (a)

Deshonesto

Seguro

Antipático (a)

De aquí resulta el instrumento que aplicaremos en el presente trabajo de tesis, y el cual describo de manera completa en el anexo No. 1.

II.2 MARCO TEÓRICO

II.2.1. La importancia del autoconcepto

¿Para quién es importante el autoconcepto? Esta pregunta constituyó para mí una premisa fundamental para comprender la naturaleza y los alcances de este trabajo.

En realidad, sin miedo de exagerar podemos afirmar que el autoconcepto es un tema de interés y una vivencia cuya importancia se extiende a todos los seres humanos y a todos los ámbitos de su vida, desde su mundo interior de pensamientos, emociones, sentimientos, hasta los diversos espacios de sus variadas interrelaciones: en lo social, en lo familiar, en su vida de pareja tanto como en las relaciones padres-hijos o en las relaciones fraternales. Así mismo, en el ámbito de la formación escolar, del espacio laboral, y otros.

Sin embargo, es importante destacar que, en el contexto del presente trabajo de tesis, me interesa especialmente la relevancia que este concepto tiene en nuestros días para orientadores y facilitadores; tanto padres de familia en su calidad de orientadores, como educadores y docentes, y de manera singular me dirijo a profesionales de la psicología en su calidad de terapeutas y facilitadores del desarrollo humano y en tanto que estudiosos de la problemática del ser humano y sus interrelaciones.

Inicialmente debemos considerar que el autoconcepto es individual, personal e irrepitible para cada ser humano.

Sabemos que sólo el ser humano tiene el poder y la capacidad de contemplar su propia vida; de igual manera goza del privilegio de la conciencia. De acuerdo algunos investigadores en la materia podemos afirmar : *“Que el autoconcepto es la base central del desarrollo humano”*.⁹

Si comprendemos que el autoconcepto es consecuencia del conocimiento, de la

⁹ RODRÍGUEZ, Mauro, PELLICER, G. y DOMÍNGUEZ, M. *Autoestima, clave del éxito personal*. Ed. Manual moderno. México. 1998. p. 10.

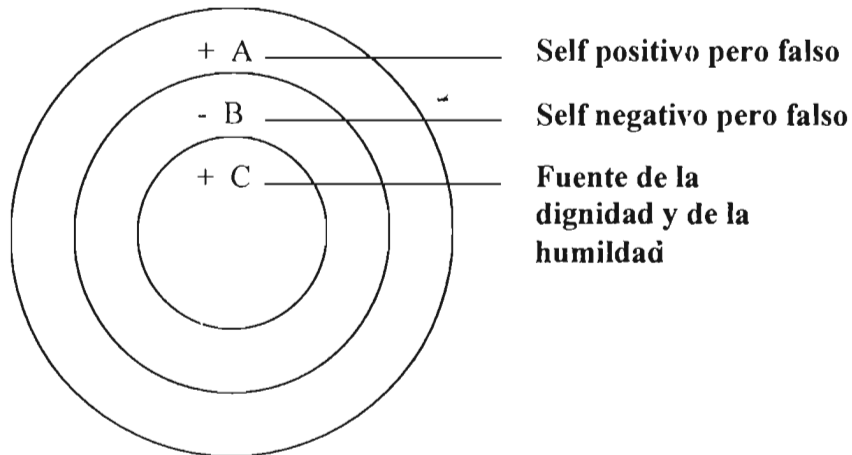
concientización y la práctica de cada individuo, podemos entender a su vez, que la referencia desde la cual se proyecta en todo lo que quiere, hace y dice. Aquí cabe mencionar la importancia que tiene el hecho de que el individuo se dé cuenta de cómo se percibe en los diferentes ámbitos de su vida (social, familiar, escolar,... etc.). Sin embargo cuando hay un total o parcial desconocimiento de sí-mismo, el individuo está más afuera de él mismo, lo cual lo llevará a estar más preocupado por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera, cuando quizás la solución sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde, que es ella misma. Sí al menos nos responsabilizáramos por hacer lo que nos corresponde, no nos pasaríamos echándole la culpa a los demás, diciendo “la culpa es de ...” o bien “tengo mala suerte, nací para sufrir y el éxito y la felicidad no es para mí”.

De aquí la importancia que tiene para especialistas en el conocimiento del individuo como: psicólogos terapeutas, facilitadores, y orientadores. Apoyando al individuo para que se dé cuenta de cómo se ha desarrollado en las diferentes etapas de su vida, de “Quién es”, de las partes que componen al “yo”, de cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo a través de los cuáles es lo que es; conocer por qué y cómo actúa y siente.

Al conocer todos estos elementos, que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el orientador interviene facilitando la integración de los mismos, y con ello, facilitando también el desarrollo potencial del individuo hacia una personalidad fuerte y unificada. Si uno de esos elementos no está funcionando los otros se verán afectados, afectando con ello al conjunto de su personalidad y autoconcepto.

De la misma manera, el especialista apoya al individuo para que eleve su autoconcepto al nivel de autoconciencia; para que modifique este autoconcepto y su conducta. Al darse cuenta que el autoconcepto es aprendido durante la infancia, bajo la influencia predominante de la familia, la escuela y el medio social y cultural, advierte también que éste es susceptible de ser modificado y reaprendido.

Dos autores cuyos nombres son: Roucke, y Perls¹⁰, describen al “yo” o “ego” como una entidad formada de estratos o capas. Una forma de entender estos estratos o capas es ver al individuo como una cebolla que tiene capas que están una dentro de la otra. Las capas más externas son las más superficiales, y pueden ser vistas por otros o por los demás con mayor facilidad, en tanto que las capas más internas son más privadas. Roucke (1968), hizo un diagrama del yo constituido por tres capas.



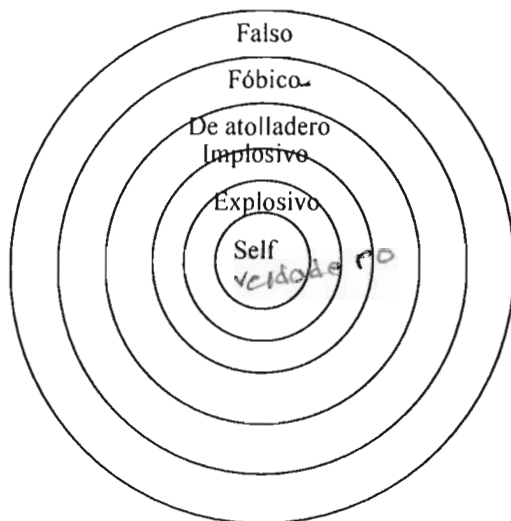
La capa A contiene las imágenes positivas y buenas y está diseñada para obtener el respeto y aprobación de los demás. Esta capa contiene las formas positivas en la que la persona se ve a sí misma; es defensiva (+A), superficialmente positiva y no real. La segunda capa (-B) es el autoconcepto negativo y se encuentra oculta a la vista de las otras personas, puede incluir sentimientos, de ser débil y no valer, sentimientos de coraje y odio o sentimientos de soledad y tristeza. Sin embargo también son inexactos. La mayoría de la gente evade este nivel del yo pues es incómodo vivir con estos sentimientos y autoimágenes negativas.

Al evadir la segunda capa (-B) también se evade la tercera capa (+C) que es el verdadero centro más interno del ego. Este centro contiene las capas del ego único de la persona, su

¹⁰ PURINTON, Michael; HEALY, Jim, y WHITNEY, Bill. “Estratos del self. Una Técnica de Fantasías de Grupo”. En LAFARGA, C. Juan y GOMEZ DEL CAMPO, José (compiladores) *Desarrollo del potencial Humano*. Vol. I., Edit. Trillas. México, 1972/1980. pp. 195/201.

fuente de dignidad, humildad y espiritualidad. Estas capas están más allá de los roles y sentimientos manipulatorios de las interacciones cotidianas. La capa más externa tiene que ser pelada o penetrada para llegar a la segunda capa, la cual a su vez tiene que ser pelada y penetrada para llegar a la capa interna. Mientras que una de las capas sea evitada o no sea penetrada, el núcleo mas interno permanecerá como un misterio desconocido.

Perls (1970)¹¹ diseñó una gráfica con más capas o estratos y la dibujó así:



En la capa más superficial a la que llamó capa o estrato falso, es donde jugamos juegos y representamos roles “como si”, éste como si, lo llevamos a “cabo como si fuéramos inteligentes”, “Como si fuéramos algo diferente de lo que somos”.

Estos juegos de “como si” los diseñamos para manipular a las otras personas, para conseguir apoyo, atención y reconocimiento.

Si llegamos a darnos cuenta de esta capa falsa, si tomamos conciencia de su falsedad y tratamos de ser mas auténticos y honestos nos encontraremos con la pena, el dolor y la desesperación, la tristeza o el miedo de estas emociones negativas, penetrando así a la capa fóbica, en donde nos encontramos con las objeciones hacia lo que somos. Invertimos mucha

¹¹ *Ibidem* p. 119.

energía para protegernos a nosotros mismo por este cúmulo de emociones negativas. Nos es muy difícil mantenernos en esta capa porque nuestra tendencia es reprimir lo desagradable; pero, antes bien el verdadero desarrollo del ser se tendrá que centrar (dentro de este modelo) en la aceptación y percepción clara y nítida de nuestros sentimientos o emociones “desagradables”

Si logramos penetrar a esta capa llegaremos a un estrato más profundo que es el atolladero, donde existe un sentimiento de no estar vivo, de inercia y de muerte. En este punto, percibimos que no somos nada; no tenemos energía, no tenemos fuerza vital ni alegría, vivimos en un estado de constante estancamiento. Si esta capa es penetrada llegaremos a la capa o estrato implosivo, dentro del cual se encuentran todas las energías para vivir; estas energías están congeladas y sin utilizarse ;si una persona quiere algo y no actúa sobre ello su energía será embotellada y mantenida adentro; volcar la energía hacia el interior es el estrato implosivo.

Cuando se externa la energía personal desde la capa implosiva, es decir que se vierte al exterior esta energía nos estamos introduciendo, en la capa explosiva; en este punto la persona explota hacia la vida florece hacia la autenticidad; existen cuatro tipos de explosión: en el gozo, en la aflicción, en el orgasmo y en el coraje. A veces las explosiones son débiles y otras fuertes, la cantidad depende de la energía que una persona halla invertido en el estrato implosivo.

Una persona madura es capaz de experimentar y sostener todo tipo de vivencias emocionales en el aquí y en el ahora de la situación utilizando sus propios recursos, en vez de manipular el ambiente para conseguir apoyo.

Este último modelo es dinámico en tanto que el de Rourke no lo es. Nos permite captar e interpretar la compleja estructura de la personalidad, además de ofrecernos una visión clara de esta estructura en movimiento. En el campo de la terapia, transitar de un estrato a otro de esta gran cebolla de la personalidad, significa descubrir la autenticidad. Autenticidad que se expresa en primer lugar, como toma de conciencia de la naturaleza más profunda y esencial

del ser ; pero también, autenticidad que se expresa en conducta y acción, en estilo de vida.

La autoimagen y la idea negativa del sí-mismo, dejan su lugar, de esta manera, a un autonecepto positivo del individuo.

Cuando la persona se da cuenta de cómo se ha venido percibiendo, favorece con ello el desarrollo de esta percepción cambiando también su conducta ; toma la responsabilidad de verse por sí misma y no por lo que los demás piensan o afirman de ella.

Empieza a explorar sus sentimientos respecto a sí-mismo, enfrentándose a un mundo que antes le resultaba extraño, desconocido y hasta peligroso por ser demasiado amenazante, dañino, para la estructura del *self*. Está más abierto a sus experiencias. Se encuentra con que su conducta también cambia en modalidades constructivas, de acuerdo con su *self* recientemente experimentado.

*Una vez abatidas la defensa de su “yo” superficial, vive una integración y reorganización de sí-mismo. La personalidad y el *self* se experimenta así como un fluir continuo y libre. La persona encuentra en su organismo un medio digno de confianza para llegar al comportamiento más adecuado y satisfactorio en cada situación existencial.

Funciona en plenitud. Es capaz de vivir totalmente en y con todos sus sentimientos y reacciones. Utiliza todo su equipo orgánico para sentir, tan exacta e intensamente como le sea posible, su situación existencial tanto adentro como afuera.

Ser uno mismo es *conocer, aceptar y afirmarse* como tal; ser uno mismo significa ir autodefiniéndose en cada momento. Para C. Roger se trata de una persona que está inmersa en un proceso de vida plena, y esta vida plena no es un estado fijo, no es ningún estado de virtud o de satisfacción, ni un estado de nirvana o felicidad. No es una condición en la cual el individuo se haya realizado, adaptado o actualizado. Usando términos de la psicología, no es un estado de reducción del impulso o de la tensión, ni de homeostasis. La vida plena es un proceso en movimiento no una situación estática.

“En la actualidad científicos del desarrollo humano como Perls, Elkins, Rogers, Maslow y otros, afirman que la importancia de la autoestima, como del autoconcepto es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y la autorealización, en la salud física y mental, productividad y creatividad; es decir, en la plena experiencia de sí-mismo”.¹²

Para orientadores, facilitadores y demás personas involucradas en esta problemática, es importante que conozca sobre cómo se fue formando el sí-mismo, y cómo el individuo lo vive y lo entiende. Ya que para distintas personas el sí-mismo tiene diferentes significados. Con frecuencia el terapeuta en las entrevistas se encuentra que las personas expresan: “no puedo ser *yo mismo*”, “pienso que en el fondo no tengo un yo sólido”, “con mi madre nunca mostraré mi *yo real*”, “no puedo entenderme a mí mismo”, “siempre he tenido miedo de llegar a mi *yo real* y descubrir y encontrar que ahí no hay nada”. La finalidad del orientador fundamentalmente consiste en poder ayudar al individuo a que encuentre una manera adecuada y definida de pensar acerca de él mismo, y entonces se pueda dar el cambio en el “yo”, o pueda ser más pleno *su yo*.

Dándose los cambios de su “yo” quizás el *yo ideal* no sea mayor pero si se ve un cambio significativo en su conducta se encuentra diciendo frases como: confío en mí como persona, confío en mis habilidades e inteligencia; me acepto como soy, en mis aciertos y mis limitaciones; yo puedo, yo soy capaz de enfrentar los retos y desafíos que la vida me plantea ; tengo más confianza en mí mismo, me veo en medio de las tareas cotidianas más seguro e independiente, me veo fluyendo más libremente en mis acciones y pensamientos, con más capacidad para disfrutar la vida; me siento merecedor de la felicidad, del gozo, y de la alegría.

Los juicios de valor así expresados son propios, más que basados en otras personas; el individuo no desconfía de su propia habilidad, incrementa la capacidad de resistir, evita la necesidad de complacer, su actitud se encuentra equilibrada , consolidando la madurez de su propia estructura emocional, se acepta como una persona única y capaz de dar. El manejo adecuado del autoconcepto influye poderosamente en el cambio de su conducta y de su

¹² RODRÍGUEZ, Mauro, PELLICER, G. y DOMÍNGUEZ. *Op. Cit.* p. 4.

persona. *He ahí la importancia de no identificarse con un autoconcepto que sea limitado y produzca malestar.*

Sin embargo es importante observar que la idea e imagen que un individuo tiene de sí-mismo no constituye un concepto inmutable, conformado de una vez y para siempre. Antes bien, se trata de un proceso, de un camino, en el cuál cada persona se acerca o se aleja intermitentemente, de su propia esencia.

En este proceso de autoconocimiento y autodefinición vivimos momentos de absoluta superficialidad, tanto como momentos en los cuales llegamos a una concepción mucho más depurada de nosotros mismos, pasando por una inmensa variedad de posibles matices intermedios o grados de profundidad en la percepción del sí-mismo.

II.2.2. Antecedentes Teóricos del Autoconcepto

Desde que el individuo viene al mundo, ha expuesto Nathaniel Branden¹³, comienza su proceso de individuación, es decir, comienza a existir como una entidad separada. En la medida que se desarrolla el cuerpo, el cerebro y el sistema nervioso, se empieza a descubrir el "yo" y así con la adquisición de habilidades cognitivas se inicia el sentido de la identidad física y personal, entonces se forman los cimientos para desarrollar la autonomía del niño y su capacidad para dirigir y moldear el "yo" interno.

Constantemente, con los diferentes estados del desarrollo, estamos despidiéndonos de las diversas etapas que se nos presentan en el transcurso de dicho proceso.

En el primer año de vida, se desarrolla un "yo" corporal; en esta etapa la primera frontera es física, y por eso los límites son un aspecto esencial para experimentar el propio "yo". Cuando

¹³ BRANDEN, Nathaniel. *Cómo Llegar a Ser Autorresponsable*. Edit. Paidós, México, 1995/1997.

estos límites son violados, merma su sentido de identidad.

Cuando se experimentan sentimientos y emociones se empieza a desarrollar el “yo” emocional. Es después donde las personas emprenden la etapa de reconocerse e inician una etapa de expresión de deseos, sentimientos y percepciones, y logran diferenciar y relacionar aspectos del sí-mismos, e integrarlos a su “yo”, valiéndose de pensamientos para modular la conducta. Es éste un estado de identidad avanzado en donde ésta ya adquiere un nuevo sentido. Es así que se integra el “yo” mental. El experimentar el sí-mismo se amplía constantemente y se incorporan los primeros niveles de desarrollo. Si el sentido de identidad crece, es que estos tres niveles han sido procesados de manera adecuada, y éstos son fundamentales para dicho desarrollo. Y si no es así aparece la patología: “La psicología evolutiva, asocia los trastornos de la personalidad, al fracaso en la superación de estos estadios”.¹⁴

Varias facetas del proceso de individuación se originan en etapas posteriores y se integran a la persona; con ésta se incrementa la experiencia y se fortalece la autoestima, alcanzando un sentido de identidad más equilibrado y auténtico, ya que al ir integrando sentimientos, emociones, pensamientos, actitudes, talentos y valores, se entra a un plano de realidad.

Con todo este proceso de individuación la persona deja de apoyarse en lo externo para hacerlo de manera interna, y es cuando comienza a atribuir menos autoridad al mundo que lo rodea y más a él mismo. Con todo esto el individuo comienza a ser autónomo: “La autonomía es la confianza en la propia conciencia, en la propia capacidad de conocer. La autonomía tiene que ver con la autorregulación, el control y la dirección de la propia vida desde dentro, en lugar desde una autoridad externa”.¹⁵

El hacernos responsables de nuestras vidas reafirma nuestro “yo”, nuestra identidad y con esto el autoconcepto y la autoestima. Sin embargo, a la persona que no ha llegado a este estadio, el asunto le parece de proporciones gigantescas (esto se origina en los procesos mencionados) al generar la desconfianza en los sujetos mismos, en sus capacidades y sus valores, por lo tanto

¹⁴ *Ibidem.* p. 25.

¹⁵ *Ibidem.* p. 27.

podemos observar la relación que tiene el autoconcepto con el que estos procesos hayan sido completados, y este temor de hacerse autorresponsables ha nacido en los primeros años de la infancia.

La eficacia es un producto de estos procesos, pues entonces dichos sujetos se consideran o no aptos para la vida. Esta consideración está muy ligada a las definiciones de la autoestima: es pues la eficacia también una parte esencial del autoconcepto, ya que forma parte de la propia capacidad de llevar a cabo los deseos y satisfacer necesidades para formar metas, tomar decisiones, y por ende, que la persona se sienta equilibrada y experimente bienestar.

Por eso la individuación y la eficacia están íntimamente relacionadas pues los logros nos permiten experimentarnos y este proceso de experimentación dura toda la vida. La autoestima y el autoconcepto tienen relación entre sí pues al formarse la identidad y el “yo”, también se va formando el autoconcepto; este representa “...la totalidad de actitudes que incluyen pensamientos y sentimientos que el sujeto tiene sobre sí mismo como objeto”.¹⁶

En un interesante artículo publicado por Josefina Solís Alcántara¹⁷ menciona que la teoría de Maslow (1970) hizo interesantes aportaciones en cuanto a la conducta humana y al autoconcepto; en la Revista Psicología y Salud¹⁸, ella menciona que su trabajo reúne la teoría de Freud y a los conductistas; Maslow habla de que la autorrealización es una de las necesidades básicas del ser humano, y observa que dichas necesidades son instintivas e invariables. Además considera que el hombre es bueno por naturaleza. Y que “...la sociedad en que se desarrolla le niega el derecho de satisfacer sus necesidades innatas”.

También hace referencia a la teoría de Carl Rogers (1975) sobre la personalidad en donde supone que en el hombre existe una tendencia a la autorrealización y que se da a lo largo de su vida un proceso de valorización. Él mismo considera este proceso como un impulso innato, asimismo observa que el conflicto en el individuo surge cuando no se concilia la necesidad de aprobación positiva con la tendencia a autorrealizarse, pues la persona sustituye sus propios

¹⁶ *Ibidem.* p. 34.

¹⁷ *Ibidem.* p. 55.

¹⁸ SOLÍS A., Josefina. “Autoestima, autoconcepto y salud mental”. Revista Psicología y Salud Universidad Veracruzana. México, Junio, 1977. <http://bugs.Invest.uv.mx/cancer/revista>

valores innatos por los de los demás, es decir tiene un autorrespeto orientado hacia la sociedad a expensas de sus propios procesos innatos (autoconcepto y salud mental) y he aquí la relación existente en el proceso de realización y en los procesos de la formación del yo.

Se considera que el valor que uno se asigna determina mucho la manera de ser, la autopercepción del cuerpo va de la mano con el aspecto físico y proporciona una imagen personal, la cual a su vez determina nuestra manera de comunicarnos y es que al individuo le interesa más cómo lo perciben los otros y lo que piensan de él, ignorando lo que él verdaderamente es. Por esto las personas con una autovaloración negativa de sí-mismo son hipersensibles a la crítica.

Cuando se es niño se necesita sentir que se es importante para los padres. En las últimas décadas se le ha dado mayor valor al autoconcepto. Sin embargo en ámbitos tan importantes como es el educativo, no se le ha situado en el lugar de consideración que precisa porque se considera que es una cuestión de formación familiar. Siendo que en realidad éste queda reforzado en los ambientes circundantes a la familia, cobrando así especial relevancia el ámbito social como el primer factor influyente en el autoconcepto, ya que la relación del individuo con el ambiente que lo rodea es definitiva para su percepción personal.

En lo que se refiere al concepto de autoestima, Nathaniel Branden afirma que no existe una definición que compartan los especialistas ampliamente. Hace referencia igualmente a los innumerables tropiezos a los que el mismo ha tenido que enfrentarse durante sus investigaciones en este campo, dificultades que comienzan con la propia indefinición acabada y precisa de los conceptos.¹⁹

En la actualidad en diversos ámbitos se comenta extensamente la importancia de la autoestima para el desarrollo de una personalidad sana; educadores, padres, psicólogos, jefes de empresa, etcétera, están preocupados por esta cuestión, y cada día hay mas gente consciente de su importancia.

¹⁹ BRANDEN, Nathaniel. *Los Seis Pilares de la Autoestima*. Edit. Paidós, México, 1994/1995.

Una de las premisas que menciona Branden en el texto *Los seis Pilares de la Autoestima* es si se puede tener mucha o poca autoestima, a lo que dice que de la misma manera que no se puede tener excesiva salud, así es con la autoestima, o se tiene o no se tiene. Sin embargo hay algunos autores como Reidl, Horney, Solís, quienes manejan el concepto de baja o alta autoestima.

Nathaniel Branden centra su atención en lo siguiente: “La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: *la eficacia personal*. El otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: *el respeto a uno mismo*”²⁰. Y del mismo texto: “de todos los juicios que formulamos en la vida, no hay ninguno tan importante como el que formulamos sobre nosotros mismos”. Este autor, quien ha profundizado en el concepto de autoestima, considera que, aparte de los trastornos de raíz biológica, no hay problema psicológico llámese depresión, ansiedad y angustia crónicas, bajo rendimiento escolar, adicciones etcétera que no esté vinculado con una autoestima baja.

Andrade Palos y Pick Weiss²¹, al investigar a Shavelson, Hubner y Stanton indican que el autoconcepto y la autoestima han sido utilizados de modo intercambiable en la literatura, ya que la distinción entre autodescripción y autoevaluación no ha sido clarificada ni desde el punto de vista conceptual ni tampoco desde una perspectiva empírica.

Los diferentes investigadores no se ponen de acuerdo respecto al tema, no solo en una descripción exacta, sino que tampoco logran convenir en la distinción existente entre autoestima y autoconcepto.

La Rosa y Díaz Loving, también mencionan a Coopersmith : “la autoestima es un juicio personal sobre la dignidad de uno y expresada en actitudes que el individuo mantiene hacia sí mismo”; también se expresa en que la persona quiere ser capaz, digna y significativa”.

²⁰ *Ibidem*, p. 45.

²¹ ANDRADE PALOS, Patricia y PICK WEISS, Susana. “Una Escala de Autoconcepto para Niños”. Revista Latinoamericana de Psicología. México 1986. p. 4.

Josefina Solís Alcántara²², menciona a Coopersmith quien considera que “la autoestima no es más que una actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí-mismo”, es decir, un grupo de cogniciones y sentimientos”.

Así encontró que el nivel de autoestima, ya sea alto o bajo, se relaciona principalmente con tres condiciones: 1) La aceptación del niño por parte de los padres. 2) Evitar ambigüedades, es decir, debe existir claridad en la interacción. 3) Respeto por la individualidad del niño.

Koper Smith opina que la autoestima es el conjunto de las actitudes que se tienen hacia el sí-mismo y considera del mismo modo la aceptación, el respeto y la educación que recibe el niño como importantes en el desarrollo de la autoestima enfatizando la influencia que tiene la interacción entre padres e hijos para la formación del autoconcepto.

La Rosa y Díaz-Loving aluden al concepto globalizador que James presenta en relación al sí-mismo : “Según James, el sí-mismo de un individuo es la suma de todo lo que puede llamar suyo, incluyendo su cuerpo, familia, posesiones estados de conciencia y reconocimiento social”.²³

En esta definición James maneja un concepto diferente del sí-mismo, sin embargo Branden en una investigación que hizo sobre la autorresponsabilidad, emplea este mismo concepto para describir el proceso de individuación, y podemos deducir un vínculo entre individuación, sí-mismo, personalidad y autoconcepto. Este mismo autor nos presenta un contenido más amplio del sí-mismo, ya que incluye lo biológico al mencionar el cuerpo, y en este punto podemos remitirnos a Boutonier; quien manifiesta que el área biológica o autoimagen física-corporal es: “...el esquema mental que la persona tiene sobre su estructura y apariencia externa”.²⁴

Es importante también mencionar a Rogers y su idea respecto a lo que él llama tres dimensiones distintas frente al sí-mismo : “Por su parte Rogers distingue tres aspectos en las actitudes hacia uno mismo: el contenido específico de la actitud (dimensión *cognitiva*), un juicio respecto al contenido de la actitud, de acuerdo a algunos patrones (aspecto *evaluativo*),

²² SOLÍS A., Josefina. *Op. Cit.* p.2.

²³ LA ROSA y DIAZ-LOVING. *Op. Cit.* p. 203.

²⁴ *Ibidem.* p. 204.

y un sentimiento relacionado con el juicio evaluativo, que constituye la dimensión *afectiva*. La aceptación de uno mismo, o sea la autoestima, conforma Rogers, está relacionada con este último aspecto.”²⁵

Aquí vale la pena aclarar que Rogers se centró esencialmente en un único aspecto de la autoestima, -la aceptación de uno mismo- según nos recuerda Branden.²⁶ Y si bien veremos que ambos están estrechamente relacionados, el significado de sus respectivos conceptos no es el mismo.

El párrafo anterior, que cita a Rogers, destaca en la autoestima el factor de la aceptación y la evaluación de sí-mismo, así como el factor cognitivo, de donde parte el juicio evaluativo y el sentimiento de aceptación o no aceptación. Rogers confiere al engranaje de la autoestima una secuencia lógica : contenido, juicio y sentimiento.

El valor asignado a uno mismo, definitivamente es determinante en la manera de ser de cada quien. En esto confluyen varios autores. Solís nos trae a la memoria este concepto básico de la Psicología Humanista: “En la medida que al ser humano se le proporciona el sentirse querido, protegido y aceptado, esto hará que se eleve su autoconcepto y autoestima ; por ello existe una estrecha relación entre el afecto y la seguridad, y el nivel de autoestima y el autoconcepto”.²⁷

Podemos observar la convergencia en las opiniones de los autores antes mencionados con relación a los factores que determinan la autoestima. Aún así, encontramos que no todos coinciden en la totalidad de los factores. En seguida vemos algunos autores que destacan o enfatizan, en la valoración positiva del sí-mismo, una dimensión específicamente social, observando la enorme influencia que ésta tiene en la conformación del “yo”, y en general, en el proceso psicológico.

“Para Pérez-Mitre, la autoestima es un fenómeno o efecto que se traduce en conceptos, imágenes y juicios de valor referidos al sí-mismo; se entiende como un proceso psicológico

²⁵ *Ibidem*. p. 204.

²⁶ BRANDEN, Nathaniel. *Op. cit.* p. 35

²⁷ SOLÍS. *Op. cit.* p. 2..

cuyos contenidos se encuentran socialmente determinados. En este sentido se dice que la autoestima es un fenómeno psicológico y social”.²⁸

Podemos observar aquí el peso dado a la dimensión social del autoconcepto. Las percepciones y conceptos, las representaciones y juicios de valor que conforman nuestra imagen del mundo y, dentro de ello también, por tanto, la imagen del sí-mismo, va estructurándose en la interrelación humana cotidiana, desde nuestra primera infancia, gracias a nuestras experiencias e introyectos, quedando definitivamente marcadas por un mundo de valores y una cultura propios del ámbito social que a cada uno nos ha tocado vivir.

“Sherif y Sherif, al hablar sobre la autoestima, argumentan que ésta se forma como un resultado que tiene el individuo de la internalización de las normas y los valores del grupo social y de su adecuado desempeño, ya que todas las agrupaciones humanas poseen un conjunto de normas, valores y costumbres que expresan las pautas conductuales a seguir dentro de la estructura de la sociedad. Es a través de este conjunto de elementos que las actividades sociales y económicas son reguladas. Sin embargo, esta posición puede ser cuestionable, pues hay quienes no encajan en los valores de un grupo social y cuentan con una autoestima elevada”.²⁹

Los autores citados observan la importancia del factor social en la formación de la autoestima. Sin embargo en niveles sociales altos podemos notar baja autoestima que conduce al individuo a tener conductas autodestructivas como las vinculadas al alcohol, las drogas, etcétera. Aunque del mismo modo dichas conductas las apreciamos en niveles medios y bajos en la escala social. Por lo que podemos concluir que si bien existe un factor social, no necesariamente la baja autoestima se circunscribe a un sólo nivel social.

En lo referente al autoconcepto: “El autoconcepto es la evaluación que la persona hace de sí misma vinculándola con sus relaciones sociales, sentimentales, afectuosas y en fin, todo aquello que le es propio. Comprende el conjunto de percepciones, sentimientos, imágenes, autoatribuciones y juicios de valor, referentes al sí mismo, incluyendo las imágenes que otros

²⁸ *ibidem*. p. 3

²⁹ *ibidem*. p. 4

tienen de él y hasta de la persona que le gustaría ser”.³⁰

De acuerdo a esto, la suma de conceptos, imágenes y juicios de valor que se refieren al sí mismo, son determinados socialmente, lo cual excluye por lo tanto el factor biológico.

Es pues, el autoconcepto, un conocimiento adoptado e integrado por el sí mismo después de haber valorado las diferentes experiencias sin racionalización profunda o consciente o bien aun con éstas, pero integradas al ser como un conocimiento implicado en el todo, y dando como resultado un conocimiento personal.

El autoconcepto adicionalmente ha sido estudiado por varios exponentes del psicoanálisis, del conductismo y algunos teóricos del campo de la psicología social. Por ejemplo Freud, con su teoría psicoanalítica ayudó al desarrollo del concepto del *self*, definiéndolo como la evaluación subjetiva de un individuo, como un compuesto de los pensamientos y sentimientos que constituyen la conciencia de una persona sobre su existencia individual, Su noción de quién y qué es. El “yo” representa una organización cuya función es evitar el sufrimiento y dolor al oponerse o regular la descarga de los impulsos con el fin adaptarse a las exigencias del mundo externo.

Una vez más, la opinión está dirigida a la evaluación conjunta de pensamientos y sentimientos. Esta experiencia deriva en la opinión personal del sí-mismo.

Josefina Solís³¹ insiste en afirmar que el valor asignado a uno mismo es determinante en la manera de ser de cada quien. Un autoconcepto positivo dará como resultado que la persona llegue a tener éxito en sus actividades por la seguridad que aque genera, por lo contrario quien posee un autoconcepto bajo, negativo, puede no ser capaz de concluir cualquier labor o trabajo debido a su inseguridad o confusiones.

Parece ser que la poca seguridad que puede tener el individuo sobre sí mismo, genera el

³⁰ MENDIETA, Ma. Del Rosario y FLORES, Galas M. “El autoconcepto en donadores y receptores de trasplantes renales”. Revista Psicología Social y Personalidad. Vol. XI No.1. 1995 p. 58.

³¹ SOLÍS *Op. cit.* p. 4.

sentimiento de incapacidad, impidiéndole así llevar a cabo tareas y proyectos que emprende y no concluye por su falta de confianza. Lo cual lo conduce a un círculo vicioso de inacción.

“La depresión tiene un papel muy importante, ya que una baja autoestima da como resultado que las personas estén más propensas a expresar sentimientos de infelicidad, tristeza o desdicha. Como consecuencia recurran a ingerir drogas y alcohol, siendo ésta una manera de evadir la realidad que viven. Se han encontrado estudios hechos con farmacodependientes, cuyas personas muestran sentimientos de inferioridad, por otro lado estas personas con bajo autoconcepto, son hipersensibles a la crítica, al ridículo o al castigo”.³²

Si lo anterior es cierto, al situar la autoridad de manera externa al individuo, se impide la práctica de la autoafirmación, así como la práctica de ser consciente; este hecho le bloquea a su vez el crecimiento personal. Esta situación de la autoridad puede ser perjudicial para el individuo, y una de las maneras más indicativas es dicho miedo al ridículo y la hipersensibilidad a la crítica. Finalmente para esas personas la opinión ajena es más importante que la propia, y en un sentido muy amplio, permiten a los demás dirigir su existencia, y viven por tanto las vidas que otros desean que vivan y no las que desean vivir.

Por otro lado la falta de contacto con el sí-mismo, lleva al individuo a vivir de manera no consciente, a evadirse de una realidad que no conoce.

“El autoconcepto representa la relevancia de la totalidad de los pensamientos y sentimientos del individuo con referencia al sí-mismo (Rosenberg, 1989) describiéndose como una estructura activa y diferenciable, evolutiva, organizada, multidimensional y jerárquica que está sistemáticamente implicada en todos los aspectos del procesamiento de información social”.³³

El autoconcepto comprendido en esta definición es, pues, lo más importante de todo lo que

³² SOLIS, *Op. Cit.* p. 5.

³³ MUÑOZ CAMPO, Alejandro y ANDRADE-PALOS, Patricia. “Concepto del maestro y autoconcepto del alumno”. *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. II No. 1. p. 112-117.

somos y cómo lo percibimos en un conjunto. Estamos estructurados de tal forma que somos evolutivos, nos diferenciamos de los otros, actuamos, organizamos, todo esto en las diferentes dimensiones que nos componen, y acomodamos por orden de importancia por medio del sistema social que procesa la información.

En lo que se refiere a salud mental: Horney citado por Solís nos dice que la ansiedad tiende a generar baja autoestima, determinando una cadena compleja de hechos psicológicos, los cuales provocan el odio y el desprecio hacia sí mismo.

Cano Vindel, abunda al respecto : “La ansiedad ha sido estudiada como respuesta emocional y como rasgo de personalidad. Como emoción, la ansiedad puede ser entendida como un conjunto de manifestaciones experienciales, fisiológicas y expresivas ante una situación o estímulo que es evaluada por el individuo como potencialmente amenazante aunque objetivamente puede no ser peligrosa”.³⁴

Lo anterior podría significar que la amenaza hacia la autoestima genera ansiedad, y si bien ésta puede tener origen genético es también el resultado de un cúmulo de experiencias, sentimientos, etcétera. Ahora bien, los estados de ansiedad poseen algunas características tales como sentimientos de tensión, aprehensión, inseguridad, así como autovaloraciones negativas y si esto es así, podemos deducir la existencia de un círculo vicioso que aparta al individuo de su bienestar; cuando la autoestima es amenazada surge ansiedad y, a su vez, los estados de ansiedad generan autovaloraciones negativas.

En lo que respecta a la personalidad, Cano Vindel destaca lo siguiente: “...ni siquiera una descripción de lo que es la personalidad humana podría realmente entrar como concepto científico dentro de una psicología de los procesos psicológicos. Si concibiéramos a la personalidad en acción como una complejísima variable, dependiente de un enorme número de factores...empezaríamos a comprender qué es esto de la personalidad en acción”.³⁵

³⁴ CANO VINDEL, en GONZÁLEZ R., Fernando. Compilador. *Algunas Cuestiones Teóricas y Metodológicas sobre el estudio de la Personalidad*. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, 1983. p. 13.

³⁵ *Ibidem*. p. 19

Sin embargo, en medio de esta complejidad podemos decir que: “La personalidad, definida como el conjunto de rasgos que posee un individuo y que lo hace distinto a los demás congéneres, no es un atributo que el niño traiga al nacer”³⁶ esto significa que la personalidad se va conformando en el transcurso del desarrollo del individuo. Afirma Zúñiga que uno de los problemas mas importantes de la formación de la personalidad es el de la manifestación y el de la evolución del concepto de valoración que uno tiene de sí-mismo. La autovaloración es un factor importante en la formación de la personalidad.

Respecto a la valoración que un individuo tiene de sí mismo, seguimos encontrando la confluencia de diversos autores : “Bozovich y Blagonadizhina mencionan que una de las dificultades más importantes para que se forme la personalidad es el de la manifestación y evolución del concepto de valoración que uno tiene de sí-mismo. Siendo la autovaloración un factor importante en la formación de la personalidad. Esta autovaloración puede ser adecuada o inadecuada, es decir, puede ser un reflejo justo o no de las posibilidades reales de un individuo”.³⁷

Dependiendo de esta autovaloración el individuo se puede enfrentar a fracasos o conflictos que lo rodean alterándose la armonía en el desarrollo de la personalidad.

Parece ser que el autoconcepto se deriva de la autoevaluación, y de dicha autoevaluación se forma la personalidad. Si un autoconcepto es positivo, las actitudes serán acordes a éste, si es negativo, actuarán negativamente. Esto puede verse aún más claramente luego de que se han llevado a cabo estudios que muestran algunas diferencias de género, exponiendo cómo las mujeres, por ejemplo, son más propensas a una más baja autoestima, que invariablemente está vinculada con problemas psicológicos, tales como depresión, ansiedad, sentimientos de infelicidad, de no valía, de tal manera que en muchos casos llegan a adoptar la actitud de que se encuentran muy por debajo de su valor real como seres humanos, como si tratara de seres de segunda clase.

³⁶ ZÚÑIGA A., Lucía. “Autoconcepto y desarrollo de la personalidad del niño”. Revista del Colegio de Psicólogos de Michoacán, A.C. Vol. II. No. 11. 1998. p.10.

³⁷ SOVNKO, E.C. en BOZHOVICH, L.I. y BLAGONADIZHINA, L.V. (compiladoras) *Estudio de las Motivaciones de la Conducta de los Niños y Adolescentes*. Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1992. p 103.

Russo y Sabel³⁸ encontraron que las mujeres asistían en mayor grado a servicios especializados de salud mental por trastornos tales como depresiones profundas, esquizofrenia y neurotismo y que su tratamiento tiene mayor duración que el de los hombres; siendo que en las clases bajas es aún más marcada esta diferencia entre hombres y mujeres.

De acuerdo a estos autores, es la mujer la que tiene más trastornos psicológicos que la conducen al consultorio de terapia. Encontrándose también que la duración de dichos tratamientos es mayor en el género femenino.

Tschirhart y Donovan han realizado estudios que han mostrado repetidamente patrones muy preocupantes en las mujeres : falta de autoestima, inhabilidad para poder controlar sus vidas, vulnerabilidad a la depresión y tendencia a verse a sí mismas como menos capaces de lo que en realidad son.³⁹

En dicho trabajo, las autoras reflexionan en torno al hecho de que la vida de la mujer se vea tan limitada a causa de una baja autoestima, y por la misma causa sus proyectos de vida queden truncados, eso si los llegan a formular, porque puede suceder que en muchos de los casos dichos proyectos ni siquiera se formulan por temor al fracaso. Esta autoestima está relacionada con un sentimiento de inferioridad en el género, que surge culturalmente.

Respecto a esto último Josefina Solís concluye formulando cuatro premisas : “1) La baja autoestima de las mujeres es el resultado de una larga opresión de la cultura de dominación del hombre en la sociedad. 2) La baja autoestima es el detonador de muchos de los problemas psicológicos que plagan a la mujer de hoy 3) Se ha encontrado que la baja autoestima tiene relación con el aumento de los problemas psicológicos; las mujeres se ven menos capaces menos creativas y menos útiles. Con esto se facilita que siga existiendo la opresión de la mujer y un mundo dominado por los hombres 4) El desarrollo de la autoestima de la mujer en el nivel individual, es necesario para el avance de la mujer como grupo”.⁴⁰

³⁸ ACUÑA M., Laura y BRUNER, A. Carlos. “Autoconcepto y su relación al género”. Revista de Psicología Social y Personalidad. Vol. VII, No. 1. UNAM. México 1996. p. 22.

³⁹ LÓPEZ J., Nubia y DOMÍNGUEZ, Rocío. “Medición de la Autoestima en las Mujeres Universitarias”. Revista Latinoamericana de Psicología. Bogotá, Colombia 1995. p. 3.

⁴⁰ *Ibidem.* p. 5.

II.2.3. Fundamentación Humanista

La psicología se ha empeñado a lo largo de su historia en una búsqueda científica para entender la esencia misma de los seres humanos, su alma, su psique, su espiritualidad. Esta búsqueda ha avanzado en muy diversas direcciones, siguiendo caminos, enfoques, metodologías y técnicas tan diversas como autores existen.

El objetivo final de todos estos enfoques, sin embargo, es uno sólo : junto con el *entendimiento* y la *comprensión* , el sentido último de esta búsqueda es la *ayuda*. Ayudar a entender y a entenderse ; ayudar al conocimiento de sí-mismo ; y también, ayuda para la auto observación, el crecimiento y el desarrollo personal.

La búsqueda continúa hoy, abierta a todos los caminos, a todas las posibilidades de interpretación, a las verdades, completas o parciales, a las aportaciones de cada escuela; cada una representando el intento del siglo XX por conseguir la versión mejorada, definitiva y finalmente duradera de guía espiritual.

Tres grandes aproximaciones a la terapia moderna han sido el psicoanálisis, la terapia conductista y la “tercera fuerza” de la psicología humanista. Cada una a su manera ha logrado ayudar a gente con problemas. Aunque ninguna por sí sola podría erigirse como la verdad absoluta, definitiva, eterna. Cada enfoque es útil, creativo, y cada uno puede ser visto y valorado como una contribución específica a ese gran mundo, cada vez mayor y más complejo, del saber.

El psicoanálisis fue concebido por Sigmund Freud casi a fines del siglo pasado, y al igual que otras teorías, nació en un contexto revolucionario. Freud enfrentó la cosmovisión de la época victoriana, de un hombre aparentemente “pulcro” e “incontaminado”, ajeno a sus propios instintos, para abrirnos a la visión de un ser humano más cercano a la realidad y a la naturaleza, dotado de razón pero también de irracionales impulsos; guiado por su conciencia, pero aun más, gobernado por su inconsciente.

“A los psicoanalistas siempre les ha fascinado imaginarse aquellos procesos internos que más

humanizan al hombre : sus deseos, sus miedos y sus sueños. Les conmueven los conflictos humanos. Desean curar las enfermedades emocionales viajando hasta las profundidades del aparato psíquico. Es verdad que han ayudado a muchos, nos han dado una nueva visión estimulante del hombre y se han dedicado a aprender los <<secretos del corazón>>.”⁴¹

La terapia conductista aparece hacia fines de los años 50 autodefiniéndose como una crítica de aquellos románticos especuladores (psicoanalistas). Estuvo influenciada de manera determinante por los modelos positivistas de las ciencias naturalistas, que para esa época dominaban la escena teórica y metodológica en el campo de la investigación.

“La terapia conductista no fue iniciada por clínicos, sino por científicos de laboratorio. Su propósito era evaluar objetivamente los efectos de distintos tipos de tratamiento, poner de manifiesto los descubrimientos de los esfuerzos científicos objetivos y transformar a la terapia de una búsqueda de visiones profundas en un medio eficaz y severo de previsible y lógicos cambios de comportamiento”.⁴²

Así, la fascinación por los conflictos humanos, por los deseos y los sueños deja su lugar a la observación metódica del comportamiento de los animales de laboratorio. El comportamiento de cualquier organismo es visto en esta perspectiva, en última instancia como una previsible respuesta a un estímulo. Los hombres y las bestias están sujetos por igual al mismo proceso de aprendizaje y casi todo el comportamiento se aprende en un proceso denominado condicionamiento, por medio del cual se establecen los vínculos entre los estímulos y las reacciones.

“La tercera fuerza, la psicología humanista, apareció en parte como una rebelión tajante contra la farisaica reducción psicoanalítica del hombre a nada más que un vínculo, a menudo enfermo, entre los instintos caóticos y las fuerzas sociales represivas ; y contra la fría deshumanización del hombre que realizaban los conductistas al rebajarlo al status de problema

⁴¹ KOPP, Sheldou. Gurú: *Metáforas psicoterapeuta*. Edit. Gedisa, México, 1986. p. 192.

⁴² *Ibidem*, p. 198.

técnico a resolver, en nada diferente a un perro a adiestrar”.⁴³

Esta tercera fuerza es denominada también <<movimiento de potencial humano>>, ya que representó un movimiento real en la cultura y en la sociedad de la segunda mitad de nuestro siglo, un movimiento de esperanza y de revolución, de rebeldía, un ansia de saber, de crear, una búsqueda del amor y de la vida, para vivirlos en plenitud, en contraste con un mundo de desolación y desesperanza, de violencia y muerte, de humanidad desgarrada luego de dos guerras mundiales, de sangrientas revoluciones, de las atrocidades del fascismo, del exterminio judío, de los campos nazis de concentración.

El humanismo surge, como movimiento psicológico, vinculando entre sí muy diversas influencias y corrientes en el campo de la filosofía, de la antropología y sociología, de la literatura, de la inspiración mística y de la cultura universal, cuya expresión más nítida puede ser resumida en las siguientes corrientes.⁴⁴

- 1.- Filosofía Europea (filosofía existencialista, fenomenología y marxismo).
- 2.- Filosofía Oriental (budismo, taoísmo, zen).
- 3.- Las escrituras del Antiguo Testamento
- 4.- Psicología Europea (psicoanálisis)
- 5.- Psicología Estadounidense (conductismo)

De esta manera, la psicología humanista no puede ser considerada como un cuerpo teórico que acepta de forma lineal una determinada tradición científica, filosófica o cultural, produciendo una visión cerrada del hombre y de los modelos a seguir para su tratamiento. Se le hace más justicia a la psicología humanista si se le considera como un “Movimiento” que recoge corrientes del espíritu de la época, cuya influencia se extiende desde el campo de la psicología, en reciprocidad, a todo el ámbito de las ciencias sociales, de las ciencias naturales, y en general de la cultura del hombre contemporáneo.

⁴³ *Ibidem*, p. 204.

⁴⁴ *Ibidem*, p. 284.

Las categorías morales, políticas, científicas o filosóficas son igualmente importantes para este movimiento en contraposición a la tradición teórica fundada en una exigencia formal de verdad y objetividad. Verdad única y absoluta ; objetividad pretendidamente desvinculada de toda subjetividad, es decir, separada del hombre con su mundo interior de ideas y sentimientos, de emociones; de sus filtros perceptuales y su cultura.

El movimiento humanista avanza en sentido contrapuesto del énfasis que el psicoanálisis pone en la neurosis, los complejos universales y los conflictos inconscientes profundos.

También desconfía de la promesa conductista de un mañana brillante (Un Mundo Feliz) basado en la manipulación científica de las mentes, una promesa de felicidad programada. Es un movimiento de viajeros en búsqueda de alegría. “Y en su búsqueda de éxtasis, son gente esperanzada y en funcionamiento que *diría sí a la vida*”.⁴⁵

Tres de los líderes más carismáticos del movimiento han sido Abraham Maslow, Carl Rogers y Fritz Perls.

II.2.3.1. Abraham Maslow

Fue uno de los primeros psicólogos que cuestionaron críticamente el hecho que esta disciplina hasta entonces haya enfocado sus estudios únicamente en gente “enferma”, situaciones problemáticas e infelicidades. Consideró que una psicología fundada solamente en una visión tal, generaba una imagen distorsionada de la realidad humana tanto como de sus promesas de futuro.

Maslow enfrentó el enfoque de la ciencia psicológica de su tiempo. Ésta estaba demasiado ocupada, dijo, en los sufrimientos y poco en las alegrías, en las enfermedades y no en la salud, en la curación y no en el crecimiento, en las fuerzas destructivas del potencial humano y no en su potencial creativo.

⁴⁵ *Ibidem.* p. 205.

Así, se inclinó por entender y estimular esta parte creativa, combatiendo a su vez esa visión limitativa acerca del hombre y su esencia, basada en las ciencias positivistas, de influencia fundamentalmente físico-mecánica, cuya idea resultante es la de un individuo solamente condicionado por su medio, sólo producto, sólo objeto, jamás hacedor, jamás sujeto, protagonista, jamás creador.

Se interesó principalmente por la persona como un ser singular y único. Pensó, (y he aquí su concepto de ciencia y de quehacer científico), que las abstracciones de la ciencia, las generalidades y la búsqueda de regularidades, no deberían impedir el acercamiento a ese ser específico, singular y único, irrepetible, que cada ser humano constituye en su maravillosa individualidad, para entender también, científicamente, la singularidad de su mundo interior de problemas, de anhelos y aspiraciones, de posibilidades reales de desarrollo.

“Maslow sintetiza su visión de salud psicológica, de creatividad, del ser, en su concepto de <<Autorrealización>>. La gente con problemas está motivada por déficits, por una necesidad de suplir lo que carecen (como la protección, la integración o el afecto). Cuanto más madura es una persona cuyas necesidades básicas están satisfechas, ya no lucha de la misma manera para enfrentar las situaciones. En cambio, la persona autorrealizada da una imagen de tranquilidad, de espontaneidad y autoexpresión, (en lugar de tensión neurótica, rigidez y búsqueda desesperada)”.⁴⁶

II.2.3.2. Carl Rogers

Al igual que Maslow trae al campo de la psicología una visión de esperanza. Cree firmemente en el ser humano, en su bondad inherente, en su potencial de desarrollo. Nos legó una imagen más optimista, más confiada, más amorosa del hombre. Con estos ingredientes idealistas construyó los cimientos de su perspectiva práctica, y fue la práctica precisamente, su fuerte. Su principal contribución a la psicología humanista es la ***psicoterapia centrada en el cliente***.

Revolucionó la imagen de un consejero distante y superior, que se ubica a sí-mismo, en la

⁴⁶ *Ibidem*. p. 206.

relación terapéutica, como la autoridad experta, la parte sabia, que hace interpretaciones y sugerencias. Veía al cliente y al terapeuta como iguales, ambos seres humanos con sentimientos y emociones, con perspectivas e interpretaciones singulares, de tal manera que la actitud del facilitador debía ser respetuosa, de persona a persona, afectuosa, abierta y permisiva. Su orientación debía ser fenomenológica, en el sentido de que debía abrirse al mundo tal como lo experimentaba el cliente, en vez de a la <<realidad>> (¿qué realidad? ¿la de quién? ¿comparada con qué?). De hecho, Rogers pensó que cualquier diagnóstico sobre el cliente era presuntuoso y pernicioso, negativo. En cambio, el terapeuta no-directivo trata al cliente con una incondicional consideración positiva : fundada en la completa confianza depositada por Rogers en los seres humanos, y en el respeto irrestricto por la persona, por su mundo de sentimientos. Quiere demostrarle que le entiende y que entiende su propio mundo de sentimientos, ayudándole con ello a entenderse a sí-mismo, a ver ese mundo interior de afectos y emociones con mayor claridad. Rogers consideró, a lo largo de su experiencia clínica, y fundándose en ella, que cuando se generan en la relación terapéutica estas condiciones de afecto y aceptación, de comprensión que no juzga, se han creado entonces las condiciones favorables en medio de las cuales el cliente podrá resolver sus problemas permitiéndose fluir libremente como persona.

Las propias palabras de Rogers dan una idea más completa de como él entiende la relación terapéutica y el papel del orientador en esta relación :

Si puedo crear una relación caracterizada por mi parte por :

- *Una autenticidad y transparencia en la que yo soy mis sentimientos verdaderos ;*
- *Por una cálida aceptación y aprecio de la otra persona como individuo ;*
- *Por una sensible capacidad de verle a él y a su mundo tal como él los ve ;*
 - *Entonces, el otro individuo en la relación,*
 - *experimentará y entenderá aspectos de sí-mismo que previamente había reprimido ;*
 - *se encontrará mejor integrado, más capaz de funcionar eficazmente ;*
 - *se parecerá más a la persona que le gustaría ser ;*
 - *se volverá mas dueño de su destino y tendrá más confianza en sí mismo;*

- *será más persona, más única y más autoexpresiva ; comprenderá y aceptará más a los demás.*
- *podrá lidiar con los problemas de la vida de forma más adecuada y más cómoda.*⁴⁷

Carl Rogers

II.2.3.3. Fritz Perls

Fue el fundador de la terapia Gestalt, asistemático cuerpo teórico que tiene sus raíces en el mismo psicoanálisis, del cual se aleja bajo la influencia de la escuela alemana de psicología Gestalt. Ésta se refiere al hecho de que percibimos de forma organizada partes significativamente relacionadas con el todo y con una interacción dinámica entre la **figura** que enfocamos y el **fondo** que le sirve de contexto.

Perls retoma las enseñanzas de aquella escuela, representada por Köhler, Wertheimer y Kurt Lewin, y sus conclusiones en el estudio de los mecanismos de la percepción : organismo y medio concebidos como “todo” donde el organismo percibe el medio como conjunto significativo (Gestalt), estructurado en términos de **figura** y **fondo**, en función de su interés o necesidad en cada momento dado. Cuando el organismo satisface su necesidad, vuelve a un punto cero de equilibrio, hasta que la tensión surgida de una nueva necesidad lo lleva a reestructurar la percepción del medio en orden a satisfacerla y alcanzar así un nuevo equilibrio dentro del ciclo permanente de <<autorregulación orgánica>> que caracteriza la vida.

Aquellos gestaltistas no tenían propósito alguno de utilizar sus investigaciones para fines terapéuticos, pero Perls, guiado por su agudo instinto práctico, rescataría más adelante como eje de su futuro sistema terapéutico una fe inquebrantable en la capacidad humana individual y social de autorregulación orgánica, y el concepto dinámico operativo de <<Gestalt inconclusa>>, orientando la terapia a la detección y resolución en el presente de <<situaciones inacabadas>> en la vida del individuo, origen del estancamiento de su energía y, por tanto, de sus neurosis. De aquí también el adoptar tardíamente para su específica forma de terapia el nombre de << Terapia Gestalt>> (hacia 1950).

⁴⁷ En Kopp. *Op. Cit.* p. 209

“En sus últimos años, Perls trabajaba a menudo con un grupo en el que invitaba un participante por vez a sentarse en la silla conocida como <<asiento caliente>> a fin de que tratara de elaborar algún problema personal. <<Nada existe sino el aquí y el ahora>>. Bajo este principio Perls permitía a cada uno tomar conciencia de **cómo** rechazamos el ser libres, quitando el énfasis del **por qué**. En esos grupos de gente infeliz y a la defensiva, Perls alejaba a una persona tras otra de palabras intelectuales y la ayudaba a entregarse al poder del momento. Los problemas neuróticos eran vistos como asuntos inacabados (Gestalts incompletos) que sólo se pueden resolver en el presente. Todos los elementos necesarios están presentes pero nos abstenemos de sentirlos e integrarlos por medio de chácharas vacías y fantasías inaceptadas, o haciendo que nuestros cuerpos expresen estos sentimientos por medio de posturas y movimientos que luego podemos ignorar”.⁴⁸ En estas frases se resume de manera clara el estilo personal en la terapia de Perls. Algunas de sus contribuciones se perciben claramente en su técnica única de análisis de sueños. A la persona que está en el asiento caliente y que ha narrado un sueño se le pide que lo vuelva a narrar, interpretando, actuando cada parte del mismo. El individuo entra así en contacto con el sentido profundo de los aspectos contenidos en su sueño, bajo la premisa de que <<cada parte del sueño es realmente parte del soñador>>. A medida que se asume un aspecto rechazado de sí-mismo, vuelve a cobrar más vida, a sentir más profunda y plenamente y a ser más libre.

A las influencias de Perls hay que añadir, todavía en su etapa Alemana, algún contacto más episódico que sistemático, con el movimiento existencial (Buber, Teillich, Scheler...) y con la fenomenología de Husserl. “Al menos me había compenetrado de una cosa: la filosofía existencial exige que uno tome la responsabilidad de su propia existencia”, dice en su autobiografía, donde también califica a su terapia de <<existencial>>, al lado de la logoterapia de Viktor Frankl.

Rasgos existenciales de la terapia Gestalt están representados también en su concepción de la

⁴⁸ *Ibidem.* p. 210.

relación terapéutica como una relación <<yo-tú>> (Buber), además del énfasis puesto en el *aquí y ahora*. La influencia fenomenológica presente ya en la misma escuela de la “Psicología de la Gestalt”, se hace más patente aún en Perls con su insistencia en el desarrollo de la conciencia de lo obvio, sin interpretaciones como vía de captación de la realidad, y en su alejamiento de todo interés por el inconsciente.

La síntesis personal de Perls, no dejaría de enriquecerse con nuevos aportes hasta sus últimos años. Entre esos nuevos elementos, cabe destacar como más importantes, el psicodrama de Moreno; en el orden filosófico, la concepción holística de Jan Smuts (con quien trabajó amistad en Sudáfrica) y, sobre todo, el contacto directo que tuvo con la filosofía Oriental a lo largo de su estancia de dos meses en un <<dojo>> japonés. En los principios taoístas de integración de opuestos - Ying y Yang - y la atención centrada en el presente y el valor del vacío, propios del Zen, encontraría una confirmación amplificadora de posiciones ya anteriormente establecidas por él en la misma dirección.

De esta forma, su enfoque terapéutico, firmemente encuadrado dentro del Movimiento de la Psicología Humanista o de Desarrollo del Potencial Humano, surgido en California en los años 60 de la mano de Abrahá Maslow y Carl Rogers, entre otros, acaba asomándose así a la dimensión espiritual transpersonal, que estaba en germen en ese movimiento, trascendiendo con ello los estrechos planteamientos psicologizantes en que había estado inmerso el mundo de la psicoterapia freudiana hasta ese momento.

II.2.3.4. Viktor E. Frankl

Encontrar, mas que dar, un sentido a su vida a través de su conciencia. En este sencillo pero profundo principio, fundó Viktor E. Frankl las bases de su sistema terapéutico: La Logoterapia.⁴⁹

Pienso que se puede resumir su pensamiento, contando con el peligro que entraña todo reduccionismo, en la frase recogida de Nietzsche, que aparece de manera insistente en sus

⁴⁹ “Viktor E. Frankl. El hombre en busca de sentido”. En <http://user.rcn.com/icps/Medico/MEDICO97/OCTOBER/lasaportaciones>. Html. p. 1.

escritos: *quien tiene un por qué para vivir, soporta casi cualquier cómo*. Su experiencia en el campo de concentración nazi de Auschwitz, descrita en poco más de cien páginas de su libro *El Hombre en Busca de Sentido*, así como las reacciones psicológicas de sus compañeros y su capacidad de supervivencia, nos muestran el sentido de esas palabras: sólo aquellos que tenían algo que querer profundamente, una familia, un Dios, una esposa....., o qué llevar a cabo insustituiblemente, eran los que sobrevivían, pues a todo hombre le llegaba un momento, difícil de superar, de agotamiento, desesperanza, abandono y, si no contaba con algo distinto dentro de sí mismo, en qué fundar su capacidad de trascendencia, sucumbía ante la tentación del suicidio o simplemente, tirar la toalla, dejar de luchar por su vida que en esas condiciones suponía que carecía de sentido.

Esto es lo que en resumidas cuentas nos quería transmitir el profesor Frankl, que frente al psicoanálisis de Freud, en el que impera un deseo de placer (Sigmund Freud veía en el hombre un ser natural, sin tener en cuenta su carácter espiritual, dirá Frankl) o frente a la psicología individual de Adler, en la que el deseo de poder, el afán de valimientos son lo que cuenta el fundador de la logoterapia interpreta al hombre como un ser que en último término y propiamente está buscando un sentido.

Estas palabras tuyas forman parte de una conferencia pronunciada en el XIV Congreso Internacional de Filosofía, en Viena (1968) y nos devuelven al hombre como ser trascendente, espiritual, en el que el encuentro amor y realización desarrollo de la propia misión suponen la satisfacción de un deseo de sentido existencial. De ahí toma su sentido la frase de Karl Jaspers de que *el hombre se hace hombre al darse a los demás*.⁵⁰

Para Frankl, la crisis moderna deriva precisamente de un vacío existencial, que se manifiesta a través del conformismo, el hombre sólo busca o quiere lo que los demás hacen; o del totalitarismo, hace sólo lo que los demás quieren, provocando una actitud provisional de la existencia.

⁵⁰ *Ibidem*. p. 2.

Pero no sólo en situaciones extraordinarias el hombre ha de trascender de sí-mismo, pues de otra manera en esas situaciones tampoco sería capaz; sino en el día a día, el hombre ha de tener la clara conciencia de su misión personal. Encontrar, más que dar, un sentido a su vida a través de su conciencia, he ahí su objetivo. **La necesidad de saber que se existe para algo -o para alguien-** provoca la consiguiente actividad. Este deseo de sentido nos fortalece, suponiendo incluso un freno a nuestra desaparición existencial. Está demostrado que las personas que se jubilan y que no tienen una actividad sustitutiva de igual valor psíquico que su profesión, suelen enfermar tarde o temprano, incluso los animales tienen parecidos mecanismos psíquicos, pues aquellos que trabajan en los circos, teniendo, por tanto, una tarea que realizar, viven más que los animales que permanecen inactivos.⁵¹

La madurez humana vendrá de la mano de seguir nuestra conciencia que nos indica que organicemos nuestro futuro, que intervengamos siempre que sea posible; pero también nos exige que estemos dispuestas a cargar con nuestro destino cuando sea necesario y que demos al sufrimiento una orientación verdadera.

Frankl, sus padres, su hermana y su esposa (tenían sólo un mes de casados) fueron arrestados por los nazis en 1942 y conducidos a campos de concentración diferentes.⁵² Frankl permaneció cautivo cuatro años y todos los suyos fueron eliminados en la cámara de gas. Que él sobreviviera sólo puede ser explicado por un golpe de suerte y por la reciedumbre moral y espiritual que le permitió afrontar una experiencia para la que, en cierto modo, se había preparado a lo largo de toda su vida.

El espectáculo cotidiano de la muerte o de su cercanía, la vida diaria amenazada, humillada, degradada por crueles privaciones e indignidades; el despojo de la salud física y de las reservas morales de los cautivos; la sistemática destrucción de la esperanza; la frustración de las expectativas más modestas, todo ello desfiló ante los ojos de Frankl como fogonazos de una pesadilla inenarrable en el campo de concentración. Pero Frankl vio y vivió también lo

⁵¹ *Ibidem* p. 3.

⁵² "Victor Frankl y la psiquiatría de la esperanza". En [http:// user.rcn.com / icps / Medico / MEDICO97 / OCTOBER / lasaportaciones](http://user.rcn.com/icps/Medico/MEDICO97/OCTOBER/lasaportaciones). Html p.3

que puede hacer el ser humano en defensa de lo único que el carcelero más sádico jamás podría quitarle: su dignidad, su conciencia de ser quien es, su capacidad de tomar decisiones éticas, lo indómito del espíritu humano en la más cruel de las situaciones límite. Frankl reconoció todo esto en sí mismo y en muchos de sus compañeros de cautiverio. Su solidez moral, su arrojo, su fe en lo esencialmente bueno del ser humano, su rebeldía ante lo erróneo o lo injusto y su plena conciencia de ser le permitieron sobrevivir el infierno de Auschwitz y enhebrar más tarde (en su memoria y en notas garabateadas en la prisión) las pautas de lo que después llamó logoterapia o “terapia de los significados”. En su libro *El Hombre en Busca de Sentido*, Frankl destila esa colección de experiencias que dio forma a toda una técnica psicoterapéutica audaz, innovadora, valiosa y por todo ello, profundamente humana.

Con la lectura de esta obra podemos abrirnos más a la esperanza personal y a la confianza en el individuo humano. El hombre no está totalmente **condicionado** y **determinado**; él es quien determina si ha de entregarse a las situaciones o hacer frente a ellas. El mensaje que nos queda después de toda la experiencia terapéutica del autor es muy claro: el ser humano no se limita a existir, sino que siempre decide cuál será su existencia y lo que será al minuto siguiente.

La logoterapia pertenece al grupo de procedimientos conocido con el nombre genérico de terapias existencialistas. Esta técnica, llamada también Intención Paradójica, ha sido utilizada con muy buenos resultados en una variedad de condiciones clínicas, incluido el trastorno obsesivo-compulsivo. A pesar de que también se le vincula con las llamadas terapias cognitivas -que de un modo u otro reorganizan el repertorio pensante y objetivo del paciente- su singularidad radica tanto en el rescate de valores humanos universales, como en el fomento de la más poderosa de las libertades: la de ser uno mismo.

Si en la trayectoria de Frankl este credo vital venció a la larga a una concepción tiránica del poder y de la sociedad, en la vida de millares de pacientes, la logoterapia ha contribuido a devolverles la fe en la vida y en sí-mismos, el goce de vivir en autenticidad y la capacidad de trascender el dolor y la angustia. Junto a May, Binswanger, Bass y Carl Rogers, Viktor E. Frankl -el último gran psiquiatra de la Viena señorial de fin de siglo- nos hablará por siempre

en la lengua universal de la empatía y la esperanza.⁵³

Todos estos autores, en su conjunto, nos ofrecen una visión esperanzadora del ser humano, del sentido de su existencia, de su futuro y de su presente, su aquí y su ahora. Es la visión de una historia en movimiento, de un *yo* que se despliega y despliega su potencial en busca de la completa autorrealización. Poner a ese *Ego* en movimiento, a partir de estas influencias teóricas y conceptuales, era ahora nuestra tarea, nos proponíamos llevarla a cabo mediante el Taller Motivacional de Desarrollo Humano. En él nos enfrentamos a la fabulosa tarea de *crecer* y durante esta experiencia tuvimos también la oportunidad de *observar, conocer, comprender*; y aún más, convertirnos en cofacilitadores de ese maravilloso proceso de ampliación de la conciencia que lleva a los seres humanos al encuentro de sí-mismos y a la ampliación de sus horizontes, mediante la autoexploración.

Y es ésta, precisamente, otra de las grandes virtudes de la psicología humanista: ya que reviste de un carácter tanto teórico como práctico, permitiéndonos *conocer* (con todo el rigor del proceso científico de producción de conocimientos), al mismo tiempo que *comprender, empatizar* y, con ello, poner en movimiento ese maravilloso potencial de crecimiento. En el siguiente capítulo nos detendremos a explicar los detalles de este procedimiento, su metodología y sus alcances en el campo de la investigación científica.

⁵³ *Ibidem* p.2.

CAPÍTULO III

NATURALEZA DEL ESTUDIO Y METODOLOGÍA

CAPÍTULO III

NATURALEZA DEL ESTUDIO Y METODOLOGÍA

III.1. NATURALEZA DEL ESTUDIO.....	79
III.2. OBJETIVOS.....	85
III.3. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.....	86
III.4. VARIABLES.....	89
III.5. EL UNIVERSO.....	90
III.6. LA MUESTRA.....	90
III.7. DISEÑO EXPERIMENTAL.....	90
III.8. HIPÓTESIS.....	91



NATURALEZA DEL ESTUDIO Y METODOLOGÍA

III.1. NATURALEZA DEL ESTUDIO

Planteamiento del problema

Mediante el presente trabajo de tesis pretendo abordar un problema que, por su propia naturaleza tiene de por sí una dimensión teórica, tanto como distintos niveles y formas de repercusión en la vida práctica de los individuos, de los grupos humanos e instituciones, o en la sociedad en su conjunto. Este es el problema del **autoconcepto**.

La dimensión teórica relativa a este problema, alude en mi tesis a las aportaciones realizadas en el campo de la psicología respecto a este factor que, como ha sido postulado ya, y fundamentado de manera amplia, constituye un pilar de vital importancia en el desarrollo de la personalidad y del potencial humano.

En el mismo plano teórico abordo también una tarea para mí fundamental: el conocimiento de una realidad humana específica, la de los estudiantes con quienes convivo de una manera cotidiana en la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootécnica. ¿Cómo son en el desarrollo de su personalidad? ¿Cómo se perciben a sí mismos? ¿Cuál es su autoconcepto? ¿Cómo repercute éste en los distintos ámbitos de su vida personal y social, en el de su seguridad y confianza propia, su desempeño como estudiantes, su vida familiar y más adelante, en el mundo de las relaciones laborales e interpersonales?

En el plano práctico, durante este trabajo de tesis me propongo algo más que **conocer**, me propongo **comprender**, y en esta medida convertirme en **facilitadora del desarrollo** de un **potencial humano ahí latente**, el potencial humano de cada uno de los alumnos considerados como personas y del mío también, creciendo juntos en el mismo proceso de humanización.

Para este último propósito, el trabajo de tesis contempla la realización de un **Taller Motivacional**, cuyas características, metodología y dinámicas expongo más adelante. Ahora

quiero centrarme en exponer más ampliamente los elementos y la naturaleza del problema que elegí como objeto de estudio para esta investigación.

El autoconcepto se refiere específicamente a lo que cada persona piensa de sí misma, cómo se describe y cómo se evalúa. Esta es su definición más simple y para efectos del presente trabajo, esta será también la base de la cual partimos para su comprensión y exposición teórica. Así es como este concepto se describe y se utiliza en las investigaciones teóricas y prácticas de Jorge La Rosa y Rolando Díaz- Loving, quienes como ya he comentado antes, me sirven de guía y orientación teórica en la realización del presente trabajo.

En el campo de la psicología es hoy ampliamente aceptada la tesis de que existe una estrecha relación entre el *concepto* que un individuo tiene de *sí-mismo* y los procesos de su salud mental. Igualmente, es aceptada la idea de que existe una importante correlación entre *autoconcepto* y desempeño personal, tanto en el estudio como en el trabajo y en general en el mundo de las relaciones interpersonales.

Todo ser humano necesita experimentar su valor como persona, tanto como la seguridad en sí mismo. La imagen que así construya de su propio ser será el fundamento de su actuar cotidiano. En base a esta imagen avanzará en la vida con dignidad y respeto a sí-mismo, con confianza en sus propias capacidades y habilidades, confirmando su valor personal. O bien, por el contrario, irá a través de sus actos, sembrando la desconfianza, sentimientos de inutilidad e insignificancia respecto a su propio ser y a su propio valor.

Todo individuo es un proceso de evoluciones incesantes. No podemos vernos a nosotros mismos como seres con características fijas, definidas de una vez y para siempre. El *sí-mismo* evoluciona, va moldeándose y afecta el modo en que se vive, a través del constante flujo de elecciones y decisiones que toma. Esto da origen al cambio, el crecimiento que se expresa como desarrollo de sus potencialidades humanas. Así, tendríamos que observar qué es lo que prevalece en la percepción de cada individuo sobre su propio ser interior, cuál es el juicio que finalmente prevalece en su sentir continuo respecto a sí mismo, su sentido de eficiencia y

valor. El autoconcepto es esta reputación final que adquirimos frente a nosotros mismos - podemos afirmar, parafraseando a Nathaniel Branden.

“Cuando hablamos del <<mí-mismo>>, escribe Branden, nos referimos a <<mi persona, la totalidad de mi ser, incluyendo mi cuerpo>>. En un contexto psicológico, sí-mismo se emplea la mayoría de las veces para significar la totalidad de las características mentales, habilidades, procesos, creencias, valores y actitudes que se pueden o no reconocer conscientemente como propias. De tal manera, que gran parte del territorio del sí-mismo puede ser subconsciente.”⁴³

Sí, el autoconcepto se refiere a la imagen que cada individuo tiene de sí mismo, a cómo se evalúa y cómo se describe en su esencia, entonces llegamos aquí a otro concepto fundamental de nuestro trabajo: el concepto del sí-mismo. ¿Qué es el sí-mismo? ¿cómo definirlo? ¿cuáles son sus elementos constitutivos? El sí-mismo parece ser el núcleo irreductible del ser personal, la esencia conformadora de la conciencia, del Yo psicológico. Parece ser también el centro generador de ideas y pensamientos, de emociones y sentimientos. No se refiere tanto al contenido de tales ideas y emociones, sino a su fuente productora básica. No es la conciencia, sino el ente fundador de la conciencia.

*Escuchemos la magistral conclusión de Nathaniel Branden al respecto: “el yo es el centro unificador de la conciencia, el núcleo irreductible de la conciencia del sí-mismo: lo que genera y sostiene un sentido del sí-mismo, de la identidad personal. El Yo no son nuestros pensamientos, sino lo que ejecuta el pensamiento; no son nuestros juicios, sino lo que forma dichos juicios; no son nuestros sentimientos, sino aquello que reconoce los sentimientos; el testigo intrínseco esencial; el contexto esencial en que existen todos nuestros sí-mismos menores o subpersonalidades.”*⁴⁴

El autoconcepto es una categoría del ámbito del pensamiento, de la mente; está en el campo de la percepción: da cuenta de la imagen que un ser humano tiene de sí-mismo, cómo se percibe

⁴³ BRANDEN, Nathaniel. *El Respeto Hacia Uno Mismo*. Ed. Paidós México 1990/1998. Pág. 41.

⁴⁴ *Ibidem* p. 42

y cómo se valora. Y si podemos afirmar, siguiendo el hilo de razonamientos de Branden, que el autoconcepto se refiere al juicio final que cada quien hace de sí, podemos afirmar también, con este autor, que no hay juicio más importante para cada ser humano que el cada quien hace sobre la propia esencia de su persona. “De todos los juicios que entablamos en la vida, ninguno es tan importante como el que entablamos sobre nosotros mismos, ya que ese juicio afecta el propio núcleo de nuestra existencia.”

El autoconcepto no sólo es *una imagen de sí, sino un proyecto de sí*, un proyecto de vida, una leyenda que habla no solamente del presente o del pasado, sino que se refiere también al porvenir. Es una profesía que se cumple a sí misma, que tiende a autorrealizarse.⁵⁴

De aquí la importancia de un concepto positivo, de una valoración sana, de una imagen respetable. La forma en que nos concebimos a nosotros mismos está estrechamente relacionada con la forma en que concebimos nuestra vida, nuestras posibilidades o limitaciones, nuestro potencial de desarrollo o la pobreza en la esencia misma de nuestra existencia.

El concepto que tenemos de nosotros mismos, puede ser, de esta manera, positivo o negativo. Puede estar enfocado en el menosprecio, la subvaloración, la no aceptación, el temor o la duda, respecto al núcleo central de ese mundo de valores, habilidades y cualidades del sí-mismo. O por el contrario, en su sentido positivo, puede también estar fundado en el reconocimiento del propio valor, en la autoaceptación, en el respeto por el sí-mismo, en la confianza y autoafirmación del propio mundo de cualidades, habilidades y valores. En este último caso, estamos hablando de *autoestima*.

Autoestima es valoración positiva del sí-mismo, es “estima del Yo”, según afirma Branden. Es una parte constitutiva del autoconcepto: su parte positiva y autovalorativa. Más allá de ella, dentro del mismo ámbito del autoconcepto, pero fuera de la autoestima, encontramos

⁵⁴ *Ibidem.* p. 42.

otros elementos fundados en la no-estima del Yo, en el menosprecio y hasta autodesprecio; en la falta de confianza en el si-mismo, en la no aceptación, en el no respeto hacia el Yo.⁵⁵

Ahora veamos la conclusión del citado autor, y la definición ampliada que él nos da del autoconcepto, tanto como de su relación con la autoestima : “. . . No nos equivocáramos al referirnos a la *autoestima* como *estima del yo*. Cuando afirmamos que alguien tiene un <<yo fuerte>> o un <<yo saludable>>, solemos querer decir que esa persona goza de buena autoestima.

“El **autoconcepto** se refiere a las ideas, creencias e imágenes de un individuo sobre sus rasgos y características y obligaciones y habilidades, limitaciones y capacidades (reales o imaginarias). Así definido, el autoconcepto es más amplio que la autoestima : contiene a la autoestima como uno de sus componentes. Podemos pensar en la autoestima como un círculo encerrado en otro de mayor tamaño correspondiente al autoconcepto. También podemos considerar la autoestima como el componente evaluador del autoconcepto”.⁵⁶

En mi trabajo de tesis un punto de partida importante está marcado por la convicción de que es absolutamente posible para cada individuo transitar desde cualquier estado de autoestima disminuida, o incluso desde estados de no-estima del *yo*, de menosprecio y no aceptación, hasta el logro de ese *yo* saludable, ese *yo* fuerte característicos de una elevada autoestima. Esto está ya suficientemente probado por una larga historia de éxitos tanto en el trabajo clínico como en el campo de la investigación psicológica.

A partir de esta convicción, yo me he propuesto avanzar en la **definición teórica** de los conceptos aquí presentados, tanto como en la práctica de las técnicas de **comprensión** y **empatía** facilitadoras del despertar de la consciencia, que preludia un despertar de alcances aun más importantes: ***el despertar de cada individuo al desarrollo de su pleno potencial humano.***

⁵⁵ *ibidem.* p. 43

⁵⁶ *Ibidem.* p. 42

De aquí la importancia del taller que para esos fines me he propuesto. La idea del taller surgió, de manera cada vez más clara, desde el origen mismo de este trabajo y la elección de su temática, ya que en el trato diario con los alumnos me veía enfrentada constantemente a su mundo de problemas vitales, relacionados con el *yo* y con el concepto de sí-mismos.

Percibí que en su mundo interior y en su autoimagen era común encontrar conceptos y creencias obstaculizadoras de su propio proceso de crecimiento como personas, conceptos de sí-mismos que repercutían negativamente en sus actitudes tanto como en el desempeño de sus actividades : inseguridad, miedo y timidez, desconfianza en sus habilidades y capacidades, desconfianza incluso en su propia inteligencia y pensamiento, desconfianza de su conciencia, lo cual impedía hacer uso adecuado de estos atributos. El temor a expresar sus ideas y sus dudas, el sentirse ridiculizados, no comprendidos ni aceptados, muy por debajo de su valor, no eran sino algunas manifestaciones de su yo desvalido.

Este era el problema real, el problema vivo al que me enfrentaba constantemente ; un problema vital y de vital importancia que fue informando poco a poco mi preocupación teórica y el registro temático de sus implicaciones prácticas : en el plano teórico, vinculándolo con los recientes descubrimientos en el campo de la psicología acerca del sí-mismo, del valor del sí-mismo, del autoconcepto y la autoestima ; mientras que en el plano teórico práctico se vislumbraban ya las implicaciones de esta problemática en el ámbito del desarrollo personal, del desempeño académico, en el uso adecuado de los atributos intelectuales y habilidades, en el desarrollo de la sociabilidad y capacidad de comunicación, lo cual, a su vez, apuntaba ya hacia importantes consecuencias en el mundo profesional y laboral.

III.2. OBJETIVOS

Objetivo General

Descubrir y estudiar la forma en que el estudiante se vive, se percibe y se representa a sí-mismo en todos los ámbitos de su ser, en el variado universo de sus interrelaciones humanas. Es decir, conocer los contenidos, formas y dinámica de su *autoconcepto*, estando conscientes

de que un conocimiento de esta naturaleza, desde el punto de vista de la psicología humanista, conlleva la *comprensión* y la *empatía*, con su consiguiente valor terapéutico facilitador del *desarrollo humano*.

Objetivos Específicos

- Diseñar y llevar a cabo un taller motivacional encaminado a mejorar el autoconcepto.
- Observar y describir el grado de modificación del autoconcepto, mediante el instrumento multidimensional de Jorge La Rosa y Rolando Díaz-Loving.

III.3. PROCEDIMIENTO METODOLOGICO

La presente investigación, como ya hemos explicado antes, reviste un carácter tanto *teórico* como *práctico*. Busca atender aspectos tanto *cuantitativos* como *cualitativos*. Asimismo, con los datos obtenidos en la propia investigación, pretendo realizar un trabajo *descriptivo* que dé cuenta del fenómeno observado, de sus elementos constitutivos y de sus variadas interrelaciones ; tanto como un trabajo *explicativo*, que busca expresar la complejidad del *autoconcepto en tanto que manifiestan del yo* , observando sus igualmente complejas interrelaciones con distintos ámbitos de la vida del alumno : su desempeño personal, académico, social y familiar, laboral y profesional.

En el plano cuantitativo realizaré un trabajo de muestréo que enseguida explicaré, el cual parte de la aplicación de un cuestionario (instrumento modelo diseñado por Jorge La Rosa y Rolando Díaz-Loving), dirigido a obtener datos tanto de carácter cuantitativo como cualitativo, relativos a distintas características que exhiben los rasgos del *autoconcepto*, es decir, de la manera en que los individuos se conciben y representan a sí-mismos. Este cuestionario será aplicado como pre y post-prueba. (ver anexo no. 1)

El trabajo mayor, sin embargo, es de orden cualitativo, cuyo instrumento específico, en este caso, es un Taller Motivacional, a través del cual el investigador entra en contacto directo con el mundo de emociones, percepciones y representaciones de los sujetos estudiados, para así

poder *conocer* y *comprender* de manera más plena esa realidad interior vinculada a su propia representación.

De esta manera, intento un *enfoque holístico* en el análisis y exposición de las múltiples dimensiones que entran en juego en la definición de este concepto (el autoconcepto). Una vez definido el tipo de estudio a realizar, quiero abordar ahora el problema del procedimiento metodológico, es decir, el plan o estrategia que hagan posible la consecución de tales objetivos.

El diseño que se ajusta a la investigación es el **cuasi-experimental**, fundándose éste en la manipulación intencional de una acción para analizar sus posibles efectos.⁵⁷ En este trabajo la variable que se manipula intencionalmente es la variable independiente (supuesta causa). En *los diseños cuasi experimentales* los sujetos no son asignados al azar a los grupos ni emparejados; sino que dichos grupos ya estaban formadas antes del experimento, son grupos intactos.

Estos diseños se utilizan cuando no es posible asignar al azar a los sujetos a los grupos que recibirán los tratamientos experimentales. La falta de aleatoriedad introduce posibles problemas de validez interna y externa.

En este diseño, fundado en la posibilidad de experimentación, se requieren dos elementos para lograr el control y la validez interna :

1.- Asignación de grupos, con tratamiento y sin tratamiento.2.- La utilización de una prueba, siendo esta necesaria para determinar los efectos de las condiciones experimentales. En este caso la prueba se aplica antes (pre-prueba) tanto como después (post prueba) de la aplicación del tratamiento experimental (taller).

En este estudio se someten a prueba dos grupos :

⁵⁷ HERNÁNDEZ, S. Roberto, FERNÁNDEZ, C. Carlos, BAPTISTA, L. Pilar. *Metodología de la Investigación*. Edit. McGraw Hill/Intermaericana Editores, S.A de C.V. 1991.

Grupo A : Al cual se le hará una evaluación primaria, para cotejarla con una segunda evaluación, después del taller vivencial.

Grupo B : Al cual no se le aplicará el taller vivencial, pero sí las evaluaciones inicial y final, para cotejar resultados con el grupo A.

III.4. VARIABLES

Variable independiente.

El taller motivacional es la variable independiente en este problema de investigación; es la correlación que se supone que al manipularla intencionalmente provocará un efecto en la variable dependiente, es decir sobre el autoconcepto.

Variable dependiente.

La variable dependiente en este problema de investigación es el autoconcepto; dicha variable puede ser medida, para sacar conclusiones. ¿Cómo puede ser medida?: cuestionarios, entrevistas. Se medirá mediante la Escala Multidimensional; instrumento concebido por Jorge La Rosa y Rolando Díaz-Loving y cuyo objeto es evaluar si hubo modificaciones significativas en el autoconcepto. (Ver anexo No. 1)

Este instrumento se vale de 70 adjetivos bipolares, es decir, el adjetivo y su antónimo, y tienen 7 espacios intermedios; para medir el grado de cercanía o alejamiento de la característica. Asimismo, dichas características están soportadas por 4 dimensiones, a saber: social, ocupacional, emocional y ética.

El otro elemento que interviene en el proceso es el Taller Motivacional, el cual será diseñado integrando una plática introductoria, ejercicios de sensibilización, y algunas técnicas de psicoterapia como: parafraseo, reflejo de sentimientos, clarificación de los mismos, empatía y confrontación.

Por último utilizaremos también la **observación** como técnica de estudio, en base a la cual se analizarán analogías existentes, correlaciones, expresión verbal y no verbal, actitudes y expresiones corporales para utilizar esto pertinentemente y derivarlo a la interpretación teórica de las formas en que nuestros estudiantes se perciben a sí mismos mediante su representación interior, y las formas de su autoconcepto.

III.5. EL UNIVERSO

La población comprende a todos los estudiantes de la Facultad, que en su totalidad suman 811, de entre los 18 a 25 años de edad, de ambos sexos, de los cuales son 157 del sexo femenino y 654 del sexo masculino; solteros, procedentes de estados circunvecinos a Michoacán u originarios del mismo.

III.6. LA MUESTRA

La conformación de la muestra, se hará de manera voluntaria, es decir, los sujetos tienen la misma probabilidad de ser elegidos. La muestra se extraerá de alumnos de tercer año de licenciatura de la Facultad mencionada; 104 hombres y 28 mujeres.

Al ser una muestra de sujetos voluntarios, es una muestra no probabilística, y así no resulta representativa de los elementos de la población. Lo importante entonces de este caso es el grupo mismo elegido como muestra, el cual constituye un grupo terapéutico, un grupo de apoyo, de crecimiento, cuyos beneficios no pueden ser así extendidos al resto de la población, pero nos dan una muestra, y nos demuestran, lo que es posible en el universo completo cuando cada uno de sus elementos está dispuesto a someterse al mismo tratamiento: el Taller Motivacional de Desarrollo Humano.

Apliqué el cuestionario de pre-prueba a 70 alumnos de tercer año, de los cuales se inscribieron al taller 45. De ellos, asistieron solamente 15, y 8 permanecieron hasta el final.

III.7. DISEÑO EXPERIMENTAL

Diseño con pre-prueba y post-prueba y grupos intactos (uno de ellos de control)

En este diseño de investigación partimos de grupos intactos ya que tomamos como punto de partida las secciones académicas del tercer grado en la Facultad de Medicina Veterinaria Y Zootecnia. Y como ya explicamos anteriormente trabajamos con dos grupos, A y B, uno con tratamiento y uno sin tratamiento, sometiéndolos a ambos a un proceso de pre-prueba tanto como de post-prueba. Este diseño puede ser representado de la manera siguiente:

Grupos.

A	Pre. Ev.	T	Post. Ev.
B	Pre. Ev.	0	Post. Ev.

Pre. Ev. = preprueba
T = Tratamiento
0 = Sin tratamiento
Post. Ev. = postprueba

III.8. HIPOTESIS

Hipótesis de trabajo

H 1

Sí existe mejora significativa en el autoconcepto del grupo A, después del taller motivacional, comparando la primera y segunda evaluaciones.

H 2

Existe diferencia entre los grupos A y B al medir el puntaje, con la escala multidimensional de Jorge La Rosa, resultado de las pruebas previas y posteriores.

Hipótesis Metodológica

Ho I

No existe diferencia significativa en el autoconcepto del Grupo A, después del taller motivacional, comparando la primera y segunda evaluaciones.

Ho 2.1

No existe diferencia significativa entre el grupo A y el grupo B, una vez comparados los resultados de las pruebas pre y post.

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: TRABAJO DE CAMPO Y PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: TRABAJO DE CAMPO Y PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO

IV.1. RESULTADOS DEL TALLER VIVENCIAL DE DESARROLLO HUMANO.....	94
IV.1.1. INTRODUCCIÓN.....	94
IV.1.2. DESARROLLO DE LOS TEMAS POR SESIÓN	96
IV.1.3. REFLEXIONES FINALES DEL TALLER	142
IV.1.4. CONCLUSIONES DURANTE EL PROCESO DEL TALLER	147
IV.2. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN (PRE Y POST PRUEBA) DEL INSTRUMENTO MULTIDIMENSIONAL PARA MEDIR EL AUTOCONCEPTO	151
IV.2.1. RESULTADOS POR GRUPO SIN TRATAMIENTO (PRE-PRUEBA).....	151
IV.2.2. RESULTADOS POR GRUPO SIN TRATAMIENTO (POST-PRUEBA)	159
IV.2.3. RESULTADOS POR GRUPO CON TRATAMIENTO (PRE-PRUEBA).....	167
IV.2.4. RESULTADOS POR GRUPO CON TRATAMIENTO (POST-PRUEBA)	175
IV.2.5. ANALISIS DE RESULTADOS DE PRE Y POST-PRUEBA	183

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN: TRABAJO DE CAMPO Y PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO

IV.1 RESULTADOS DEL TALLER VIVENCIAL DE DESARROLLO HUMANO

IV.1.1. Introducción

Esta parte del trabajo está dedicada a exponer el sentido y propósitos del taller motivacional para el desarrollo del autoconcepto. En el marco general del proceso de mi investigación relativa al autoconcepto, este taller estuvo pensado, desde un inicio, como el campo experimental y vivencial, el “laboratorio” del desarrollo humano, en el cual se pudieran aplicar conceptos teóricos y procedimientos prácticos para el crecimiento interior de las personas involucradas, observando el *antes* y el *después*, tanto como el *durante*, de este proceso.

Con la finalidad de observar de manera detenida y profunda los efectos de este taller en el comportamiento así como en el autoconcepto de los alumnos participantes, partí de un diseño de prueba consistente en los siguientes pasos:

- 1.- La selección de la muestra
- 2.- Dividí el total de la muestra en 2 grupos, uno de los cuales tomaría el taller, mientras que el otro permanecería intacto, sin tratamiento, apareciendo sólo como un punto de referencia frente a las posibles modificaciones en la conducta del primero.
- 3.- Apliqué el cuestionario multidimensional sobre el autoconcepto, diseñado por Jorge La Rosa y Rolando Díaz-Loving. Éste fue aplicado sobre el conjunto de la muestra, tanto al grupo que recibiría tratamiento, como al que no, en dos fases pre y post, para buscar después el contraste de los resultados entre ambos grupos.
- 4.- Y por último, el alma misma de este proceso, el *durante* de los acontecimientos estuvo dado por el mismo taller, concebido como *tratamiento*.

¿En qué consiste este tratamiento ?

Ahora me detendré a explicarlo.

Antes que nada quiero decir que se trata de un taller de desarrollo humano basado en el texto de Dan Millman, *Las Doce Puertas. Hacia el Pleno Desarrollo del Potencial Humano*. Edit. Norma. Barcelona, 1998. (Ver anexo No. 2)

Partiendo de esta idea, el taller fue diseñado para desarrollarse en 12 sesiones, cada una de las cuales contemplaría 3 aspectos: 1.- El desarrollo teórico por cada tema. 2.- La aplicación y desarrollo de cuestionarios y ejercicios, relativos a cada tema. 3.- La implementación de dinámicas de interacción con una orientación terapéutica.

El aspecto teórico aborda temas que ponen en contacto al estudiante con aspectos medulares de su vida y desarrollo como persona, y van desde asuntos como:

descubra su valor, recupere su voluntad, llene su cuerpo de energía, administre su dinero, domine su mente, confíe en su intuición, acepte sus emociones, enfrente sus temores, ilumine su sombra, acepte su sexualidad, despierte su corazón, sírvale al mundo.

Cada una de estas 12 sesiones estuvieron planeadas para trabajar de manera intensiva, durante 4 hrs cada vez, (en varias ocasiones incluso se llegaron a prolongar hasta por 5 hrs), dando lugar a importantes descubrimientos y encuentros de cada quien consigo mismo, profundas experiencias de sensibilidad y despertar de la conciencia y de interacción profundamente humana.

IV.1.2. Desarrollo de los temas por sesión

PRIMERA SESIÓN

DESCUBRE TU VALOR

*No importa cuán inteligente, atractivo o capaz sea usted;
sin duda de su valor*

*se inclinará a sabotear sus esfuerzos
y a arruinar sus relaciones.*

*La vida está llena de dones y oportunidades;
usted estará dispuesto a recibirlos y a disfrutarlos
en la medida en que empiece a apreciar su valor intrínseco
y a tratarse con el mismo respeto
y consideración con que trata a los demás.*

*Al descubrir nuestro valor
liberamos nuestro espíritu.*

Durante la primera sesión se atendió el tema *Descubra su Valor*: el propósito de este tema fue el de descubrir, junto con cada uno de los alumnos, el sentido de su propio valor actual, para que pudiera reconocer los factores que le dieron origen y entender a la vez, la manera en que un bajo valor podría influir su vida y llevarlo, de manera inconsciente, a conductas autodestructivas; y finalmente, ayudarle a salir del camino que lo llevó a esa situación de autodesvalorización.

Independientemente del nivel en el que cada estudiante se encontrara en ese momento, respecto al sentido de su propio valor, era importante, además, que se diera cuenta de que existe un núcleo básico y un valor intrínseco de su propio ser, el cual permanece intacto más allá de las fluctuaciones anímicas, de percepción, o de personalidad.

Estos aspectos del tema fueron abordados de manera tal que permitieran la autoexploración y el proceso de contacto de cada uno de los alumnos con su propio interior, de tal manera que mediante la autorreflexión pudieran vivenciar momentos claves de su propio camino de crecimiento.

Para ello fue muy útil contar con un cuestionario que sirviera de instrumento guía de tal exploración interior, permitiendo la libertad necesaria para que, utilizando preguntas abiertas, cada alumno pudiera adentrarse en las vivencias de su propia historia personal. A continuación presento este instrumento mencionado:

Para entender mejor cómo influye el sentido de su propio valor en distintas áreas de su vida, lea las siguientes preguntas, reflexione y conteste.

Cuando la fortuna le sonríe, ¿usted piensa: "Esto no puede durar" ?

¿ Le parece más fácil dar que recibir ?

¿ Siente que su vida es una cadena de problemas ?

¿ El dinero le parece escaso y que llega con dificultad ?

¿ Se siente frustrado con su trabajo ?

¿ Encuentra que sus relaciones no son satisfactorias ?

¿ Trabaja usted muchas horas pero no tiene tiempo para divertirse ?

¿ Envidia a la gente que toma vacaciones con frecuencia ?

¿ Le parece que los demás se divierten más que usted ?

¿ Siente el impulso de trabajar más, hacer más y ser más que los demás ?

¿ Come usted en exceso, fuma, toma bebidas alcohólicas todos los días o utiliza otro tipo de drogas ?

¿ Se siente incómodo cuando recibe elogios, aplausos, mucha atención, regalos o placer ?

¿ Ha rechazado o dejado pasar oportunidades educativas, laborales o sociales y después lo ha lamentado ?

¿ Se enferma o se lesiona con más frecuencia que las demás personas ?

¿ Si alguien le pregunta cuál es el costo de sus servicios ¿cobra menos que los demás profesionales de su especialidad ?

REFLEXIONES

Después de unos minutos dedicados a la reflexión personal de cada una de las anteriores preguntas, la dinámica siguiente consistió en escuchar el relato que cada uno de los participantes iba presentando respecto a su propio mundo interior de vivencias, el sentido asignado a ellas, las emociones y sentimientos que en él habían evocado, utilizando siempre los recursos terapéuticos que esta dinámica grupal permitía: una escucha atenta y afectuosa, calidez en el trato, aceptación plena, sin crítica ni juicios ni condena; no directividad; clarificación de sentimientos y reflejo de los mismos, empatía y empatía avanzada.

En esta primera aproximación a su mundo interno, a su mundo de valores y creencias, de intereses, pude observar intentos aun muy débiles por abrir su corazón y su mente; un clima de no confianza aun en sí-mismos, en sus compañeros ni en los facilitadores. Percibí un

desconocimiento básico de estos temas, pero más aun un desconocimiento de sí mismos, de sus conflictos interiores y de sus autodefiniciones. Actitudes que se expresaban a través de su comunicación tanto verbal como no verbal, con expresiones de timidez y silencio y de no participación plena, evidenciando ese mundo de temores que después expresarían abiertamente: temor a quedar mal, temor a hacer el ridículo, temor a ser juzgado, rechazado, a la no aceptación. No se abren porque creen que son ellos los únicos que tienen estos problemas y en el diálogo se darían cuenta que esto no es así, entendiendo que comparten muchos de estos problemas con la mayoría de sus compañeros.

SEGUNDA SESIÓN

RECUPERA TU VOLUNTAD

*En nuestro interior hay una fortaleza desaprovechada:
la de la voluntad, la del espíritu, la del corazón.
Es la clase de fortaleza que no titubea
ante la adversidad.
Sólo tenemos que recordar nuestro propósito,
la ilusión que nos trajo a la Tierra,
el sueño que nos llevará a las estrellas,
a lo más profundo de los océanos y
a la escalinata que conduce al alma.
En nuestro interior hay una gran fuerza de voluntad
que sólo espera poder expresarse.*

El propósito de esta segunda sesión consistía precisamente en llevar a los alumnos al descubrimiento de ese potencial, para que así pudieran desarrollar su fortaleza interior y su voluntad, mediante el conocimiento de sus más altos propósitos en la vida, tanto como de sus propósitos específicos en cada momento de ésta, para cada tarea determinada.

El desafío más grande de la vida -nos recordaba el autor Dan Millman- es convertir nuestros conocimientos en acciones. Podemos saber qué tan importante es tener una dieta balanceada o hacer ejercicio, por ejemplo. O bien, sabemos que es mejor tratar a los demás con gentileza. Pero mientras no recuperemos nuestra voluntad, mientras no afirmemos nuestra capacidad de actuar de acuerdo con lo que sabemos, incluso los mejores planes se quedan sin realizar.

Así, expusimos y debatimos temas tales como: el poder del propósito, conozca su propósito, puntos para aclarar su propósito, obstáculos en el camino. Analizamos problemas que se presentan regularmente en este sendero, tales como el autosabotaje, el fijarse estándares irreales (de ahí la necesidad de realismo y de autoconocimiento), el problema de la dispersión (de donde vimos la necesidad de enfocarnos en objetivos específicos), la resistencia al cambio, el temor al fracaso; para finalmente concluir con el análisis de la motivación y de los factores que la ponen en acción en nuestras vidas.

Ya en el plano práctico se expusieron algunas ideas que constituyen guías-claves para fortalecer el ejercicio de la acción: póngase metas sencillas, aproveche lo que ya ha logrado,

aplique la disciplina con límite de tiempo, aplique la disciplina con límite de cantidad, sencillamente hágalo, sencillamente deje de hacerlo; trabaje duro, diviértase mucho y dese gusto; haga que los hábitos deseables sean convenientes y los indeseables inconvenientes; hágalo o no lo haga, pero ahórrase las excusas.

En esta sesión, después de la exposición teórica, continuamos con la parte experiencial a partir de un ejercicio basado en el siguiente cuestionario:

EVALUACIÓN DE TU FUERZA DE VOLUNTAD

Las siguientes preguntas pueden ayudarle a evaluar su autodisciplina y su fuerza de voluntad tal como se manifiesta en la vida cotidiana:

En una escala de 1 a 10 ¿cuán eficientemente convierte usted en acciones lo que sabe ?

¿ Cómo compara su autodisciplina con la de la mayoría de las personas que conoce?

¿ Tiene usted en este momento un sueño, un deseo o una meta fundamental ? ¿Cómo le está ayudando su voluntad a lograr eso ?

En el pasado ¿Tenía usted más o menos autodisciplina ? ¿ Cuándo y por qué ?

¿ Recuerda usted alguna época en que demostró una voluntad fuerte ?

¿ Recuerda usted alguna época en que demostró una voluntad débil ?

¿ Cómo podría influir su voluntad en su dieta ?

¿ Cómo podría influir su voluntad para que usted cumpliera un programa de ejercicios ?

¿ Su presupuesto y sus finanzas reflejan autodisciplina ?

¿ Alguna vez alguien lo ha calificado de terco o voluntarioso ¿ (¿le dio usted las gracias ?)

Cuando hace algo que le gusta ¿necesita poner en práctica su fuerza de voluntad? ¿por qué sí o por qué no?

¿ Qué hábitos quisiera cambiar ?

Alguna vez puso en práctica su voluntad para ser amable o cortés, aunque no deseaba comportarse así ?

¿ Quisiera tener más fuerza de voluntad ? (¿cómo sabe que no la tiene ?)

REFLEXIONES

Después de reflexionar sobre estas preguntas cada uno de los alumnos fue manifestando aquellos aspectos de su mundo interior, ideas, creencias, experiencias, relativas al tema.

Aquí pude observar al grupo de estudiantes, pensativos, algunos tristes, interiorizando realmente, dándose cuenta de cómo su voluntad ha sido la mejor aliada de sus propósitos en muchas metas ya logradas, o cómo les ha faltado en momentos decisivos para la consecución

de otras. Observaciones que se extendían a los más variados ámbitos de sus vidas, desde las relaciones con sus padres, con la consecuente dinámica de dependencia-independencia; sus noviazgos sus relaciones de amistad y compañerismo, los asuntos académicos y laborales, entre otros.

¿Dónde, estaba mi propia voluntad cuando permití que mis padres eligieran por mí la carrera profesional ?

¿ Dónde, cuando ellos invadían mi privacidad, sin poder yo deslindar claramente mis propias necesidades ?

¿ Dónde, cuando tenía que declarar mi amor a una chica mientras me sentía indeciso por el miedo al rechazo ?

Todos habían enfrentado momentos de dificultad y también la satisfacción de algunos logros, unos más y otros menos.

Sin embargo, hoy se enfrentaban a la autocomprensión de la dinámica de su propia voluntad, para potenciarla.

A veces no entendían esta dinámica, ni el verdadero potencial contenido en su interior y puede observar el gran interés que despertó en ellos tanto en la parte teórica como la relativa a ejercicios, abriéndose así una puerta importante en este camino de autoexploración, autoconocimiento y crecimiento.

TERCERA SESION

LLENA TU CUERPO DE ENERGIA

*Nuestro cuerpo es lo único que,
con seguridad, nos durará la vida entera.
Él constituye el fundamento de nuestra
existencia terrenal.*

*Llenar el cuerpo de energía enriquece nuestra vida
porque intensifica todas las capacidades humanas.
Si nos falta vitalidad, todo lo demás deja de importar;
si tenemos salud, todo es posible.*

En esta sesión la exposición giró en torno a una idea básica: nuestro cuerpo es el terreno y la metáfora de nuestra vida, es la expresión de nuestra existencia. La historia de todo cuanto somos y de todo lo que nos sucede está ahí grabada, nuestro cuerpo lo refleja.

Llenar nuestro cuerpo de energía es importante para una vida saludable y plena. Y lograrlo depende de una serie de claves relativamente sencillas que aquí expusimos y que juntos analizamos, invitando a cada uno a asumirlas, tanto de manera teórica como de manera práctica.

El propósito fundamental es que el estudiante ame y cuide su cuerpo, que lo conozca desde el punto de vista energético, y que lo acepte. Que aprenda a llenarlo de energía, y asimismo que aprenda a conservarla, hablando específicamente del *cómo*, es decir de las técnicas y prácticas que nos llevan a ello.

Que el estudiante recupere el camino de regreso a su cuerpo. Que se dé cuenta de cómo es la relación que mantiene con él, si es de amor o de odio. Que haga las paces con él, que comience a amarlo y admirarlo, entendiendo qué lo alimenta, qué lo llena de energía y armonía y qué, por lo contrario, lo desgasta, constituyendo una fuga de esa energía vital.

Hablamos de tres fuentes básicas de energía:

- 1.- Respiración.
- 2.- Alimentación.
- 3.- Descanso

Una vez que el estudiante ha entendido de dónde tomó la energía, debe aprender a cuidarla y administrarla, aprendiendo también a eliminar las fugas, y no sólo a disminuirlas. Estas fugas están relacionadas con actitudes y pensamientos negativos tales como, ansiedad, angustia, preocupación, desesperación, remordimientos, odio, rencor, temor, ira, culpabilidad y baja motivación por falta de un objetivo claro.

Partimos en este ejercicio del cuestionario siguiente:

*AUTOEVALUACIÓN DEL CUERPO Y LA ENERGÍA.
SI NO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO ¿DÓNDE VIVIREMOS?*

El siguiente no es un cuestionario exhaustivo, pero busca hacerlo reflexionar acerca de su cuerpo, su salud, sus prioridades y su energía en la vida cotidiana.

¿ Está usted completamente satisfecho con su cuerpo ?

Si no lo está ¿preferiría cambiar su apariencia o si nivel de energía ?

En una escala de 1 a 10 ¿Qué promedio le asigna usted a su nivel de energía ?

¿ Cuánto tiempo de las veinticuatro horas del día dedica usted a su salud y al acondicionamiento de su cuerpo ?

¿Cuánto tiempo dedica a mantener o mejorar su fortaleza física y su flexibilidad?

Piense en sus prioridades: ¿Cuánto tiempo, energía y atención gasta usted en su salud, bienestar y energía en comparación con su relación principal, sus hijos, su educación, su trabajo, su recreación y su descanso ?.

¿ Escucha usted a su cuerpo ?

¿ Trata usted a su cuerpo con responsabilidad y consideración ?

Mencione las tres partes de su cuerpo que más le agradan.

Mencione las tres partes de su cuerpo que menos le agradan.

¿ Qué puede cambiar y qué puede aprender a aceptar y apreciar ?

REFLEXIONES

Aquí pude observar que para algunos de los estudiantes fue un importante momento de reencuentro consigo mismos y de sus cuerpos; un darse cuenta de las malas condiciones de alimentación y de ejercicio en las que comúnmente viven; algunos exponiendo cómo descuidan su alimentación al descuidar la calidad, preocupados muchas veces más por llenar el estómago que por el contenido nutritivo y saludable de los alimentos. Otros se justificaban, argumentando falta de tiempo para dar el espacio requerido a cada comida y al ejercicio necesario para mantener su cuerpo cargado de energía.

Observé a otros de ellos descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus propios cuerpos; tomando conciencia de que, sin embargo, no estaban haciendo nada para mejorarlo hasta este momento, cuya toma de conciencia los lleva precisamente a pensar posibles acciones, llevándolos también a la conciencia, a la necesidad de adquirir compromisos consigo mismos para este propósito.

Algunos pensamientos son estos:

Me siento deprimida, triste al darme cuenta de que la mayor parte del tiempo se la dedico al estudio y trabajo, sin darme tiempo para mí misma, para atender mis necesidades como persona, las necesidades de mi alma y de mi cuerpo.

Me doy cuenta de que esa falta de tiempo y de energía, en realidad puedo superarlo, pues en este momento tomo conciencia de que ello es necesario y muy importante, y de que, además, mucho tiempo y mucha energía es mal gastada al dormir tarde al levantarme tarde al ver televisión más tiempo del adecuado.

CUARTA SESIÓN

ADMINISTRA TU DINERO

*El dinero no es ni un dios ni un demonio
sino una forma de energía.
Al igual que el amor o el temor,
puede servirnos o puede encadenarnos,
dependiendo de la manera en que lo administremos.
Si aclaramos nuestras metas
y utilizamos nuestros talentos,
podemos ganar dinero
haciendo lo que nos gusta y
atendiendo el llamado supremo de nuestra alma.
Utilizar el dinero con sabiduría
nos permite aumentar la riqueza material
y espiritual de nuestro mundo.*

En esta sesión la exposición teórica se dio sobre el valor del dinero en nuestras vidas y nuestra cultura.

Desde el punto de vista de crecimiento personal el dinero es más que un medio de intercambio, más que ese simple efectivo disponible. La relación que tenemos con el dinero refleja nuestra relación con la energía, el servicio y el espíritu; también refleja nuestra capacidad de funcionar en sociedad, nuestra apertura al placer y a la abundancia y nuestro sentido de la realidad. El dinero refleja la calidad de nuestras interacciones con otras personas, nuestra capacidad de recibir y de dar.

Así, el dinero representa supervivencia, seguridad, techo, comida, familia, subsistencia.

Cuando aprendemos a administrar nuestro dinero, nos liberamos de los problemas de subsistencia, liberando así una buena parte de nuestra energía vital y creativa, ya que las preocupaciones económicas dejan de ocupar nuestra mente o de monopolizar nuestra atención.

Igualmente, analizamos prejuicios y programaciones negativas que nos limitan en el camino de nuestra liberación financiera, tales como las creencias y actitudes que van conformando nuestro estilo de vida, que nos permiten aspirar o a determinada posición en la escala social.

Creencias y programaciones que regularmente están presentes como estereotipos en nuestra formación y en nuestros sistemas educativos, según las condiciones de cada uno; presentes también en la literatura, las creencias masivas y los medios masivos de comunicación, siendo importante que cada uno analice este mundo interior de creencias, permitiendo comprenderse a sí mismo y comprender su punto de partida en este proceso de despertar financiero.

Así, el propósito fundamental de esta sesión, consistió en dar a los estudiantes las herramientas necesarias para su propio análisis de tales sistemas de creencias y actitudes respecto al dinero, liberándolos del sentido de culpa en su relación con la riqueza y permitiéndoles comprender la relación que esta guarda con el sentido de su propio valor. ¿ Cuánto vale mi tiempo, mis servicios, mi talento ?

Cuando nuestras acciones empiezan a fluir a partir de un sentido más completo de nuestro valor intrínseco, aceptamos, atraemos y recibimos más del mundo; no sólo dinero sino también amistad, amor, atención y reconocimiento.

En esta ocasión, nuestro ejercicio vivencial tuvo como punto de partida el siguiente cuestionario:

EVALUACION DE TUS ACTITUDES EN TORNO AL DINERO

Este cuestionario le ayudará a aclarar sus actitudes en torno al dinero y sus circunstancias actuales en ese terreno, y le dará la oportunidad de reflexionar sobre usted mismo:

- ¿ Las cuestiones de dinero monopolizan su atención periódicamente ?*
- ¿ Cuánto tiempo y energía gasta usted luchando por equilibrar sus ingresos y sus gastos ?*
- ¿ Piensa que el dinero lo hace feliz ?*
- ¿ Piensa que el dinero lo hace infeliz ?*
- ¿ Cuánto dinero le gustaría ganar al año ? ¿ Por qué no una cantidad mayor ?*
- ¿ Siente que el dinero es demasiado difícil de conseguir ? O cuando tiene dinero ¿ no resiste el deseo de despilfarrarlo ?*
- ¿ Su vida financiera oscila entre la abundancia y la escasez ?*
- ¿ Qué piensa acerca de la gente rica ?*
- ¿ Qué piensa acerca de los maestros espirituales que son adinerados ?*
- ¿ Cree usted que tener dinero o tratar de hacerlo obstaculiza su vida espiritual ?*
- ¿ En qué gasta usted más tiempo, pensando en el dinero o pensando en el amor ?*
- ¿ Tiene usted la tendencia a gastar más dinero del que gana ? ¿ Tiene alguna deuda?*

*¿Tiene deudas porque su ingreso es insuficiente o porque gasta en exceso ?
¿ Son gratuitas las mejores cosas de la vida ?*

REFLEXIONES

Después de que cada uno de los estudiantes fue respondiendo a las preguntas de este cuestionario pude observar que, en general, el grupo no tiene una idea clara de lo que significa el mundo de la riqueza material en relación a su propio mundo interior de riqueza, con su componente espiritual, su mundo de valores, sus propias cualidades como personas, sus capacidades, habilidades y destrezas, descubriendo así, cada uno de ellos en sí mismo, que en nuestro propio interior está la fuente principal de bienestar material y económico.

Si yo estoy dispuesto a dar, a servir, a poner en juego ese mundo interior de valores, de energía, de fuerza, de conocimiento, y destrezas, entonces podré aspirar a un nivel de ingresos a la altura de mis propios propósitos y en correspondencia a la calidad de mis propios esfuerzos.

La edad de nuestros alumnos y su mismo status de estudiantes (dependientes todavía del ingreso familiar) les impide ahora ver con claridad hacia ese mundo de retribución a sus esfuerzos, limitándose por el momento a la tarea de administrar lo poco o lo mucho que de sus padres reciben. Muchos de ellos manifestaron un alto grado de conciencia y de orden en sus gastos, resultando buenos administradores. Pocos de ellos, no.

También observé que siguen pesando en sus conciencias algunos prejuicios socialmente arraigados y muy extendidos en nuestra cultura popular, que disocian riqueza y bondad; honradez, rectitud, felicidad, no parecen llevarse muy bien con el bienestar económico, según esos esquemas; es muy difícil que los ricos vayan al cielo; los pobres son los buenos, los ricos son los malos. Según estas estereovisiones, es muy difícil hacer compatible el desarrollo interior, una perspectiva espiritual para el desarrollo de la vida, por una parte, con el desarrollo del propio bienestar económico. No podían creer, por ejemplo, en la autenticidad de una persona dedicada al desarrollo espiritual, como en el caso de un sacerdote, que a la vez estuviera rodeado de las mejores condiciones de bienestar económico.

QUINTA SESIÓN

DOMINA TU MENTE

*Percibimos el mundo a través
de una obscura ventana de creencias,
interpretaciones y asociaciones.
Por tanto, el mundo es un reflejo de nuestra mente.
Al aclararse la mente,
percibimos la realidad sencillamente como es.
¿Qué revela su experiencia en la vida
acerca de los filtros de su percepción?*

El propósito fundamental de esta unidad temática fue el de permitir al estudiante el darse cuenta de cómo percibe el mundo, si es a través de esa obscura ventana de creencias e interpretaciones.

Que aclare su mente, para que pueda percibir la realidad sencillamente como es.

Que se de cuenta de que somos lo que pensamos, que nuestra propia realidad personal revela la experiencia acerca de cómo percibimos y cómo nos percibimos. Esto determinará cómo vivimos.

Que sepa cómo dominar esa mente para poder percibir y asimilar la realidad, más allá de las sombras del pensamiento, más allá de sus filtros, de sus juicios y prejuicios culturales, por sus introyectos y por la mediación de sus propios intereses, necesidades y deseos.

Que identifique, dentro de su propio mundo interior, cuales son esos pensamientos que le inquietan, como duendecillos traviesos, aprendiendo así a aquietar su mente y a concentrar su atención en su momento presente tanto como en las necesidades, requerimientos y tareas de ese momento.

Conozca cómo funciona su cerebro, entendiendo la necesidad de armonía y cooperación recíproca entre los dos hemisferios, izquierdo y derecho, cada uno con sus funciones

especializadas y a la vez complementarias: intuición y razón, sensibilidad, ternura, afectividad, amor, con inteligencia, practicidad y carácter calculador.

Que conozca la estructura del aparato psíquico, con sus subestructuras: consciente y subconsciente, dándose cuenta del valor de cada una de ellas en el desarrollo de la inteligencia tanto como en sus repercusiones en el campo de la personalidad, de las actitudes y del comportamiento.

Que se de cuenta que los malos entendidos y los problemas de comunicación, las más de las veces son el resultado de la distorsión provocada por aquellos filtros de nuestro mundo interior de asociaciones y creencias. La realidad que percibimos puede ser clara y sencilla más sin embargo esta empañada por significados, preocupaciones, heridas, interpretaciones y confusiones.

Y que finalmente se den cuenta que nuestros filtros personales explican gran parte de nuestras dificultades en la comunicación, aunque hablemos el mismo idioma

La dinámica a seguir partió de este cuestionario.

UNA AUTOEVALUACION SENCILLA RESPECTO AL SENTIDO DE TU PROPIA MENTE

Al igual que en las otras puertas, la autorreflexión y la autoevaluación nos preparan para el territorio de la mente. La autoevaluación hace que el material se vuelva personal y relevante. Si uno va a domar un león, es importante conocer algo acerca de los leones. Lo mismo ocurre con la mente. Por tanto, piense en lo siguiente:

- ¿Describiría usted su mente como agitada o calmada ?*
- ¿ Piensa que comprende claramente la realidad ?*
- ¿ Qué hace cuando tiene pensamientos perturbadores, preocupaciones, inquietudes, sentimientos de culpa o ansiedad ?*
- ¿ Cree usted que su vida sería mejor si tuviera más control de su mente ?*
- ¿ Ha intentado calmar su mente ? ¿Qué ocurrió entonces ?*
- ¿ Trata de pensar positivamente ? ¿Lo logra con frecuencia ?*
- ¿ Debe responsabilizarse a la gente por los pensamientos o las ideas mezquinas, celosas, negativas o sádicas ?*
- ¿ Le gustaría llevar una vida más sencilla ? ¿ Qué tiene que ver esto con su mente ?*

REFLEXIONES

Pude observar que casi todos los integrantes del grupo describen su propio estado mental como un estado de agitación que les impide concentrarse, concertar sus ideas tanto como concentrar sus esfuerzos, en las tareas y los estudios de todos los días. Todos ellos describieron la relación de esos estados de agitación mental con múltiples problemas de su vida emocional, relativa a la familia a los amigos a la pareja.

En la misma medida en que estos problemas fueron planteados, se trabajaron terapéuticamente, viviendo enriquecedoras experiencias individuales y colectivas.

Ellos expresan darse cuenta de las grandes dificultades que enfrentan en esta tarea de dominar su mente, de centrarla y concentrarla, relatando que no han sido entrenados para ello ni en el ambiente familiar ni mediante los sistemas educativos (en ninguno de sus niveles).

SEXTA SESIÓN

CONFIA EN TU INTUICIÓN

*Bajo la conciencia cotidiana
hay una conciencia infantil mágica;
una conciencia que teje sueños,
que guarda los instintos.
Nuestro subconsciente tiene la llave de la mina
de nuestra sabiduría intuitiva,
de la visión clara y del poder inexplorado.
Lo único que tenemos que hacer es mirar,
escuchar, confiar;
prestarles atención a los sueños,
a los sentimientos, a los instintos.
Si no podemos confiar en nuestros propios sentidos
internos
¿en qué podemos confiar ?*

El propósito de ésta sesión es que el estudiante contacte con su sabiduría interior. Que sepa que su subconsciente tiene la llave que lo conecta a esa fuente suprema de sabiduría intuitiva; a su “yo” superior, rector, consejero y guía en el camino de su propio desarrollo personal, en todos los aspectos de su vida.

Se hizo hincapié en la necesidad de que el estudiante comience a desarrollar su intuición, para que con ella guíe las decisiones importantes que tendrá que tomar en su vida, agregando esta nueva capacidad a su mente racional, cuya función había sido privilegiada por el hombre moderno olvidando ese mundo interior de mensajes e instintos. Hoy sabemos que ambos pueden ir de la mano, ofreciéndonos una visión más completa de lo que nos conviene o no, del camino a elegir, de la opción correcta o viable.

Que empiece a confiar realmente en su sistema de guía interno. Que aprenda y capte los poderes de su mente subconsciente y que descubra cómo funciona cuándo funciona y por qué funciona.

Que descubra dónde se encuentra la suave voz de su interior y que aprenda a escucharla, diferenciándola de la razón, separándola de la duda y el temor, falsos consejeros que vienen de la mente colectiva, de la mente común.

Se les hizo hincapié en la necesidad de que estén en contacto con su mundo de sensaciones, sentimientos y emociones, para que puedan mantener siempre la puerta abierta a su intuición.

Que sepa cómo puede representarse o presentarse la intuición. Puede ser como una corazonada, como imágenes, como sonidos, y algunas veces también como olores y sabores, elementos intuitivos que en muchas personas, las más de las veces, están ocultos tras un muro de lógica e ideologías.

Que el estudiante descubra la relación que existe en su mente consciente e inconsciente; haciendo hincapié, finalmente, en algunos de los métodos que puede utilizar para desarrollar esta capacidad intuitiva: meditación, yoga, cánticos, danza, y otros.

La dinámica al igual que en los capítulos anteriores, parte de un cuestionario, a partir del cual reflexionan sobre el sentido de sus propias experiencias y trayectos.

AUTOEVALUACION DE TU INTUITIVA

Posiblemente sin darse cuenta usted utiliza su intuición con mucha frecuencia. Las siguientes preguntas pueden arrojar luz sobre cuánto utiliza usted actualmente sus facultades intuitivas y la confianza que tiene en ellas.

Cuando usted tiene que tomar una decisión y evaluar los pros y los contras ¿se siente confundido o inseguro? ¿Qué se requiere para que se sienta más seguro?

¿Es diferente su proceso de toma de decisiones cuando lo que está en juego es algo que usted percibe como una encrucijada importante?

Acuérdese de alguna ocasión importante en que usted se guió por su intuición.

Acuérdese de alguna ocasión importante en que usted se guió por su intuición.

Acuérdese de alguna ocasión importante en que no lo hizo.

¿Tiende usted a darle más crédito a la orientación de otras personas que a sus propios instintos? Si alguien le brinda una orientación que no corresponde a lo que le dicta su intuición ¿Confía más en la orientación de la otra persona o en su intuición?

Si usted pudiera tener completo acceso a sus capacidades intuitivas ¿cómo mejoraría su vida?

REFLEXIONES

Mientras los estudiantes exponían sus reflexiones y experiencias, relativos a cada una de estas

preguntas pude observar que todos ellos mostraban inseguridad y confusión en el uso de estas cualidades intuitivas, afirmando que realmente nunca se les habló de ello de manera directa y, por supuesto, nunca se les enseñó a confiar en ellas (en esta parte de sí-mismos) ni a desarrollar su potencial.

Relatan un desconocimiento de sí-mismos en este sentido, muestran un importante grado de desconfianza en su propia capacidad de decidir o de ver con claridad sus opciones, ante distintos problemas, sintiéndose débiles e inseguros para enfrentar y resolver contradicciones y diferencias de opinión con sus padres y hermanos, con su pareja y amigos, compañeros de estudio, o inclusive, ante sí mismos, al enfrentar los problemas propios de su mismo proceso de desarrollo.

En algunos casos, todo ello les lleva a adoptar una imagen falsa de sí mismos, a fin de aparecer como fuertes y decididos, confiados y seguros, alegres y esperanzados, racionalizando y reafirmandose en ese falso rol.

SÉPTIMA SESIÓN

ACEPTA TUS EMOCIONES

*Las emociones son como las olas del mar
o las nubes del cielo, que aparecen y desaparecen
espontáneamente.*

*No podemos controlar nuestras emociones
con la intención o la voluntad.*

*Por tanto, no somos responsables de nuestros
sentimientos; sólo somos responsables de la
manera en que respondemos a ellos.*

*Aceptemos nuestra emociones completamente,
dejémoslas en paz, pero no permitamos que
controlen nuestra vida.*

La exposición teórica en esta ocasión busca que el estudiante aprenda a lidiar con sus emociones de una manera más realista y las acepte tal como son.

Que se dé cuenta de cómo maneja sus emociones, si las expresa, si las mantiene ocultas. Que se dé cuenta si las trata como si no existieran. Que observe qué relación guarda con ellas: si experimenta solamente las emociones agradables y gratificantes o también las que no lo son.

Si va en pos de lo que le hacen sentir o las acepta tal como son.

Si acaso ha tratado de arreglar sus emociones, que se de cuenta de que no es tan importante como revisar sus conductas. Es decir, es importante reconocer mis emociones y observar como reacciono ante ellas. Esta última parte ¿cómo reacciono ante ellas? es el elemento clave que me ayudará a modificar mi conducta.

Que el estudiante se de cuenta de que cuando acepta sus emociones estará en mejores condiciones de aceptar las de los demás. Este hecho nos sana y renueva, mejorando además nuestras relaciones con el mundo de personas que nos rodea.

Que al aceptar sus emociones aprenda de ellas, desechando las suposiciones irracionales de su propia mente que le impiden tomar contacto y reconocer su propia experiencia interior.

Se hizo hincapié que es importante ir adelante, haciendo siempre lo que tenemos hacer, aun en los momentos emocionalmente difíciles, cuando sentimos desfallecer. Ir adelante aun en estas circunstancias resulta productivo y alentador, permitiéndonos recuperar el sentido de nuestro propio valor. Quedarnos atorados en la adversidad de emociones desagradables, racionalizándolas, o negándolas nos hunde en la desesperación y en la desesperanza, en la desaprobación de nosotros mismos y del sentido de nuestro propio valor.

Que sepa que muchas de nuestras emociones se originan en nuestra mente debido a nuestras propias interpretaciones y significados que le damos a los acontecimientos que nos afectan, interpretaciones que a su vez están en relación directa con esquemas, estereotipos en nuestra forma de percibir y valorar la realidad.

Al perder contacto con nuestros sentimientos y emociones perdemos contacto con nosotros mismos, con nuestro cuerpo, con nuestra capacidad intuitiva con nuestra capacidad de relacionarnos con los demás.

AUTOEVALUACIÓN DE TUS EMOCIONES

Todo el mundo, en Oriente y Occidente, experimenta tempestades emocionales y melancolía. La única diferencia es que las nubes de algunas personas pasan más rápidamente que las de otras. Cuando responda el siguiente cuestionario emocional, fíjese que no vamos a tener en cuenta emociones positivas porque nadie -o muy poca gente- piensa que la felicidad o la alegría es un problema. Vamos al grano:

- ¿Cómo se comporta usted, en general, cuando se siente perturbado?*
- ¿Le gustaría que su cónyuge, pareja, padres, hijos o amigos fueran menos -o más- emocionales?*
- ¿Podría usted ser descrito como una "persona emocional"? (¿Qué significa eso para usted?)*
- ¿Cómo responde usted ante la crítica o cuando alguien tiene una actitud negativa hacia usted?*
- ¿Se siente usted turbado por sus propias emociones o por las emociones de otras personas?*
- ¿Es el miedo, el remordimiento o la ira un verdadero problema para usted?*
- ¿Le gustaría sentirse más feliz, más motivado o más sosegado más parte del tiempo?*
- Cuando se siente contento y amoroso ¿Por qué no puede aferrarse a esos sentimientos?*
- ¿Cuánto tiempo le duran las emociones negativas (cuando está feliz, inspirado o contento)?*
- ¿Cuánto tiempo le duran las emociones positivas (cuando está feliz, inspirado o contento)?*

¿ Espera usted a sentirse en un estado emocional positivo (por ejemplo, motivado, inspirado, comprometido) para hacer lo que tiene que hacer ?

Estas preguntas preparan el escenario para un nuevo enfoque que le ayudará a aceptar -y hasta a acoger de buen grado- toda clase de emociones, para que usted empiece a experimentar la vida y el Espíritu en colores vivos en vez de experimentarlos en blanco y negro.

REFLEXIONES

Este ejercicio sacó a la luz una muy rica expresión de sentimientos, algunos guardados muy celosamente desde hace tiempo, otros que ya de alguna manera estaban a flor de piel, por lo que resultó más fácil poder expresarlo durante la sesión. En fin, para alguno de nuestros alumnos resulta relativamente sencillo, en su práctica común, expresar sus sentimientos; en tanto que otros mostraron ser menos claros y directos, tomando conciencia durante el ejercicio y logrando en algunos casos, en ese mismo momento terapéutico, darse cuenta de importantes emociones muy íntimamente guardadas, contactando con ellas y expresándolas.

Daniela: Le cuesta trabajo expresar su amor a los demás y a raíz de una relación muy difícil con su padre dominante quien regularmente nunca tuvo expresiones de afecto hacia ella. Hoy, después de la muerte de su padre Daniela comenta con dolor cuánto le hubiera gustado expresarle su amor, así como cuánto le hubiera agradado que él hubiese manifestado estas expresiones de cariño. Dice también que esto le ha enseñado la importancia que tiene expresar lo que siente y ella acepta su deseo de hacerlo así con sus seres queridos.

En cambio, **Martha** es muy expresiva, durante la sesión comenta que le gustaría que sus amigos fueran como ella: le encanta compartir y expresar sus sentimientos de amor con los demás; lo hace a través del lenguaje oral y del contacto físico, brindando caricias y sonrisas. Sin embargo no recibe lo mismo; o incluso algunas veces es mal interpretada, esto le disgusta, haciéndola sentir mal, irritada y triste.

Bety: Muestra su temor a expresar sus sentimientos. Expresa su desconfianza hacia los demás y especialmente hacia los hombres. Desea ser amada, escuchada, atendida, aceptada. Pero este deseo choca con su desconfianza y temor, de tal manera que ella misma cierra la puerta que la

puede conducir a la consecución de sus deseos. Durante la sesión se da cuenta de esto y se muestra dispuesta a buscar una solución para este conflicto interior de sentimientos.

Otra faceta de sí-misma, y de este mismo conflicto, es la historia de su relación con sus padres. Afirma que con ellos existe muy mala o nula comunicación, basada en el siguiente principio: en todo lo que ella diga será malinterpretada.

Esta es su percepción, y por ello mismo ya a dejado de intentar siquiera comunicarse. Dice “no me entienden por que no me conocen: me llevaron lejos de ellos desde que yo era pequeña, al nacer mi hermanito. Y así pasé mucho tiempo sin ellos”.

OCTAVA SESIÓN

ENFRENTA TUS TEMORES

*El temor es un sirviente maravilloso,
pero un amo terrible.
Como el dolor, puede alertarnos y aconsejarnos,
pero también puede oscurecer nuestra vida o limitarla.
El temor utiliza muchas máscaras
tales como "En realidad no estoy interesado en eso"
o "¿Para qué preocuparse?" o "No puedo".
Todos los días hacemos frente al temor:
temor al fracaso, al rechazo,
incluso temor a ser nosotros mismos.
Nuestros temores no son murallas sino obstáculos.
Coraje no es ausencia de temor,
sino vencer el temor.*

Esta vez la exposición giró sobre el mundo del temor, pretendiendo que el estudiante enfrente y conozca sus temores. Que descubra qué tan frecuentemente los siente. Que descubra cómo el temor lo acompaña todos los días en pequeños momentos de diversas maneras. Que aprenda cómo el temor es un adversario tan intimidante y cómo puede ser tan inhibitorio en nuestra vida e incluso tan devastador y cómo ese impacto puede permanecer oculto para nuestra mente consciente. Que al aprender a enfrentar sus temores aprenda también a superarlos.

Que vea que el temor no solamente es un adversario sino en ocasiones un aliado: es una guía y un consejero que nos advierte de situaciones de peligro y que nos puede ayudar o evitarlas, salvaguardando nuestra integridad física tanto como emocional.

Pero que sepa y comprenda que las principales batallas con el temor no son las que se libran allá afuera sino en nuestro propio interior, en el terreno de la supervivencia psicológica, de nuestras más oscuras fantasías, donde el temor adopta disfraces sutiles como la inseguridad y la falta de confianza en uno mismo, el apocamiento, la inhibición, la timidez, la incapacidad de expresar nuestras opiniones y hacerlas valer, o incluso la renuncia a ser nosotros mismos.

Que sepa que la única forma de hacerle frente al temor es haciendo lo que tienes que hacer, aun con todo y temor, sobrepasándolo. Que se dé cuenta que una vez enfrentando un temor es

más fácil enfrentar a los demás. Un sólo acto de valentía atrae otros actos de valentía. Que se de cuenta de la importancia de esos momentos pequeños de decisión, que ya en conjunto van moldeando nuestra vida.

No se puede controlar el temor exigiéndole que desaparezca. Sólo lo vencemos convirtiéndolo en nuestro consejero y sirviente y no permitiéndole que se convierta en nuestro amo. No podemos esperar hasta que el temor muera sino que con todo y el temor hacer frente a lo que tengamos que hacer, mientras estemos vivos.

Que descubra que a lo que verdaderamente tenemos temor no es la pasión misma, sino a lo que imagina que pueda pasar. Por ejemplo, la fuente de temor no estará tanto en la acción de hablar en público, sino en algunos elementos de ese imaginario: “Voy a hacer el ridículo”, “me van a juzgar”, “se van a reír de mí”, “se me va a olvidar”. Siempre las peores consecuencias imaginadas apuntan al dolor, la vergüenza, la mediocridad, o la muerte.

Que se de cuenta, entonces, de que no le teme al fracaso, sino a lo que representa: cuestiones de supervivencia psicológica, desprestigio, rechazo, abandono, aislamiento, falta de valor personal, a la mediocridad, a aparecer como un charlatán o un tonto.

El temor comienza como un pensamiento, sentimiento, una creencia o una expectativa, pero termina acumulándose en tensión física y respiración inhibida o entrecortada. Por ello, los estudiantes aprendieron a resolver estos estados de ánimo y sus consecuencias físicas, mediante ejercicios de respiración, y relajamiento muscular, aprendiendo a soltar la tensión; también mediante masajes y el uso de la meditación, en donde incluimos la visualización creativa como herramientas que permite inducir estados de ánimos positivos que modifican en el fondo del mismo aparato psíquico las ideas y pensamientos, los sentimientos y creencias que son fuente de temor; generando una actitud de mayor confianza en sí mismo, para cada estudiante.

Así comenzamos por visualizar conscientemente consecuencias positivas y crear en nuestra imaginación cuadros de cosas deseables en vez de concentrarnos en imágenes de cosas que nos producen temor.

EVALUACIÓN DE TU RELACIÓN CON EL TEMOR

Los antiguos guerreros sabían que para vencer al enemigo era necesario conocerlo. Piense en los siguientes temores y en la manera en que se relacionan con sus necesidades y sus metas.

¿ Le gusta correr riesgos ?

¿ Se describiría a usted mismo como tímido, apocado o inseguro ?

¿ Ha tomado nota de la manera en que enfrenta los pequeños temores todos los días?

Recuerde alguna ocasión en la cual el temor le impidió hacer algo que deseaba hacer.

Recuerde alguna ocasión en la cual logró hacer algo que temía.

¿ Tiene usted fobia ?

Cuáles son sus cinco peores temores ¿Fracasar? ¿Quedar mal, vergüenza, ridículo? ¿Ser rechazado? ¿ser inadecuado o mediocre? ¿Hablar en público? ¿Sentir dolor? ¿Las alturas? ¿Los insectos? ¿Algún animal ? ¿Los animales, en general? ¿Los espacios cerrados? ¿La gente?

Si pudiera salvarle la vida a un niño haciendo lo que más teme ¿le salvaría la vida al niño?

Si pudiera vencer sus temores ¿Cómo cambiaría su vida?

Cuanto más entendemos, tanto mayor es nuestro poder. Cuando la conciencia empieza a penetrar un temor, éste empieza a disolverse desde su núcleo.

REFLEXIONES

En el transcurso de sus relatos pude observar que la mayoría de sus temores gira en torno a la vergüenza, abandono, rechazo a que no les pongan atención o a no ser aceptados, a no hacer las cosas bien, al fracaso, a la autoridad, a enfrentarse a nuevos retos profesionales y personales, mostrando así la profunda inseguridad y la falta de confianza en ellos mismos. Quisiera enseguida mostrar algunos de sus comentarios:

Arturo. Él manifiesta que en general ha ido por la vida con una máscara de prepotencia y vanidad mostrándose a veces fuerte y violento, a veces aislándose para no establecer contacto con los demás. Tras estas actitudes él mismo descubre y nos describe sus propios miedos: miedo a ser rechazado, a ser lastimado o herido, a recibir más burlas y desprecio; no quiere

que descubran sus propios miedos y su inseguridad, por eso aparece como vanidoso y fuerte. Nos relata abiertamente algunos de sus temores: miedo a subirse a los juegos mecánicos, a leer en público, miedo al contacto con los demás, expresando así su inseguridad.

Bertha. Ella nos dice que se siente insegura; que no sabe tomar sus decisiones; siente que tiene frente así una barrera que no le permite saber con claridad si está en lo correcto o no en cada decisión. Si le ofrecen un trabajo no se siente segura. Algunos de sus temores más frecuentes: le teme a no saber convivir, a la gente desconocida; tiene miedo a lo desconocido; teme al no saber que hacer en determinados momentos; teme, pues siente que no se conoce.

No expresa lo que siente por miedo al rechazo y a que piensen mal de ella. Su temor más grande es a ser rechazada. Me deprimó mucho cuando esto sucede, dice.

Tiene miedo a la muerte, a los espacios cerrados; tiene miedo a la gente. a cierta gente en la que ella detecta algo especial, sintiendo que la van agredir.

Si venzo mis temores, afirma, tendré más seguridad, me sentiría más libre no sería tan tímida, superando ese miedo absurdo a ser ignorada, a que no me escuchen o no me pongan atención.

Carla. Se da cuenta de su miedo a hablar en público, miedo a la crítica al rechazo. Le tengo miedo a la autoridad, que me castiguen, miedo a no saber hablar o a decir lo que tengo que decir. Mi vida cambiaría si venciera todo esto.

Daniela. Me considero insegura. No me siento una persona importante e interesante cuando platico con la gente y en especial con algún chico, tengo miedo de hablar en público miedo a quedar mal, a la vergüenza, al ridículo. Tengo miedo a las alturas.

Eliseo. Tengo miedo de actuar en público o a que a la gente se ría de mí. Miedo al ridículo, a no hacerlo bien; miedo a comentar cosas con gente nueva. Tengo fobia a espacios cerrados a las abejas. Si alguien me comenta que no hice bien algún trabajo, eso me molesta, no me gusta, siento como si algo evidenciara dentro de mí.

Fernanda. Tengo miedo a no coordinar mis pensamientos. Miedo a que se rían y se burlen de mí, me da mucho miedo no saber exponer cuando en alguna clase tengo que pasar al frente. Relata que en una ocasión reciente, después de haberse preparado con muchas ganas sentía sin embargo aun ese gran temor por que no resultara bien su exposición. Al final resulta que, con todo su miedo su exposición resultó bien a los ojos de los demás y su maestro la felicitó. Así se dio cuenta de sus posibilidades reales de desarrollo. “Es la mente la que nos engaña, nos paraliza y nos impide movernos”, nos dice ella, ya riéndose de sí-misma, contenta por ese éxito logrado.

NOVENA SESIÓN

ILUMINA TU SOMBRA

*Cuando usted era niño, era puro potencial;
un recipiente de posibilidades.
Al ir creciendo,
empezó a desconocer partes de su ser
que pugnaban con sus nuevos valores.
Al crear falsas imágenes de usted mismo,
se convirtió en "esto" pero no en "eso".
A los opuestos ocultos les llegará su día;
lo que usted no ve es lo que puede herirlo.
Cuando ilumine su sombra,
usted volverá a ser una totalidad, una realidad.
Cuando libere la energía que estuvo amarrada
defendiendo su autoimagen,
usted encontrará energía, entendimiento,
humildad y compasión.*

En esta sesión se hizo hincapié en un principio fundamental para el desarrollo humano: la necesidad de conocerse a sí mismo. Que el estudiante, por encima de todo lo que tiene que hacer, se conozca a sí-mismo, que explore su interior, su vida, y el sentido de su propia existencia, en toda la amplitud de sus formas de expresión, con sus altas y sus bajas, con sus momentos de luz y de sombra.

En ocasiones es difícil conocernos a nosotros mismos porque solemos prestar atención de manera selectiva únicamente a lo que nos conviene para construir una autoimagen positiva y aceptable.

Pretendemos que ilumine su sombra para que se vuelva un ser total y real y no quede nada por defender o negar.

Que el estudiante descubra que cada ser humano es un diamante que tiene muchas facetas luminosas y también imperfecciones.

Que dirija su mirada a los tesoros ocultos de su ser, y entonces estará listo para ahondar en el reino de su sombra, donde algunas partes de su identidad desconocidas y abandonadas esperan que las contacte nuevamente integrándolas a la totalidad de su ser.

Que se de cuenta el por qué rechaza algunos aspectos de su carácter, algunos rasgos que integran la variada mezcla de su personalidad. La razón de ser de toda esta sesión ha sido que el estudiante explore en su interior para que descubra partes ocultas o secretas de él mismo, para que eleve su atención y su estado de conciencia, y así puede experimentar una vida más plena, en vez de malgastar su energía defendiendo una imagen construida artificialmente como máscara frente una realidad que le parece hostil.

Que se dé cuenta de lo que es la sombra: aquellos aspectos de nosotros mismos que hemos negado, subestimado, desconocido; aquello en lo cual insistimos que no somos.

Que tome conciencia de que su sombra personal consiste en todos aquellos rasgos que niega, reprime, suprime, el polvo que esconde debajo del tapete de su conciencia. Esos aspectos que el individuo rechaza de su personalidad, no son necesariamente malos, inmorales o negativos. Que se de cuenta de que tan malos le parecen. Quizás esa sea la razón por la cual no los acepta en la estructura de su personalidad.

AUTOEVALUACION DE TU MUNDO INTERIOR DE LUZ Y SOMBRA

Al igual que en las puertas anteriores, vale la pena que usted reflexione acerca de los siguientes puntos:

Si alguien lo ofende, le pone un apodo o lo acusa de algo ¿se defiende usted automáticamente?

¿Cuántas veces ha robado o mentido? ¿Está seguro?

¿Se resienten cuando da más de lo que recibe?

¿Recibe usted de la vida la cuota que le corresponde en justicia?

¿Guarda usted algún resentimiento por los errores que cometieron sus padres?

¿Siente que usted hace más por su cónyuge o por su pareja de lo que él o ella hace por usted?

¿Se conoce usted?

¿Es usted una buena persona? ¿Es, también, una mala persona?

Mencione dos o tres de los rasgos o conductas que más le molestan en las otras personas. ¿A alguna parte de usted le gustaría comportarse de esa manera?

Al explorar esta puesta es posible que adquiera algunos conocimientos esclarecedores, porque cuando su sombra se ilumine usted captará que en cada uno de nosotros habita un pedacito de todos los seres humanos, y encontrará en su interior más autenticidad y comprensión.

REFLEXIONES

A través de sus respuestas me di cuenta que tan difícil resulta para ellos enfrentar y expresar esa parte de sí-mismos relativa a su sombra. Sus respuestas no fueron directas, hablaron de la mamá, del papá, del novio, de los amigos y de lo que ellos dejaron como huellas en sus propias vidas; de lo que no les gustaba o incluso de lo que les disgustaba de ese mundo.

Por otra parte, cada uno de ellos se acerca a esa parte oscura al mirar de frente algunos rasgos aislados de su personalidad: una se define como enojona, otro terco; la neurosis parecía ser la cualidad negativa de otra de ella, según sus propias palabras. Y así aparecieron también la altanería y la prepotencia, y la desconsideración y falta de respeto hacia los demás, con tal de lograr los propios propósitos. Cada uno de estos rasgos quizás no digan mucho por sí mismos. Sin embargo, hablan muy claramente de cada una de las personalidades a quien representan. Yo había visto su evolución a lo largo de todo el seminario y podía así entender el valor de lo que para cada uno de ellos significaba el hecho de enfrentarse a esa definición. Tras la altanería y la prepotencia, por ejemplo, yo podía mirar dolor, angustia, pequeños silencios y llanto de sesiones pasadas dedicadas a explorar los sentimientos de debilidad, de fragilidad y desamparo, de miedo a ser agredido y dañado por un medio hostil.

¿Para qué iluminar nuestra sombra? Desde luego es más agradable contemplar nuestra luz que nuestro lado oscuro, para qué abrir o despertar la caja de pandora, para qué ver cosas de nosotros que nos molestan o rechazamos: si siempre es más popular y más bien vista la luz, las cualidades.

¿Cuál es el temor de no aceptarnos tal como somos? por miedo al rechazo por imaginarnos que si los demás nos conocen no podrán aceptarnos o nos rechazarán abiertamente. Sólo le mostramos al mundo pedacitos del sí-mismo, pero cuando vemos nuestra sombra y la aceptamos nada queda por ocultar.

DECIMA SESIÓN

ACEPTA TU SEXUALIDAD

*Los deseos y los apetitos
-de sexo, de comida, de vida-
son tan naturales para el ser humano
como las nubes para el cielo o las olas para el mar.
Si suprimimos o abusamos
del poder naciente de nuestros impulsos,
creamos obsesiones, compulsiones
y secretos culpables.
La vida no es cuestión de entregarse
a las energías vitales o de negarse a ellas,
sino de observarlas, aceptarlas
y canalizarlas con sabiduría.
Aceptar nuestra sexualidad
exalta nuestra humanidad.*

Los estudiantes pudieron ver en esta sesión lo que significa aceptar su sexualidad, reflexionando sobre esta importante dimensión de la naturaleza humana. La sexualidad, así vista, es entendida más allá de sus aspectos físicos fisiológicos, para observar también su complejo sentido humano, su componente cultural. Este concepto sobre lo sexual va más allá del juego erótico, abre posibilidades de hacer verdaderamente el amor, de crear energía, de combinar corazón y deseo, sexo y espíritu, colocando el éxtasis bajo el dominio del alma.

Buscamos en esta ocasión que el estudiante se de cuenta de como ha sido su vida sexual; si ha sido inspiradora y sutil, o mecánica e inconsciente. Que se den cuenta si para ellos hacer el amor suele ser una rutina más o menos agradable de penetración, baile horizontal y estimulación genital, para distraerse, desahogarse, divertirse, o conciliar el sueño. Que tomen conciencia de qué tanto ellos viven bajo el dominio de la libido, o en qué medida han podido liberarse de ella, safarse del bagaje cultural y de las programaciones contrarias a la vida.

Que se den cuenta que aceptar su sexualidad se refiere a la expresión iluminada de su ser sexual, en el contexto del crecimiento personal y espiritual. Porque sin crecimiento ¿Cómo puede haber satisfacción ?

Que descubran que a pesar de experimentar numerosos orgasmos y ciclos de deseo y saciedad, muchas personas siguen sintiéndose incompletas incluso vacíos. Que esto suele deberse precisamente a que pocas veces abordan el ejercicio de su sexualidad como una práctica espiritual. Aun teniendo una sexualidad más activa y creativa siguen sintiéndose insatisfechas espiritualmente sin saber por qué y sienten una inmensa sed emocional mientras navegan por la pasión carnal.

El aceptar nuestra sexualidad nos ayuda a expresarnos, a conocernos, a saber quienes somos, a aceptarnos como personas plenas con una mayor disposición de amar y ser amadas. Es importante, en este sentido, avanzar más allá de los estados de no aceptación, de los juicios y prejuicios, de la culpabilidad que bloquea la comunicación abierta y honesta.

Es preciso también que el estudiante sepa que la sexualidad no es moral o inmoral en sí misma. Que pueden conocer los beneficios que tiene para nuestra integridad emocional, tanto como para nuestra salud física, un adecuado ejercicio de esta nuestra dimensión sexual, así como el uso imaginativo y creativo de nuestra capacidad de fantasía. Las fantasías sexuales son también parte importante de la dimensión humana y espiritual de este ejercicio; su análisis nos permite conocernos aún mejor.

Así, cada uno pudo reflexionar acerca de sí mismo en relación con esta dimensión, analizando sus tendencias: ¿Hacia donde dirijo mis pasos básicamente? ¿Hacia el hedonismo? ¿Hacia el puritanismo? Al tomar conciencia de nuestra facetas puritanas o hedonistas nos ayuda a equilibrar, reconciliar nuestro propio ser, ayudándonos a aceptar nuestra sexualidad con determinación, de manera amorosa y responsable.

Que no excluya ninguno de los dos aspectos de la falsa dicotomía carne/espíritu, sino que pueda aceptarlos, e integrarlos en una unidad dinámica que los envuelve a ambos. Igualmente es importante que el estudiante conecte su cuerpo y sus sentidos físicos con su ser emocional y espiritual. Recuperando la plenitud de su sentir, su sensibilidad, su sensualidad, abrazando todo su cuerpo (no solamente su genitalidad), todo su ser.

AUTOEVALUACIÓN DE TUS ACTITUDES HACIA LA SEXUALIDAD

¿ Tiene usted problemas personales de índole sexual, fantasías, deseos o preocupaciones que no ha compartido con su cónyuge o pareja ? (Usted no está obligado a compartir todos sus pensamientos, pero si no lo ha hecho ¿qué lo ha detenido ?

¿ A veces tiene fantasías sexuales con alguna persona de su mismo sexo ? ¿Eso le parece bien?

¿ Alguna vez le ha inquietado la posibilidad de no ser suficientemente hombre o suficientemente mujer ?

Desde el punto de vista sexual, ¿Tiende usted más al puritanismo o al hedonismo ? (¿Sigue usted las normas o sus impulsos?) ¿Alguno de los dos es más fuerte ? ¿Por qué ?.

¿ Le gustaría a su cónyuge o pareja que usted fuera distinto desde el punto de vista sexual?

¿ Esas diferencias son físicas, emocionales o mentales ?

¿ A veces le aburre el sexo ? ¿Qué podría hacer para que fuera más satisfactorio ?

¿ Se describe usted como heterosexual, homosexual, o bisexual ? (Dice esto basándose en su experiencia o en sus fantasías y sentimientos ?

¿Siente culpa o vergüenza en relación con la sexualidad ? ¿En qué sentido ?

¿ Qué actos sexuales le disgustan y por qué ?

¿ En relación a su cónyuge o pareja, tiene usted más o menos deseos de llegar al orgasmo que su cónyuge o pareja ?

¿ Se masturba usted ? ¿Por qué sí o por qué no ?

Si usted está casado o tiene una relación comprometida con alguien, ¿ha tenido intimidad sexual con otra persona durante su vida matrimonial o de pareja ? ¿Qué lecciones le dejó esa experiencia ? ¿Lo haría nuevamente ?

¿ Qué lo detiene para valorar completamente lo que usted es como ser sexual, incluyendo la expresión de su sexualidad, sus pensamientos, sus deseos y sus fantasías ?

REFLEXIONES

Al principio reflexione acerca de estas preguntas en privado. Pero como la sexualidad suele ser una forma de expresión entre dos personas quizás decida discutir algunos de estos puntos con su pareja.

Después de reflexionar conjuntamente sobre estas preguntas, todos ellos comentaron que recibían de esta sesión una visión nueva, más amplia y más profunda, respecto a la sexualidad humana. Casi todos ellos, a pesar de su escasa experiencia práctica al respecto, descubrieron

su mundo de creencias, sus prejuicios y concepciones relativas a la vida sexual, mostrando además que sus vivencias de orden erótico transcurrían en medio de un clima de tensiones, dudas, temores; en un ambiente de desconfianza, de inseguridad, de no entrega plena, de confusión y angustias, cuyos resultados en el plano psicológico no podían ser el estado de satisfacción y placer, sino la angustia y el dolor emocional, la sensación de vacío y de abuso. En lugar de la plenitud, quedan las recriminaciones y autorrecriminaciones junto con los sentimientos de culpabilidad. Veamos algunos casos:

María tuvo su primera experiencia sexual después de 5 años de noviazgo. Se llevaban bien y ella sentía que había un cariño recíproco, a pesar de lo cual nunca antes cedió a las continuas insistencias de él para que tuvieran relaciones sexuales. En esa única ocasión, recuerda María, todo resultó decepcionante y frívolo. Después de esta experiencia el novio nunca volvió. Ella se quedó con las manos vacías. Vacía de sí-misma, con un profundo sentimiento de pérdida, pérdida del amor, pérdida de su pareja y pérdida de su propia virginidad. Se siente decepcionada y triste, ha perdido la confianza en sí-misma y en los hombres. Vive alejada del amor, a pesar de los continuos llamados desde su interior. Pide a gritos una pareja, mientras alrededor sólo florece una desconfianza que bloquea todo acercamiento serio, sumiéndose cada vez más en su propia desesperación.

Jaime vive profundas dudas acerca de su definición sexual. Desde pequeño, comenta, la relación con su mamá fue de excesivo apego y sobreprotección, mientras que su papá se mostraba hosco y distante, sufriendo su reprobación constante, a tal grado que llegó a sentir por él un gran rechazo. No podía jugar como los demás niños a causa de una hernia que le impedía moverse de manera espontánea y libre, mostrándose débil, frágil. Recuerda que ya desde entonces una de sus hermanas le gritaba: joto maricón.

Durante su desarrollo adolescente y juventud llegó a tener novias con las cuales nunca se sintió muy motivado; llegó incluso a sentirse incómodo con los besos y caricias. Su conflicto mayor de autodefinición sexual lo vive a raíz de un contacto con un homosexual. Al conocerlo se da cuenta de que encuentra algo interesante en él. Lo trata como amigo y cada vez lo encuentra más admirable. Se identifica con su audacia y en general con su forma de ser. Un

día después de haber vivido juntos fue fácil para él tener una relación sexual con su amigo. Sin embargo, su estado de ánimo posterior fue de conflicto, preguntándose si habría hecho lo correcto.

Lorena afirma que fallaría gravemente a sus padres en caso de involucrarse en algún tipo de relación sexual, a esta edad y antes del matrimonio. **Sofía** en cambio dice sentirse maravillada pues para ella resultó una experiencia sumamente agradable y placentera.

UNDECIMA SESIÓN

DESPIERTA TU CORAZÓN

*El amor es el gran secreto de la vida.
Vence el temor y el aislamiento,
y nos guía más allá de los altibajos afectivos,
hacia las riberas ilimitadas de nuestro ser.
El amor perdura no sólo gracias a las palabras
y a los sentimientos, sino a las acciones que nos
conducen a aceptar a todos los demás,
todas las cosas y todas las circunstancias.
La bondad empieza de maneras pequeñas,
en momentos de comprensión y humildad,
en el anhelo del alma de conectarse con el amor,
el cual espera justamente al otro lado
de la puerta de nuestro corazón.*

Principalmente en esta sesión se trató del poder curativo del amor. Despertar al corazón implica pasar de los sentimientos condicionados a la benevolencia incondicional; significa despertar los poderes del corazón que pueden elevarnos por encima de nosotros mismos para que amemos sin temor, límite ni razón.

Que explore nuevas maneras de entender y de vivir el amor. Que comprenda que el amor auténtico está fundado más en un comportamiento perdurable, que es mucho más que un simple sentimiento cambiabile.

Que se dé cuenta que en esta vida la lección más importante quizás sea la de aprender a amar incondicionalmente con todo el corazón. Cualquiera que sea tu pregunta sobre el sentido profundo de la vida, la respuesta es el amor.

Que reconozca claramente que mientras no haya despertado su corazón el amor queda en sólo una palabra. Que requiere coraje para amar y preservar ese amor en medio de las dificultades. Que parece mucho más seguro no amor, pero así nuestro corazón será un gigante dormido: por dentro colmado de sueños, de deseos, de pasión y alegría; por fuera cubierto de frío, temores, de dolor y desilusión. No importa cuanto dinero tengamos, cuanto éxito, o cuan poderosos seamos, la vida sin amor es un reino de sombras.

Que descubra que la sabiduría, el poder, el coraje, el amor, el reino de los cielos, está en nuestro interior. Lo que pasa es que olvidamos prestar atención a lo mejor y a lo más sublime que hay en nuestro interior.

Que se dé cuenta que si está olvidado es porque estamos soñando, deseando, esperando, mientras que el amor nos ha estado hablando pidiéndonos que le abramos las puertas del corazón. Es importante, entonces, despertar, tomar conciencia del papel que nos corresponde para asumir abiertamente el sentido de nuestra propia existencia, tomando en nuestras manos el privilegio de amar. A medida que vaya despertando el corazón, va produciendo un estado de amor incondicional, que es natural, libre, espontáneo, sin ataduras, expansivo, creativo, digno.

Esto significa que hemos encontrado la voluntad de tratar a los demás con benevolencia y compasión sean cuales sean nuestros sentimientos. Para que el corazón despierte en un sentido total, debe de evitar toda exclusión, no debe de excluir absolutamente a nadie, ni a uno mismo.

El amor a uno mismo es de vital importancia como principio fundador del amor a los demás ¿cómo puede haber cabida en nuestro corazón para los demás si no nos amamos a nosotros mismos?

Es importante también advertir que el ambiente natural para aprender y practicar esta forma de amor, es la familia. Dentro de ella y gracias a ella tenemos la oportunidad de hacer nuestros, de internalizar, esos modelos de comportamiento que nos permiten hacer del amor una práctica cotidiana.

Que comprenda que el amor debe hacerse y rehacerse de manera continua. Que el corazón no se despierta, sencillamente. Debe de ser despertado una y otra vez. Hacer y rehacer el amor exige tiempo, energía y atención. Exige tratar a los que amamos con la misma consideración que les manifestamos a los huéspedes más importantes. El verdadero amor es acción.

El amor, cuando es verdadero, cura a la gente y la revitaliza: tanto al que lo recibe como al que lo brinda.

AUTOEVALUACIÓN SOBRE TU SENTIDO Y LA PRÁCTICA DEL AMOR

Reflexione sobre las siguientes preguntas para iluminar la práctica del amor en su vida.

Si tuviera que escoger ¿prefería amar o ser amado ?

Piense en cinco personas que usted haya amado en su vida.

Numéreles según el amor que sintió por ellas. Si, hacer esto le cuesta trabajo ¿por qué se le dificulta ?

Si este ejercicio no le cuesta trabajo ¿por qué las numeró cómo lo hizo ?

¿ Puede uno estar enfadado con alguien y no obstante, amarlo ? De sus argumentos a favor y luego los argumentos en contra.

Si no hubiera sexo en el mundo ¿a quién amaría usted y cómo le demostraría su amor ?

¿ Le interesa esta puerta más o menos que las anteriores ? ¿Por qué ?

¿ Cuándo fue la última vez que dijo "Te quiero" ?

¿ Cuándo fue la última vez que demostró su amor a través de sus acciones ?

¿ Cómo sería si amara a todas las personas que conoce: el dependiente del supermercado, el conductor del autobús o el cajero del banco, hombre o mujer, joven o viejo ?

¿ Hay alguna diferencia entre el amor y la bondad ?

¿ Qué podría hacer usted hoy para infundirle más amor a su mundo ?

REFLEXIONES

Antes de entrar al análisis de las respuestas dadas por el grupo a este cuestionario, en esta sesión nos detuvimos a resolver un asunto que surgió de manera espontánea.

Comúnmente durante las sesiones les pido que me cuenten cómo se encuentran emocionalmente. Y en esta ocasión una de las chicas había estado expresando de manera no verbal que algo sucedía en su interior, que la inquietaba. Así es que cuando pregunté cómo se sentían, ella de inmediato tomó la palabra y manifestó sentirse dolida y triste. Un día antes había discutido con una amiga, novia de su mejor amigo, estando él presente. La amiga la acusaba de estar interfiriendo en la relación de pareja, robándole la atención, el tiempo y el cariño de su novio. Durante la discusión ella esperaba contar con el respaldo de su amigo (su mejor amigo) sin embargo, él simplemente se hizo a un lado considerando que la dificultad y la discusión era entre ellas dos. Nuestra alumna estaba muy dolida y triste considerando la actitud de él como de traición a la relación de amistad entre ambos. Él también forma parte de nuestro grupo de trabajo, así es que vimos en esta dificultad una gran oportunidad para

mostrarles, mediante un ejercicio práctico, cómo ellos podían escucharse y comprenderse desde el corazón, aprendiendo a manejar sus conflictos de una manera constructiva, con los ojos puestos en la amistad, el amor, el cariño, el respeto y la consideración recíprocos, apuntando hacia las soluciones, en vez de centrarse en la discusión racional a veces irracional de las dificultades.

Les pedimos que, para escucharse realmente con el corazón, olvidaran por un momento sus razones, sus interpretaciones y juicios respecto a los hechos, dejando también de lado, por un momento, sus actitudes beligerantes y sus barreras autodefensivas.

Así él pudo escuchar no los ataques o los reproches que ella podía lanzarle, con razón o sin razón, al sentirse “traicionada”. Sino que escuchando así, con el corazón, pudo oír realmente ese dolor y tristeza, de sentirse sola, no querida, no aceptada. Algo que, desde luego, rebasa los límites de esa simple discusión, de ese caso concreto, de esa circunstancia en la historia de nuestra alumna, para alcanzar el fondo, la comprensión profunda de esos sentimientos, de ese estado presente de su alma. Vimos cómo, al sentirse así comprendida, ella recupera la sensación de ser aceptada, ser querida.

Esto quedo de manifiesto cuando él, después de escuchar atentamente la versión que ella presenta, sin interrumpirla, en vez de discutir sus razones o sin razones, simplemente contestó: “Discúlpame. No creí que estuvieras sintiéndote de esa manera. Veo que valoras mucho nuestra amistad, y yo también. Te quiero mucho”. Vimos cómo durante su intervención ella fue cambiando su expresión de dolor y tristeza. Ahora su cuerpo y sus gestos hablaban más de calma que de conflicto, manifestaban más un estado de relajación que de tensión. Se mostraba ahora más segura de sí-mismas, y precisamente, al sentirse comprendida, aceptada, construye desde su interior los fundamentos, la fortaleza que le permitiera devolver a los demás la misma disposición de comprensión y aceptación. Su única respuesta a su amigo fue: “yo también te quiero mucho”.

Durante una segunda sesión profundizamos en esta temática y en la puesta en práctica de ejercicios vivenciales para permitirles así a los estudiantes una oportunidad de observar y

comprender de una manera directa los beneficios de esta nueva actitud que denominamos “escuchar con el corazón”. En esta ocasión les pedimos que formaran parejas para que cada uno pudiera primero exponer una experiencia personal, mientras el compañero le escuchaba. Para ello se les recomendó que pusieran todos sus sentidos para escuchar y tratar de comprender a su compañero, sin interferir, sin criticar ni juzgar, tratando simplemente de estar ahí con él o ella, comprendiéndole en sus emociones y sentimientos, buscando generar un estado de empatía que le permita llegar al fondo del corazón de aquel a quien se está escuchando.

Después de vivir esta experiencia, algunos de los comentarios que ellos hicieron, muestran el valor de esta sencilla técnica:

Eva: Pudo percibir a Juan en facetas que jamás había mirado en él. Me sentí muy bien de poder comunicarme desde el corazón. Me gustó hacerlo pues resulto realmente diferente a la forma en que nos escuchamos todos los días, con prisas, sin la actitud comprensiva hacia lo que los demás viven y sienten, tratando de interponer nuestras propias apreciaciones, juicios y prejuicios, incluso críticas. Después de escuchar con empatía encuentro a Juan lleno de cualidades: lo veo amoroso, tierno, tranquilo, inquieto, pude percibir también su tristeza, su melancolía.

Luis dijo de Tani que la encontró más linda que nunca (que quizás nunca había visto su belleza). Para mí fue difícil al principio, comenta. Lo sentí lento pues no estoy acostumbrado a escuchar de esa manera. Sin embargo resultó. Muy agradable. Me sentí a gusto; fue muy especial y diferente. Todo lo que me estaba contando me parecía más vivo e interesante a medida que transcurría la plática. La observé y en ese momento me di cuenta que nunca la había visto tan bonita. La vi como una persona comprensiva, humana. La sentí tan afectuosa y cálida, que para mí era como un apapacho su sola presencia y su mirada.

SESIÓN DUODÉCIMA

SÍRVELE AL MUNDO

*Servir es una actitud que se basa
en reconocer que el mundo
nos ha apoyado, alimentado, enseñado
y puesto a prueba,
sea que lo mereciéramos o no.
Entender esta sencilla verdad
puede motivarnos a hacer lo que podemos
para pagar una deuda infinita de gratitud
El servicio es un medio y un fin
porque dándoles a los demás abrimos
nuestro corazón
al amor, a la abundancia y a la paz interior.
No podemos servirles a los demás
sin enriquecernos a nosotros mismos.*

Al final de este taller nos encontramos con la recopilación de todas las actitudes positivas y cualidades inducidas por cada una de las sesiones. Nos preguntamos para qué desarrollar el amor propio y el sentido del propio valor, si no es para amar a la vida, amar a los demás amándome a mí mismo y amando lo que hago, en un espíritu de servicio. Descubrimos que la más grande virtud es el dar, es esta capacidad de servicio que nace y se multiplica en nosotros junto con la conciencia de nuestras cualidades.

En el dar está la posibilidad más viable para la realización de nuestro potencial como seres humanos. Si fortalecemos nuestra voluntad, aprendemos a administrar nuestra energía y nuestro dinero, si aquietamos nuestra mente, si enfrentamos nuestros temores, si desarrollamos nuestra intuición, aceptamos nuestras emociones, iluminando nuestra sombra. Si aceptamos y vivimos nuestra sexualidad, despertando nuestro corazón, entonces estaremos preparados para descubrir lo que es el dar y la actitud de servicio a los demás.

Aunque antes de servir a los demás ha sido necesario comprenderlos. Y esto tiene como base un intenso trabajo consigo mismo, para lograr la autocomprensión, la autovaloración y la aceptación plena de lo que cada uno somos como seres humanos, en lo individual tanto como inmersos en la compleja y hermosa red de interrelaciones en donde todos somos uno, una misma esencia, una misma naturaleza, una misma humanidad.

Este camino de autorrealización se logra a medida que cada uno vaya superando sus limitaciones y tendencias autodestructivas, hasta el punto en que empiezas a tratar a los demás con benevolencia y compasión de una manera natural.

Se hizo hincapié ante los estudiantes en el hecho de que la primera tarea en este camino de autorrealización es hacernos responsables de nuestra propia vida, tomar en nuestras manos nuestra propia existencia, nuestro propio destino. Después se les preguntó lo que harían si ya fueran un ser total y completo. ¿Cómo invertirían su vida, su tiempo, su energía? ¿Cuáles serían sus prioridades ?

Que descubran su vocación. Que sigan su propia misión y el deseo de su corazón, en vez de seguir los dictados de la culpa, del temor y de la obligación.

Que busque una manera de servir que le llame la atención, que llene su vida de sentido, y que sea compatible con sus aptitudes, cualidades, habilidades e intereses. Que lo hagan sentir que el tiempo vuelva, que le exija sus mejores esfuerzos y energía; que lo haga sentir en armonía consigo mismo, con los demás y con el mundo. Que le permitan saber que se ha encontrado consigo mismo de regreso a casa.

Que se den cuenta que no necesitan grandes obras para servir. Que con pequeñas acciones en el transcurso de la vida cotidiana podemos realmente ayudar, sirviendo al mundo y modificando nuestro entorno, haciéndolo más amable, más agradable y estimulante: una sonrisa, una palabra gentil, ayudar a un anciano a cruzar la calle, una nota de agradecimiento a quien nos preste un servicio, en la familia, en el trabajo, en la calle; ceder el paso a otro automovilista en un cruce, hablar y escuchar con él corazón bendecir en silencio. Dar una sonrisa a la gente que se ve triste o deprimida, dar una palabra de aliento, alegrarle el día a alguien, ser amable; todo esto puede llegar a salvarle la vida.

AUTOEVALUACIÓN DE TU DISPOSICIÓN AL SERVICIO

¿Hace usted algún trabajo voluntario? ¿Por qué? ¿Por qué no?

Además de los servicios que normalmente proporciona en el trabajo o en el hogar, nombre tres formas de servicio, importantes o sencillas, que haya proporcionado en las últimas veinticuatro horas.

Si usted tuviera muchísimo dinero ¿cómo invertiría su tiempo ?

¿ Cómo gastaría su dinero ?

¿ Les ayuda a los demás cuando conviene ?

¿ Les ayuda a los demás cuando no conviene ?

¿ Cómo se ha sentido cuando le ha hecho un servicio a otra persona ?

Cuando usted le hace un favor a alguien ¿espera que le dé las gracias ? ¿Es posible que usted sea el que debe dar las gracias ?

Nombre sus tres principales realizaciones. Elija una. ¿Puede pensar en por lo menos diez personas cuyo talento o servicios le ayudaron a lograrla ? (Hay muchas más de diez)

Le paguen o no, su trabajo en el mundo es una forma de servicio.

¿ Qué clase de servicio es el que más le gustaría brindarle al mundo ? ¿Qué pasos ha dado en esa dirección ?

Estas preguntas sirven de entrada a una nueva experiencia vital y abren en nuestra psiquis la duodécima puerta. Exploremos ahora lo que puede ser el propósito supremo de la vida humana.

REFLEXIONES

En esta última sesión, los integrantes del Taller se dieron cuenta de lo que significa para cada ser humano la maravilla del dar, del servicio. Sobre todo pudieron advertir que no es sólo a través de grandes obras como podemos servir, sino que esto lo logramos cotidianamente a través de los actos más sencillos de amabilidad y gentileza: dando una sonrisa, una palabra de aliento, una actitud de escucha, una actitud amable.

Al mismo tiempo, y casi de manera general en todos ellos, se expresó la idea y el sentimiento de que “no estamos aun preparados para servir”. *“Sí, es padre, pero aun hace falta mucho trabajo por realizar con uno mismo. Este taller nos ha ayudado mucho, sin embargo aun prevalece la sensación de que necesitamos ayuda antes de ayudar, pedimos que nos sirvan antes de poder servir plenamente.*

“En fin, necesitamos crecer aun más, profundizar en el camino que va a nuestro propio interior para conocernos mejor, para descubrir las cualidades ahí depositadas, y para encontrar la energía y la fuerza indispensables para el desarrollo pleno de nuestro potencial”.

Sandra: Yo me doy cuenta de que aun me cuesta trabajo expresar afecto en mi familia, especialmente con mi mamá. Lo importante es que a lo largo de este taller he descubierto uno de mis conflictos interiores, la necesidad de afecto, que me ha llevado a una actitud de aislamiento, paradójicamente. Lo que hoy sé es que quiero romper ese aislamiento, y sé que está en mí poder expresar ese afecto a mi madre, mis hermanos a mis amigos y da esa pareja que hoy no está pero que espero.

Alejandra: También habla de su mundo de afectos. Hasta ahora, afirma, sus relaciones de afecto han transcurrido más en un clima de conflicto y destrucción. En su familia y entre sus amigos se siente rechazada, ante lo cual ella responde con mayor agresividad cada vez, a tal punto que se llegó a considerar a sí-misma como una persona neurótica. En la escuela, cuando formaban equipos, sus compañeros ya no querían integrarla. Ella se pregunta qué pasa “si yo no soy tan malo, dice”. Esto a ella le afectaba en gran medida; pero a raíz de este taller, según ella misma afirma, ha aprendido a manejar de una forma más constructiva sus actitudes y sus respuestas, manejando sus emociones a favor de sí-misma y de sus relaciones con los demás. Se siente cada vez menos agresiva y más dispuesta a comprender, a escuchar con más paciencia y a expresar su afecto, abriéndose para poder edificar ese ambiente de cordialidad y reciprocidad que toda relación afectuosa sana requiere.

Jorge: También se centró en este aspecto del dar: dar afecto. Habló de su carácter agresivo impulsivo, que está en él y que convive con otra parte de sí-mismo relativamente tranquila, cariñosa, amigable y hasta tierna. Comentó de cuánto ese carácter impulsivo viene de su padre y de cuánto le ha ayudado a destruir sus relaciones de afecto. A partir del taller se ha propuesto construir una mejor relación con los demás, con sus seres queridos y especialmente con el papá, con quien generalmente existe una buena relación de confianza y comunicación. El problema es que cuando toma se pone agresivo, Jorge pudo al fin expresarle sus sentimientos diciéndole abiertamente cuanto lo quiere, todo lo que lo admira, y también cuánto le duele que surjan conflictos tan fuertes a raíz de su agresividad cuando toma. Todo parecía ir mejorando, estrechando la relación entre ambos, cuando el padre reincide en el alcohol, con sus consecuencias. El se sintió desilusionado y triste “¿Qué haces cuando alguien

destruye todo lo que tu construyes?”. Hoy Jorge sabe que le corresponde insistir con infinita paciencia, y está dispuesto a hacerlo por amor a su padre, a sí mismo y a su familia.

IV.1.3. Reflexiones finales del taller

Después de concluir la unidad última de este taller, realizamos dos sesiones dedicadas exclusivamente a hablar del impacto personal que cada una de las lecciones y ejercicios vivenciales habían tenido en cada uno de los participantes.

Cada quien fue abordando distintas consecuencias de este taller sobre su desarrollo personal, tanto en el ámbito de su interioridad, de su espiritualidad, de su mundo de valores, del manejo de sus emociones y de su carácter, como de su comportamiento y de sus relaciones con los demás.

Para cada uno de ellos la experiencia fue singular. En cada quien influyó más un tema que otro, en función de sus circunstancias específicas, de su trayectoria y sus intereses. Así, mientras que para uno era de mayor importancia el problema relativo a enfrentar sus temores, para otros resultó más atractivo e impactante la sesión relativa a descubrir su valor, a recuperar su voluntad, a iluminar su sombra, al despertar de su corazón o el relativo a su dimensión sexual entendida como una sexualidad iluminada.

El relato de **Benjamín** es muy ilustrativo de ese sentir general del grupo respecto a los beneficios que el taller ya está teniendo en sus vidas.

Benjamín: *Comenta que durante el taller llegó a conocer algunos aspectos de sí-mismo que hasta entonces estaban ocultos para sus propios ojos. "Descubrí que no era perfecto como creía que era en todos los aspectos. Hoy tengo mejor relación con mis amigos y compañeros. Me ha servido mucho para ya no ser tan chismoso y amarra navajas. Entiendo más a mis compañeros; no le doy más importancia a uno u otro. Veo que cada uno necesita atención; en otro momento apapacho; he aprendido a escuchar y a entender el momento emocional por el que pasa cada uno. Si alguien está contento lo felicito.*

"Aunque al principio me costó más trabajo, lo relativo a la sexualidad ha resultado sin embargo muy gratificante; hoy estoy empezando a hacer el amor con el corazón. Es muy hermoso, es diferente, siento con mayor fuerza la unión con mi pareja".

"Lo que no he podido trabajar como yo quisiera es la fuerza de voluntad porque no he podido hacer ejercicio. Lo que más he trabajado es la intuición, entrando más en contacto conmigo

mismo, ya no sólo a través de mis pensamientos sino también de mis sentimientos, escuchando más atentamente el lenguaje de mi cuerpo, los mensajes de mi interior”.

Sin embargo, el logro más importante de Benjamín es el relativo a su relación con su papá. Aunque en términos generales lo había considerado siempre un buen padre, la relación se había tornado difícil dado su carácter impulsivo y la agresividad, sobre todo cuando estaba ebrio. Llegó a perder toda la confianza para plantearle cualquier asunto personal o de trabajo en la granja familiar, incluso llegó a tenerle miedo. A raíz del taller se propuso hablar con él para expresarle cuánto lo quería (algo que ya desde hacía mucho tiempo no había podido expresar), manifestando también sus deseos de que las relaciones fueran mejores en casa; le dijo igualmente cuánto le dolía y cuan grande era su tristeza al verlo ebrio y agresivo, sobre todo cuando agredía a la mamá. Después de haberle dicho todo esto, Benjamín se sentía feliz y liberado. Vino a una de las sesiones lleno de alegría y esperanza al darse cuenta de que su forma cariñosa y comprensiva de hablar con papá le estaba dando buenos resultados, pues lo encontraban más comunicativo.

Meli: “El taller me ayudó mucho para conocerme a mí misma, conocer mis temores y enfrentarlos, para entender más a los demás, aprendiendo a escuchar de manera más atenta, escuchar con el corazón, sin juzgar, sin interpretar, sin tener que interrumpir para dar mis propias opiniones.

“Descubrí, además, que soy única. Ya no me comparo con los demás, cosa que hacía antes con frecuencia, sintiéndome mal, haciéndome sentir como una tonta. Hoy ya no creo que lo sea, me siento más segura de mí misma, con más confianza en lo que hago y en lo que digo.

“En lo que se refiere a la fuerza de voluntad siento que voy bien. Sigo trabajando con lo que quiero lograr, tengo propósitos claros y aunque algunas cosas me dan más trabajo, siempre estoy dispuesta a superar y vencer los obstáculos. En cuanto a la administración de mi dinero y de mi energía me considero responsable, organizada, no malgasto ni desperdicio mis recursos. No haría nada que dañara mi cuerpo, pues estoy más consciente del valor de mí misma, de mis cualidades y de los recursos con los que cuento. Confío en mi intuición, siempre estoy en contacto con ella, me ayuda cada vez que tengo que tomar decisiones importantes en mi vida, tanto como en las cosas sencillas. Acepto más mis emociones; estoy más en contacto con esa parte de mí que hoy sé que no puedo ignorar o hacer a un lado.

“Si estoy contenta lo demuestro, si estoy triste o con ganas de llorar, lloro; ya no me oculto ni reprimo como antes lo hacía. Sigo trabajando con mis temores para enfrentarlos y vencerlos, aunque confieso que es uno de los aspectos que más difícil me ha resultado.

“En resumen quiero decir que este taller me ayudó más a ser yo misma, a reconocer tanto lo bueno como lo malo, a buscar lo mejor de mí. Me enseñó a ver las cosas de otra manera, a descubrir aspectos de mí que antes no veía; yo era más fijada y sentida, y sufría aun por cosas que no me concernían, sufría con el dolor ajeno, y aun por cosas que no podía cambiar. Ahora sé que quiero ayudar y servir; si está en mis manos hacer algo lo hago pero ya sin conflictuarme.”

“Hoy me acerco más a las personas que quiero. Estoy contenta con los resultados del taller. Ahora me gustaría poner en práctica todo lo que aprendí. Las técnicas de respiración y de relajación; hablar de mí en primera persona; hablar conmigo misma, contactar con mi ser interior; conocer y poder comunicarme con mi niña interior ha sido para mí una experiencia muy bella, me he encontrado. Estoy muy contenta de aprender todo esto, gracias a Ustedes.”

Sandra: No se había incorporado al taller sino hasta la tercera sesión. Esto fue a raíz de una conferencia que ofrecí en la facultad sobre la autoestima y el manejo del estrés. Después de la conferencia se acercó a mí y me dijo que había resultado muy alentador para ella este tema; que tocaba aspectos muy sensibles de su interior, especialmente en este momento en que estaba pasando por una fuerte depresión. **“Cuando llegué a la conferencia -me dijo- estaba triste, muy conflictuada y confundida. Estaba viviendo una etapa de dolor a raíz del rompimiento con mi novio y también de la ruptura de una relación con una amiga que significaba mucho para mí”.**

Se sentía realmente emocionada cuando me platicaba todo esto. Era para mí sorprendente ver la sinceridad que reflejaba al mostrar, mediante sus palabras y gestos, un estado de ánimo cada vez más tranquilo y estable. La veía realmente comprometida en un proceso de interiorización, en una reflexión profunda sobre el sentido de su propia existencia, de su autoestima, de su valor, y de la forma en que nos relacionamos con los demás de maneras estimulantes y constructivas o, por lo contrario, de maneras destructivas y desestimulantes, haciendo que impere la desarmonía, la dependencia, el sometimiento, la posesividad y la desilusión.

Ese día, al ver a Sandra y la viveza de sus expresiones en movimiento, pude entender de manera muy clara todo lo que pudo significar para ella una simple conferencia. **“Muchas gracias me dijo. Me siento mucho mejor”.** Y la vi irse más tranquila. Antes, la invité al taller que en ese momento estábamos llevando a cabo con algunos de sus compañeros de carrera; y ella accedió de inmediato. Hoy, luego de concluir el taller, éstos son sus comentarios:

“Cuando tomé este taller estaba pasando por una experiencia muy difícil. Vivía muchas, muchas cosas y no podía platicar todo, no tenía confianza. Aquí encontré la actitud de respeto, la calidez y la comprensión que me ayudaron a expresar con claridad lo que estaba viviendo en esos momentos, pero sobre todo me ayudó para expresar y entender mis propios sentimientos, aclarando ante mis propios ojos, ante mi conciencia, algunos aspectos de ese mundo interior, tan mío, y que sin embargo no podía conocer, ni aun comprender de manera íntima.”

“Aprendí a conocerme mejor y a recuperar la confianza en mí-misma. Aumentó mi autoestima; la depresión va quedando atrás; respecto a mis conflictos, hoy veo las cosas diferentes; lo de mi amiga y mi pareja creo que lo vivo y lo veo desde otra perspectiva, creo que ya lo asimilé. Supe manejar mis emociones. El dar sin esperar nada a cambio ha resultado una lección muy buena y útil. Esto no lo hacía antes, siempre esperaba recibir, que me dieran más y más. Hoy estoy aprendiendo a dar, a compartir; ahora con los pequeños detalles que tengo hacia los demás me es suficiente, me siento mucho mejor. Hubo un tiempo en que ya no quería oír hablar de muchachos, me aislaba y les rechazaba de manera continua.”

Hoy tengo más amigos y relaciones amables con mis compañeros. Esto me hace sentir más abierta y libre. También en casa con mis papás me siento más cariñosa y pude expresarles este cariño. Ahora estamos más cerca y las cosas van mejor. Ya no les grito a mis hermanos. Expresó que se siente muy contenta, en especial por este logro de estar mejor con los que le rodean, también creo que esto le ayudó para encontrar un trabajo, lo cual a su vez ha sido de gran beneficio en muchos sentidos, incluido el hecho de que ha encontrado nuevos amigos y gente que la ha ayudado y la quiere. Yo percibo en ella más armonía, veo un brillo nuevo en su rostro y en sus ojos.

Araceli: *“Aprendí a escuchar más con el corazón, sin juzgar y con paciencia, con una actitud de comprensión hacia los demás, cuando antes todos me decían que era una neurótica.”*

“Muchas cosas de este taller me han ayudado y muchas otras quisiera continuar poniéndolas en práctica. Me considero mejor que antes, más tranquila y más feliz. Quisiera que no se terminara este taller sin embargo sé que ahora tengo las herramientas para seguir adelante y quiero seguir avanzando, tanto en mi vida personal, poniendo más atención a mis actitudes y pensamientos, como tomando más cursos de este tipo.

“Me sentiría más a gusto si sé que puedo ayudar más a los demás, y sé que lo puedo hacer pues he aprendido a ser menos egoísta, a escuchar y comprender, a servir a los demás.”

“La experiencia más importante que me sucedió a raíz de este taller fue que me dio valor y una nueva actitud de cariño y comprensión para poder conocer a mi papá. Ésto ha sido una de las experiencias más importantes y bellas de mi vida. ¡ Me emocionó tanto !.

Ese día lo único que quería era estar con él, sin reclamos, sin dudas, sentir su presencia, saber cómo era, cómo hablaba, qué pensaba, qué sentía por mí; quería nada más conocerlo, sentirme aceptada por él, olvidando cientos de pensamientos de reproche por todos los días en que no estuvo a mi lado, en que me hacía falta, cuando nadie podía llenar ese vacío, soledad, dolor por cuánto lo necesitaba; olvidar todos aquellos momentos de tristeza durante el día del padre de cada año, cuando todos mis amigos en la escuela tenían su regalo para papá y se mostraban felices. Yo también tuve en mis manos muchos regalos que nunca le pude entregar. Ese día después de despedirnos lloré y lloré. No era dolor ni sufrimiento, sino una mezcla de alegría por el enorme gusto de verlo de sentirme aceptada; estaba emocionada contenta por haber tenido la oportunidad de vivir ese momento.”

“Hoy siento que mi vida ha cambiado dando un giro de 360°. Está cambiando mi forma de relacionarme no solamente al interior de mi familia sino también entre mis compañeros y amigos. Me siento más, más amable y tolerante más comprensiva, y dispuesta a escuchar con calma y entender a los demás.”

“A raíz de esto fui a hablar con dos compañeros con los que hacía dos años que ya no nos hablábamos después de un conflicto. Cuando los vi les dije que los estimaba y les pedí que me perdonaran por todo lo que puede haber hecho que les ofendiera o que les haya causado algún daño. Tenía mucho miedo de enfrentarlos y de decir esto tan simple, pero ahora que lo hice me doy cuenta de lo bien que me siento. Me doy cuenta que pude hacerlo, que me atreví y que no pasó nada. Eso me llena de alegría y seguridad, de confianza en mí misma, en los demás y entiendo que la convivencia armónica es posible entre todos si cada uno ponemos un poquito de nuestra parte. Y descubrí en este taller que ese poquito que a mí corresponde está precisamente en una actitud: dar sin esperar nada a cambio, estar dispuesta a escuchar y a comprender”.

Hoy veo a Araceli muy emocionada, realmente comprometida con su proceso interno de crecimiento y mucho más dispuesta a convivir. Ha aumentado sus deseos de superación y está en busca de nuevos cursos de desarrollo humano, muy interesada en el tema.

También para mí fue muy alentador observar el contraste entre su estado de dolor y ese gran temor que vivía, por ejemplo, de sólo pensar en conocer a su padre. Todavía unos días antes de que esto sucediera, cuando ella ya sabía que estaba cerca, y aún cuando a través de su madre se hizo la cita, Araceli se encontraba llena de dudas y de miedo. Ella dice que gracias a este taller pudo darse valor y enfrentar ese momento de la cita con un nuevo estado de ánimo y una nueva visión, una nueva expectativa, que resultó en alegría.

IV.1.4. Conclusiones durante el proceso del taller

Después de escuchar a cada uno de los integrantes del taller hablando de sus vivencias, comentando el mundo de conflictos en el que vivían sumidos y las ventanas de esperanza que hoy comenzaban a abrir con el taller, recordaba aquellos días de trabajos previos, cuando aun yo estaba preparando los temas e invitando a los alumnos a inscribirse. Recordaba mi entusiasmo y mis dudas respecto al valor de los resultados, pero sobre todo mis dudas respecto a la respuesta positiva que ellos pudieran darme para asistir al taller.

Hoy veo sus rostros nuevos de alguna manera, con nuevas alegrías y nuevas disposiciones para disfrutar, los veo dotados de mayor energía y fortaleza, de recursos y herramientas, de mayor confianza y seguridad en ellos mismos para ir adelante en la vida y para enfrentar las dificultades que en el camino pudieran presentarse. Y entonces, siento alegría y satisfacción por los resultados aunque también lamento la ausencia de muchos otros que contaron con la misma oferta sin tomarla.

Recordaba de aquellos días previos, los comentarios de entusiasmo, el gran interés que para algunos representaba la sola idea de un curso de esta naturaleza, en cierto sentido raro, ajeno a su campo de desarrollo profesional como estudiantes de veterinaria.

¿Pero, por qué tenía que serlo? ¿Por qué tendría que resultar ajeno a esta área académica y profesional o a cualquiera otra?

Recordaba también algunos comentarios hostiles de profesores y alumnos.

¿Y eso para qué nos va a servir a nosotros ?

“Eso es para los que están mal de la cabeza, a fulanito sí le haría mucha falta”. “Aquí lo que hace falta son cursos más profesionales, encaminados a elevar la productividad”, y en fin, otros comentaban: “Lo que aquí hace falta son cursos para elevar la calidad académica que está por los suelos”. Muchas de estas cuestiones tienen indudablemente serios fundamentos, pero yo me preguntaba si en este contexto no significaba más bien una resistencia o una

evasión, un desconocimiento de nuestras necesidades de crecimiento como seres humanos, de la importancia de atender aspectos de nuestra formación hasta ahora poco o nada considerados por nuestros sistemas educativos. Mientras algunos maestros expresaban su opinión minimizando el valor de estos temas, algunos estudiantes, entre risas, me decían: a los que deberían de darle estos cursos es a los maestros, a ellos les hace más falta pues ellos son los que nos están enseñando, y muchos tienen más broncas que nosotros; no se interesan por los estudiantes, no les preocupa cómo estamos, algunos hasta son prepotentes, ridiculizan, agreden; en lugar de motivar y estimular desaniman.

De 70 estudiantes que estuvieron invitados, la mitad aproximadamente me expresó de manera abierta su entusiasmo, manifestándolo incluso por escrito. De ellos sólo 15 asistieron finalmente a la cita para el inicio del taller. Y como ya he relatado, 8 de ellos se sostuvieron hasta el final, mostrando una cada vez mayor entrega, en la medida que transcurrían las semanas, los temas y los ejercicios vivenciales, y en la medida en que ellos comprobaban la utilidad de todo esto en su propio desarrollo personal, en su calidad de estudiantes, tanto como en su mundo de relaciones interpersonales.

Yo los veía contentos, emocionados. Me visitaban entre sesión y sesión, o los encontraba en los pasillos y me comentaban: “Ya he puesto en práctica tal o cual principio”. “Estoy esperando con entusiasmo que llegue el martes (que era el día asignado a nuestra reunión). Ya estoy ansioso por ver qué nuevos temas trataremos esta vez”. “En estos días he estado preocupado, angustiado, he vivido tal o cual problema, y estoy esperando que llegue la hora de la sesión para poder trabajarla ahí.

Mi entusiasmo por estos comentarios y por observar los avances efectivos en cada uno de los estudiantes del taller, no era lo único sin embargo que yo estaba experimentando. También pensaba en los obstáculos y las condiciones adversas que impidieron a muchos otros acercarse al taller, lamentando que ellos no hubieran podido acceder a los beneficios que tan claramente yo observaba en los demás. Metidos a un mundo de confusión y conflicto consigo mismos, de problemas familiares y de difíciles expectativas profesionales, los veo lejos de sí-mismos, desorientados, influenciados por un medio educativo y social que privilegia el uso de la razón

y una escala de valores donde lo humano muchas veces no es lo más importante, menos aun lo íntimo, lo sustancial de nuestras vivencias interiores, relativas a nuestra esencia, a nuestra naturaleza de seres pensantes, sí, pero también de seres íntegros, amorosos, libres, seres de emociones y sentimientos, de deseos y sueños, seres de ideas e ideales, de valores, seres de recursos psicológicos que sin embargo pueden abandonarse a la desesperación en la pérdida del sentido de su propio valor, o bien recrearse, reconstruirse en la conciencia de su propia fortaleza, en la confianza en sí-mismos, y la autoestima.

Los que no se incorporaron al curso no eran precisamente los que menos lo necesitaban.

Comparten con los otros las mismas inquietudes y limitaciones. En su diversidad todos ellos son sujetos de la misma historia. Audaces y libres en muchos aspectos, inteligentes; vacilantes e inseguros otras veces, fácilmente influenciables por sus amigos, por la superficialidad de criterios, por la conciencia falsa.

Muchos de ellos no se atrevieron a venir y otros se salieron, según me comentaron después, por asuntos tan triviales como el miedo a ser juzgados. (“qué pensarán de mí”), el miedo a exponerse y a que sepan de su vida (“cómo voy a permitir que conozcan mis problemas”), por problemas interpersonales con otros de sus compañeros (“sí me gustaría asistir, pero ahí está fulano o zutano que me cae mal, que es muy chismoso”). Otros me comentaban que pudieron más las reuniones sociales, o el exceso de tareas, o talleres, salidas al trabajo de campo, u otras actividades que les impedían contar con tiempo y energía.

Me sigue inquietando el por qué muchos de ellos no pudieron estar, o no encontraron en el interior de su conciencia los motivos que los llevaran a este curso. Por qué, si yo observaba con frecuencia sus necesidades y su interés; necesidad de ser escuchados, de saber qué les pasa, de encontrar un sentido y un rumbo a su propia existencia, que a veces transcurre en medio del vacío, en donde no se encuentran a sí mismos o no se sienten adecuados a la vida. No se saben poseedores de inteligencia y virtud, de valor.

Quizás mediante una nueva investigación sería interesante dar seguimiento a las preguntas de por qué continúan encerrados en su propio mundo de confusión y problemas, de desvalorización y renuncia a su calidad humana, a pesar de la gran ayuda que un taller como éste puede representar para sus vidas, para su calidad de estudiantes y para el pleno desarrollo de su potencial como personas.

IV.2. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN (PRE Y POST-PRUEBA) DEL INSTRUMENTO MULTIDIMENSIONAL PARA MEDIR EL AUTOCONCEPTO

IV.2.1. Resultados Por grupo Sin tratamiento Antes

Variable

Introverso-Extroverso: se comporta hacia la característica de introverso; dentro del rango de muy introverso a ni introverso ni extroverso, considerándose poco introverso tendiendo a ni introverso ni extroverso.

Dimensión: emocional (1)

Ansioso-Relajado: se comporta hacia la característica relajado; dentro del rango de poco ansioso a bastante relajado, considerándose ni ansioso ni relajado.

Dimensión : emocional (1)

Amoroso-Odioso: se comporta hacia la característica de amoroso; dentro del rango muy amoroso a poco odioso, considerándose poco amoroso tendiendo a bastante amoroso.

Dimensión: emocional (1)

Callado-Comunicativo: se comporta hacia la característica comunicativo; de un rango de bastante callado a muy comunicativo, considerándose ni callado ni comunicativo.

Dimensión: social (2)

Accesible-Inaccesible: se comporta hacia la característica accesible; dentro del rango de muy accesible a ni accesible ni inaccesible, considerándose poco accesible tendiendo a bastante accesible.

Dimensión: social (2)

Rencoroso-Noble: se comporta hacia la característica rencoroso; dentro del rango de muy rencoroso a bastante noble, considerándose poco rencoroso tendiendo a ni rencoroso ni noble.

Dimensión: emocional (1)

Comprensivo-Incomprensivo: se comporta hacia la característica comprensivo; dentro del rango de muy comprensivo a ni comprensivo ni incomprensivo, considerándose bastante comprensivo.

Dimensión: social (2)

Incumplido-Cumplido: se comporta hacia la característica cumplido; dentro del rango de ni incumplido ni cumplido a muy cumplido, considerándose poco cumplido tendiendo a bastante cumplido.

Dimensión: ocupacional (3)

Leal-Desleal: se comporta hacia la característica leal; dentro del rango muy leal a ni leal ni desleal considerándose poco leal tendiendo bastante leal.

Dimensión: ética (4)

Desagradable-Agradable: se comporta dentro del rango de poco desagradable a bastante agradable, considerándose ni muy desagradable ni muy agradable.

Dimensión: social (2)

Honesto-Deshonesto: se comporta hacia la característica honesto; dentro del rango de muy honesto a poco honesto, considerándose bastante honesto.

Dimensión: ética (4)

Afectuoso-Seco: se comporta hacia la característica afectuoso; dentro del rango de muy afectuoso a poco afectuoso, considerándose bastante afectuoso.

Dimensión: emocional (1)

Mentiroso-Sincero: se comporta hacia la característica sincero; dentro del rango de ni mentiroso ni sincero a muy sincero, considerándose bastante sincero.

Dimensión; emocional (1)

Tratable-Intratable: se comporta hacia la característica tratable; dentro del rango de muy tratable a ni tratable ni intratable, considerándose poco tratable tendiendo a bastante tratable.

Dimensión: social (2)

Frustrado-Realizado: se comporta dentro del rango de poco frustrados a bastante realizados, considerándose poco realizados.

Dimensión: emocional (1)

Temperamental-Calmado: se encuentra dentro del rango de bastante temperamental a bastante calmado, considerándose ni temperamental ni calmado tendiendo a poco temperamental.

Dimensión: emocional (1)

Animado-Desanimado: se considera hacia la característica animado; dentro del rango de muy animado a ni animado ni desanimado, considerándose poco animado tendiendo a bastante animado.

Dimensión: emocional (1)

Irrespetuoso-Respetuoso: se considera hacia la característica respetuosos; dentro del rango de bastante respetuosos a muy respetuosos, considerándose bastante respetuosos tendiendo a muy respetuoso.

Dimensión: ética (4)

Estudioso-Perezoso: se considera hacia la característica estudioso; dentro del rango de bastante estudiosos a bastante perezoso, considerándose poco estudiosos tendiendo a ni estudioso ni perezoso.

Dimensión: ocupacional (3)

Corrupto-Recto: se consideran hacia la característica de recto; dentro del rango de ni corrupto ni recto a muy recto, considerándose poco recto tendiendo a bastante recto.

Dimensión: ética (4)

Tolerante-Intolerante: se consideran hacia la característica tolerante; dentro del rango de muy tolerante a poco intolerante, considerándose poco tolerantes tendiendo a bastante tolerante.

Dimensión: social (2)

Agresivo-Pacífico: se comporta hacia la característica pacífico; dentro del rango poco agresivo a muy pacífico, considerándose poco pacífico tendiendo a ni agresivos ni pacíficos.

Dimensión: social (2)

Feliz-Triste: se comporta hacia la característica triste; dentro del rango poco feliz a muy tristes, considerándose poco feliz.

Dimensión: emocional (1)

Malo-Bondadoso: se comporta dentro del rango de poco malo a bastante bondadoso, considerándose ni malo ni bondadoso tendiendo a poco bondadoso.

Dimensión: social (2)

Tranquilo-nervioso: se considera hacia la característica nervioso; dentro del rango bastante tranquilo a muy nervioso, considerándose ni tranquilo ni nervioso tendiendo a poco tranquilo.

Dimensión: emocional (1)

Capaz-Incapaz: se comporta hacia la característica capaz; dentro del rango muy capaz a poco capaz, considerándose bastante capaz tendiendo a muy capaz.

Dimensión: ocupacional (3)

Afligido-Despreocupado: se comporta hacia la característica despreocupado; dentro del rango de bastante afligido a muy despreocupado, considerándose ni afligidos, ni despreocupados.

Dimensión: emocional (1)

Impulsivos-Reflexivos: se comportan hacia la característica impulsivo; dentro del rango de muy impulsivo a bastante reflexivo, considerándose ni impulsivo ni reflexivo.

Dimensión: emocional (1)

Inteligente-Inepto: se comporta dentro del rango de bastante inteligente a ni inteligente ni inepto, considerándose poco inteligente tendiendo a bastante inteligente.

Dimensión: ocupacional (3)

Apático-Dinámico: se considera hacia la característica dinámico, dentro del rango de poco apático a muy dinámico, considerándose bastante dinámico.

Dimensión: social (2)

Verdadero-Falso: se comporta hacia la característica verdadero, dentro del rango muy verdadero a poco verdadero, considerándose bastante verdadero.

Dimensión: ética (4)

Aburrido-Divertido: se comporta hacia la característica divertidos; dentro del rango de bastante aburridos a muy divertidos, considerándose poco divertidos tendiendo a bastante divertido.

Dimensión: social (2)

Responsable-Irresponsable: se comporta hacia la característica responsable; dentro del rango de muy responsables a ni responsables ni irresponsables, considerándose bastante responsables.

Dimensión: ocupacional (3)

Amargado-Jovial: se comporta hacia la característica jovial; dentro del rango de poco amargado a muy jovial, considerándose poco jovial tendiendo a bastante jovial.

Dimensión: emocional (1)

Estable-Voluble: se considera hacia la característica estable; dentro del rango de muy estable a ni estable ni voluble, considerándose poco estable tendiendo a bastante estable.

Dimensión: emocional (1)

Inmoral-Moral: se comporta dentro del rango de ni inmoral ni moral a bastante moral, considerándose poco moral.

Dimensión: ética (4)

Amable-Grosero: se considera dentro hacia la característica de amable; dentro del rango de muy amable a ni amable ni grosero, considerándose poco amable tendiendo a bastante amable.

Dimensión: social (2)

Conflictivo-Conciliador: se comporta dentro del rango de ni conflictivo ni conciliador a bastante conciliador, considerándose ni conflictivo ni conciliador tendiendo a poco conciliador.

Dimensión: social (2)

Eficiente-Ineficiente: se comporta dentro del rango de bastante eficiente a ni eficiente ni ineficiente: considerándose bastante eficiente.

Dimensión: ocupacional (3)

Egoísta-Generoso: se comporta hacia la característica generoso; dentro del rango de ni egoísta ni generoso a muy generoso, considerándose poco generoso tendiendo a bastante generoso.

Dimensión: social (2)

Cariñoso-Frío: se comporta hacia la característica cariñoso; dentro del rango de muy cariñoso a ni cariñoso ni frío, considerándose bastante cariñoso.

Dimensión: emocional (1)

Decente-Indecente: se comporta hacia la característica decente; dentro del rango de muy decente a ni decente ni indecente, considerándose poco decente tendiendo a bastante decente.

Dimensión: ética (4)

Ansioso-Sereno: se comporta hacia la característica ansioso; dentro del rango de muy ansioso a bastante sereno, considerándose ni ansioso ni sereno.

Dimensión: emocional (1)

Puntual-Impuntual: se comporta hacia la característica puntual; dentro del rango de muy puntual a bastante impuntual, considerándose poco puntual.

Dimensión: ocupacional (3)

Tímido-Desenvuelto: se comporta hacia la característica desenvuelto; dentro del rango de bastante tímido a muy desenvuelto, considerándose ni desenvuelto ni tímido.

Dimensión: social (2)

Democrático-Autoritario: se considera dentro del rango de bastante democrático a poco autoritario, considerándose ni democrático ni autoritario tendiendo a poco democrático.

Dimensión: social (2)

Amigable-Hostil: se comporta hacia la característica amigable; dentro del rango de muy amigable a poco hostil, considerándose bastante amigable.

Dimensión: social (2)

Reservado-expresivo: se comporta hacia la característica reservado; dentro del rango de muy reservado a bastante expresivo, considerándose poco reservado tendiendo a ni reservado ni expresivo.

Dimensión: emocional (1)

Deprimido-Contento: se comporta hacia la característica contento; dentro del rango de bastante deprimido a muy contento, considerándose ni deprimido ni contento tendiendo a poco contenido.

Dimensión: emocional (1)

Simpático-Antipático: se comporta hacia la característica simpático; dentro del rango muy simpático a poco antipático, se considera poco simpático.

Dimensión: social (2)

Sumiso-Dominante: se considera dentro del rango de ni sumiso ni dominante a bastante dominante, considerándose ni sumiso ni dominante tendiendo a poco dominante.

Dimensión: social (2)

Honrado-Deshonrado: se comporta hacia la característica de honrado; dentro del rango de muy honrado a ni honrado ni deshonrado, considerándose bastante honrado tendiendo a ,muy honrado.

Dimensión: ética (4)

Deseable-Indeseable: se considera dentro del rango de bastante deseable a poco indeseable, considerándose ni deseable ni indeseable tendiendo a poco deseable.

Dimensión: social (2)

Solitario-Amigüero: se comporta hacia la característica amigüero; dentro del rango de bastante solitario a muy amigüero, considerándose poco amigüero.

Dimensión: social (2)

Trabajador-flojo: se comporta hacia la característica trabajador; dentro del rango de muy trabajador a ni trabajador ni flojo, considerándose bastante trabajador tendiendo a muy trabajador.

Dimensión: ocupacional (3)

Fracasado-Triunfador: se comporta hacia la característica triunfador; dentro del rango de bastante fracasado a muy triunfador, considerándose poco triunfador.

Dimensión: social (2)

Miedoso-Audaz: se considera dentro del rango de bastante miedoso a bastante audaz, considerándose poco audaz.

Dimensión: emocional (1)

Tierno-Rudo: se comporta hacia la característica tierno; dentro del rango de muy tierno a poco rudo, considerándose ni tierno ni rudo tendiendo a poco tierno.

Dimensión: emocional (1)

Pedante-Sencillo: se considera dentro del rango de bastante pedante a bastante sencillo, considerándose ni pedante ni sencillo.

Dimensión: social (2)

Educado-Malcriado: se considera dentro del rango de bastante educado a poco malcriado, considerándose poco educado.

Dimensión: social (2)

Melancólico-Alegre: se comporta hacia la característica alegre; dentro del rango de bastante melancólico a muy alegre, considerándose poco alegre.

Dimensión: emocional (1)

Cortés-Descortés: se comporta hacia la característica de cortés, dentro del rango de muy cortés a poco descortés., considerándose poco cortés tendiendo a bastante cortés.

Dimensión: social (2)

Romántico-Indiferente: se comporta hacia la característica de indiferente; dentro del rango de bastante romántico a muy indiferente, considerándose ni romántico ni indiferente tendiendo a poco romántico.

Dimensión: emocional (1)

Pasivo-Activo: se comporta hacia la característica activo; dentro del rango de ni muy pasivo ni muy activo a muy activo, considerándose poco activo tendiendo a bastante activo.

Dimensión: social (2)

Sentimental-Insensible: se comporta hacia la característica insensible; dentro del rango de bastante sentimental a muy insensible, considerándose poco sentimental.

Dimensión: emocional (1)

Inflexible-Flexible: se comporta hacia la característica flexible; dentro del rango de bastante inflexible a muy flexible, considerándose ni inflexible ni flexible tendiendo a poco flexible.

Dimensión: social (2)

Atento-Desatento: se comporta hacia la característica atento; dentro del rango muy atento a bastante desatento, considerándose poco atento.

Dimensión: social (2)

Celoso-Seguro: se considera hacia la característica seguro, dentro del rango de bastante celoso a muy seguro, considerándose poco celoso tendiendo a ni celoso ni seguro.

Dimensión: emocional (1)

Sociable-insociable: se comporta hacia la característica de sociable; dentro del rango de muy sociable a poco insociable, considerándose poco sociable tendiendo a bastante sociable.

Dimensión: social (2)

Pesimista-Optimista: se comporta hacia la característica optimista; dentro del rango de poco pesimista a muy optimista, considerándose poco optimista tendiendo a bastante optimista.

Dimensión: emocional (1)

IV.2.2. Resultados Por grupo Sin tratamiento Después

Introverso-Extroverso: se considera dentro del rango de poco introverso a ni introverso ni extroverso, considerándose poco introverso tendiendo a ni introverso ni extroverso.

Dimensión: emocional (1)

Angustiado-Relajado: se comporta hacia la característica de relajado; dentro del rango de poco angustiado a muy relajado, considerándose poco relajado.

Dimensión: emocional (1)

Amoroso-Odiado: se comporta hacia la característica amoroso; dentro del rango de muy amoroso poco odioso, considerándose poco amoroso tendiendo a bastante amoroso.

Dimensión: emocional (1)

Callado-Comunicativo: se comporta hacia la característica comunicativo; dentro del rango poco callado a muy comunicativo, considerándose poco comunicativo.

Dimensión: social (2)

Accesible-Inaccesible: se comporta hacia la característica accesible; dentro del rango de muy accesible a ni accesible ni inaccesible, considerándose bastante accesible.

Dimensión: social (2)

Rencoroso-Noble: se comporta hacia la característica noble; dentro del rango de bastante rencoroso a muy noble, considerándose ni rencoroso ni noble.

Dimensión: emocional (1)

Comprensivo-Incomprensivo: se comporta hacia la característica comprensivo; dentro del rango de muy comprensivo a bastante incomprensivo, considerándose poco comprensivo.

Dimensión: social (2)

Incumplido-Cumplido: se comporta hacia la característica cumplido; dentro del rango de ni incumplido ni cumplido a muy cumplido, considerándose poco cumplido tendiendo a bastante cumplido.

Dimensión: ocupacional (3)

Leal-Desleal: se comporta hacia la característica desleal; dentro del rango de bastante leal a muy desleal, considerándose ni leal ni desleal.

Dimensión: ética (4)

Desagradable-Agradable: se comporta hacia la característica agradable; dentro del rango de poco desagradable a muy agradable, considerándose poco agradable tendiendo a bastante agradable.

Dimensión: social (2)

Honesto-Deshonesto: se comporta hacia la característica honesto, dentro del rango de muy honesto a bastante deshonesto, considerándose poco honesto tendiendo a bastante honesto.

Dimensión: ética (4)

Afectuoso-Seco: se comporta hacia la característica seco; dentro del rango de bastante afectuoso a muy seco, considerándose poco afectuoso.

Dimensión: emocional (1)

Mentiroso-Sincero: se comporta a la característica sincero; dentro del rango de bastante mentiroso a muy sincero, considerándose poco sincero.

Dimensión: emocional (1)

Tratable-Intratable: se comporta hacia la característica tratable; dentro del rango muy tratable a poco tratable, considerándose bastante tratable.

Dimensión: social (2)

Frustrado-Realizado: se comporta hacia la característica realizado; dentro del rango de ni frustrado ni realizado a muy realizado, considerándose ni frustrado ni realizado tendiendo a poco realizado.

Dimensión: emocional (1)

Temperamental-Calmado: se comporta hacia la característica calmado; dentro del rango de bastante temperamental a muy calmado, considerándose ni temperamental ni calmado.

Dimensión: emocional (1)

Animado-Desanimado: se comporta hacia la característica animado; dentro del rango de muy animado a poco animado, considerándose bastante animado tendiendo a muy animado.

Dimensión: emocional (1)

Irrespetuoso-Respetuoso: se comporta hacia la característica respetuoso; dentro del rango de bastante irrespetuoso a muy respetuoso, considerándose bastante respetuosos.

Dimensión: ética (4)

Estudioso-Perezoso: se considera dentro del rango de bastante estudioso a bastante perezoso, considerándose ni estudioso ni perezoso tendiendo a poco estudioso.

Dimensión: ocupacional (3)

Corrupto-Recto: se comporta hacia la característica recto; dentro del rango de ni corrupto ni recto a muy recto, considerándose poco recto tendiendo a bastante recto.

Dimensión: ética (4)

Tolerante-Intolerante: se considera dentro del rango de bastante tolerante a poco intolerante, considerándose poco tolerante.

Dimensión: social (2)

Agresivo-Pacífico: se comporta hacia la característica pacífico; dentro del rango de bastante agresivo a muy pacífico, considerándose ni agresivo ni pacífico tendiendo a poco pacífico.

Dimensión: social (2)

Feliz-Triste: se comporta hacia la característica feliz; dentro del rango de muy feliz a ni muy feliz ni muy triste, considerándose poco feliz tendiendo a bastante feliz.

Dimensión: emocional (1)

Malo-Bondadoso: se comporta hacia la característica bondadoso; dentro del rango de poco malo a bastante bondadoso, considerándose poco bondadoso tendiendo a bastante bondadoso.

Dimensión: social (2)

Tranquilo-nervioso: se comporta hacia la característica nervioso; dentro del rango de bastante tranquilo a muy nervioso, considerándose ni tranquilo ni nervioso tendiendo a poco tranquilo.

Dimensión: emocional (1)

Capaz-Incapaz: se comporta hacia a la característica capaz; dentro del rango de muy capaz a poco incapaz, considerándose bastante capaz.

Dimensión: ocupacional (3)

Afligido-Despreocupado: se considera dentro del rango de bastante afligido a bastante despreocupado, considerándose ni afligido ni despreocupado.

Dimensión: emocional (1)

Impulsivo-Reflexivo: se comporta hacia la característica reflexivo; dentro del rango bastante impulsivo a muy reflexivo, considerándose ni impulsivo ni reflexivo tendiendo a poco reflexivo.

Dimensión: emocional (1)

Inteligente-Inepto: se comporta hacia la característica inteligente; dentro del rango de muy inteligente a poco inteligente, considerándose poco inteligente tendiendo a bastante inteligente.

Dimensión: ocupacional (1)

Apático-Dinámico: se comporta hacia la característica dinámico; dentro del rango de bastante apático a muy dinámico, considerándose bastante dinámico.

Dimensión: social (2)

Verdadero-Falso: se comporta hacia la característica verdadero, dentro del rango de bastante verdadero a ni verdadero ni falso, considerándose poco verdadero tendiendo a bastante verdadero.

Dimensión: ética (4)

Aburrido-Divertido: se comporta hacia la característica divertido; dentro del rango de bastante aburrido a muy divertido, considerándose poco divertido tendiendo a bastante divertido.

Dimensión: social (2)

Responsable-Irresponsable: se comporta hacia la característica irresponsable, dentro del rango de bastante responsable a muy irresponsable, considerándose poco responsable tendiendo a bastante responsable

Dimensión: ocupacional (3)

Amargado-Jovial: se comporta hacia la característica jovial; dentro del rango de ni amargado ni jovial a muy jovial, considerándose poco jovial tendiendo a bastante jovial.

Dimensión: emocional (1)

Estable-Voluble: se comporta hacia la característica estable; dentro del rango de bastante estable a ni estable ni voluble, considerándose poco estable tendiendo a bastante estable.

Dimensión: emocional (1)

Inmoral-Moral: comporta hacia la característica moral; dentro del rango de bastante inmoral a muy moral, considerándose poco moral.

Dimensión: ética (4)

Amable-Grosero: se comporta hacia la característica amable; dentro del rango de muy amable a poco amable, considerándose poco amable tendiendo a bastante amable.

Dimensión: social (2)

Conflictivo-Conciliador: se comporta hacia la característica conciliador dentro del rango de poco conciliador a bastante conciliador, considerándose bastante conciliador.

Dimensión: social (2)

Eficiente-Ineficiente: se comporta hacia la característica eficiente; dentro del rango de muy eficiente a ni eficiente ni ineficiente, considerándose poco eficiente tendiendo a bastante eficiente.

Dimensión: ocupacional (3)

Egoísta-Generoso: se considera hacia la característica generoso; dentro del rango de bastante egoísta a muy generoso, considerándose poco generoso tendiendo a bastante generoso.

Dimensión: social (2)

Cariñoso-Frío: se considera dentro de rango de bastante cariñoso a bastante frío, considerándose bastante cariñoso.

Dimensión: emocional (1)

Decente-Indecente: se comporta hacia la característica indecente, dentro del rango de bastante decente a muy indecente, considerándose bastante decente tendiendo a poco decente.

Dimensión: ética (4)

Ansioso-Sereno: se considera dentro del rango de bastante ansioso a bastante sereno, considerándose ni ansioso ni sereno.

Dimensión: emocional (1)

Puntual-Impuntual: se comporta hacia la característica puntual dentro del rango de muy puntual a bastante impuntual, considerándose ni puntual ni impuntual tendiendo a poco puntual.

Dimensión: ocupacional (3)

Tímido-Desenvuelto: se comporta hacia la característica desenvuelto; dentro del rango de ni tímido ni desenvuelto a bastante desenvuelto, considerándose ni tímido ni desenvuelto tendiendo a poco desenvuelto.

Dimensión: social (2)

Democrático-Autoritario: se comporta hacia la característica democrático; dentro del rango de muy democrático a bastante autoritario, considerándose ni democrático ni autoritario tendiendo a poco democrático.

Dimensión: social (2)

Amigable-Hostil: se comporta hacia la característica amigable; dentro del rango de muy amigable a ni amigable ni hostil, considerándose bastante amigable.

Dimensión: social (2)

Reservado-expresivo: se comporta hacia la característica expresivo; dentro del rango de bastante reservado a muy expresivo, considerándose ni reservado ni expresivo.

Dimensión: emocional (1)

Deprimido-Contento: se comporta hacia la característica contento; dentro del rango de bastante deprimido a muy contento, considerándose poco contento.

Dimensión: emocional (1)

Simpático-Antipático: se comporta hacia la característica antipático; dentro del rango bastante simpático a muy antipático, se considera ni simpático ni antipático.

Dimensión: social (2)

Sumiso-Dominante: se considera dentro del rango de bastante sumiso a bastante dominante, considerándose ni sumiso ni dominante tendiendo a poco dominante.

Dimensión: social (2)

Honrado-Deshonrado: se comporta hacia la característica de honrado; dentro del rango de muy honrado a ni honrado ni deshonrado, considerándose bastante honrado.

Dimensión: ética (4)

Deseable-Indeseable: se comporta hacia la característica de bastante deseable; dentro del rango de ni deseable ni indeseable, considerándose poco deseable.

Dimensión: social (2)

Solitario-Amigüero: se comporta hacia la característica amigüero; dentro del rango de bastante solitario a muy amigüero, considerándose ni solitario ni amigüero.

Dimensión: social (2)

Trabajador-flojo: se comporta hacia la característica trabajador; dentro del rango de muy trabajador a bastante flojo, considerándose poco trabajador tendiendo a bastante trabajador.

Dimensión: ocupacional (3)

Fracasado-Triunfador: se comporta hacia la característica triumfador; dentro del rango de ni fracaso ni triunfador a muy triunfador, considerándose poco triunfador tendiendo a bastante triunfador.

Dimensión: social (2)

Miedoso-Audaz: se comporta hacia la característica audaz; dentro del rango de bastante miedoso a muy audaz, considerándose poco audaz.

Dimensión: emocional (1)

Tierno-Rudo: se comporta hacia la característica rudo; dentro del rango de bastante tierno a muy rudo, considerándose ni tierno ni rudo.

Dimensión: emocional (1)

Pedante-Sencillo: se comporta hacia la característica sencillo; se considera dentro del rango de bastante pedante a muy sencillo, considerándose poco sencillo tendiendo a bastante sencillo.

Dimensión: social (2)

Educado-Malcriado: se comporta hacia la característica educado; dentro del rango de muy educado a poco malcriado, considerándose poco educado tendiendo a bastante educado.

Dimensión: social (2)

Melancólico-Alegre: se comporta hacia la característica alegre; dentro del rango de bastante melancólico a muy alegre, considerándose poco alegre.

Dimensión: emociona (1)

Cortés-Descortés: se considera dentro del rango de bastante cortés a bastante descortés, considerándose poco cortés.

Dimensión: social (2)

Romántico-Indiferente: se comporta hacia la característica de indiferente; dentro del rango de bastante romántico a muy indiferente, considerándose ni romántico ni indiferente.

Dimensión: emocional (1)

Pasivo-Activo: se comporta hacia la característica activo; dentro del rango de ni muy pasivo ni muy activo a muy activo, considerándose poco activo tendiendo a bastante activo.

Dimensión: social (2)

Sentimental-Insensible: se comporta hacia la característica insensible; dentro del rango de bastante sentimental a muy insensible, considerándose ni sentimental ni insensible tendiendo a poco sentimental.

Dimensión: emocional (1)

Inflexible-Flexible: se comporta hacia la característica flexible; dentro del rango de bastante inflexible a muy flexible, considerándose poco flexible.

Dimensión: social (2)

Atento-Desatento: se comporta hacia la característica atento; dentro del rango muy atento a ni atento ni desatento, considerándose poco atento tendiendo a bastante atento.

Dimensión: social (2)

Celoso-Seguro: se considera hacia la característica seguro, dentro del rango de bastante celoso a muy seguro, considerándose ni celoso ni seguro.

Dimensión: emocional (1)

Sociable-insociable: se comporta hacia la característica de sociable; dentro del rango de muy sociable a poco insociable, considerándose bastante sociable.

Dimensión: social (2)

Pesimista-Optimista: se comporta hacia la característica optimista; dentro del rango de ni pesimista ni optimista a muy optimista, considerándose bastante optimista.

Dimensión: emocional (1)

IV.2.3. Resultados Por grupo Con tratamiento Antes

Variable

Introverso-Extroverso: se comporta hacia la característica de extroverso; dentro del rango de bastante introverso a muy extroverso considerándose ni introverso ni extroverso con tendencia a poco introverso.

Dimensión: emocional (1)

Angustiado-Relajado: se comporta dentro del rango de muy angustiado a muy relajado, considerándose ni angustiado ni relajado.

Dimensión: emocional (1)

Amoroso-Odioso: se comporta hacia la característica de odioso; dentro del rango bastante amoroso a muy odioso, considerándose poco amoroso tendiendo a ni amoroso ni odioso.

Dimensión: emocional (1)

Callado-Comunicativo: se comporta hacia la característica callado; dentro de un rango de muy callado a bastante comunicativo, considerándose poco callado tendiendo a ni callado ni comunicativo.

Dimensión: social (2)

Accesible-Inaccesible: se comporta hacia la característica accesible; dentro del rango de muy accesible a bastante inaccesible, considerándose poco accesible tendiendo a bastante accesible.

Dimensión: social (2)

Rencoroso-Noble: se comporta hacia la característica noble; dentro del rango de bastante rencoroso a muy noble, considerándose ni rencoroso ni noble.

Dimensión: emocional (1)

Comprensivo-Incomprensivo: se comporta hacia la característica comprensivo; dentro del rango de muy comprensivo a poco incomprensivo, considerándose poco comprensivo tendiendo a bastante comprensivo.

Dimensión: social (2)

Incumplido-Cumplido: se comporta hacia la característica cumplido; dentro del rango de poco incumplido a muy cumplido considerándose poco cumplido con tendencias a bastante cumplido.

Dimensión: ocupacional (3)

Leal-Desleal: se comporta hacia la característica leal; sin embargo solo uno se considera desleal y los demás se consideran bastante leal.

Dimensión: ética (4)

Desagradable-Agradable: se comporta hacia la característica agradable; dentro del rango de bastante desagradable a muy agradable, considerándose poco agradable.

Dimensión: social (2)

Honesto-Deshonesto: se comporta hacia la característica deshonesto; dentro del rango de bastante honesto a muy deshonesto, considerándose poco honesto tendiendo a bastante honesto.

Dimensión: ética (4)

Afectuoso-Seco: se comporta hacia la característica afectuoso; dentro del rango de muy afectuoso a poco seco, considerándose poco afectuoso.

Dimensión: emocional (1)

Mentiroso-Sincero: se comporta hacia la característica sincero; dentro del rango de ni mentiroso ni sincero a muy sincero, considerándose bastante sinceros con tendencias a muy sincero.

Dimensión: emocional (1)

Tratable-Intratable: se comporta hacia la característica intratable; dentro del rango de bastante tratable a muy intratable, considerándose poco tratables tendiendo a bastante tratable.

Dimensión: social (2)

Frustrado-Realizado: se comporta hacia la característica realizado; dentro del rango de bastante frustrados a muy realizado, considerándose ni frustrado ni realizado.

Dimensión: emocional (1)

Temperamental-Calmado: se comporta hacia la característica temperamental; dentro del rango de muy temperamental a bastante calmado, considerándose poco temperamentales pero tendiendo a bastante temperamentales.

Dimensión: emocional (1)

Animado-Desanimado: se considera hacia la característica animado; dentro del rango de muy animado a poco desanimado, considerándose poco animados.

Dimensión: emocional (1)

Irrespetuoso-Respetuoso: se considera hacia la característica respetuoso; dentro del rango de bastante respetuosos a muy respetuosos, considerándose poco respetuoso tendiendo a bastante respetuoso.

Dimensión: ética (4)

Estudioso-Perezoso: se comporta hacia la característica perezoso; dentro del rango de bastante estudiosos a muy perezoso, considerándose poco estudioso tendiendo a ni estudioso ni perezoso.

Dimensión: ocupacional (3)

Corrupto-Recto: se comporta hacia la característica de rectos; dentro del rango de poco corrupto a muy recto, considerándose poco recto tendiendo a bastante recto.

Dimensión: ética (4)

Tolerante-Intolerante: se consideran hacia la característica tolerante; dentro del rango de muy tolerante a ni tolerante ni intolerante , considerándose poco tolerante tendiendo a bastante tolerante.

Dimensión: social (2)

Agresivo-Pacífico: se comporta hacia la característica agresivo; dentro del rango muy agresivo a bastante pacífico, considerándose ni agresivo ni pacífico tendiendo a poco agresivo.

Dimensión: social (2)

Feliz-Triste: se comporta hacia la característica triste; dentro del rango de bastante feliz a a muy tristes, considerándose poco feliz tendiendo a ni feliz ni triste.

Dimensión: emocional (1)

Malo-Bondadoso: se comporta hacia la característica bondadoso; dentro del rango de ni malo ni bondadoso a muy bondadoso, considerándose poco bondadoso.

Dimensión: social (2)

Tranquilo-nervioso: se considera hacia la característica nervioso; dentro del rango poco tranquilos a muy nerviosos, considerándose poco tranquilos.

Dimensión: emocional (1)

Capaz-Incapaz: se comporta hacia la característica incapaz; dentro del rango bastante capaz a muy incapaz, considerándose poco capaz tendiendo a bastante capaces.

Dimensión: ocupacional (3)

Afligido-Despreocupado: se comporta dentro del rango de bastante afligido a bastante despreocupado considerándose ni afligidos ni despreocupados.

Dimensión: emocional (1)

Impulsivo-Reflexivo: se comportan hacia la característica reflexivo; dentro del rango de bastante impulsivo a muy reflexivo, considerándose ni impulsivo ni reflexivo tendiendo a poco reflexivo.

Dimensión: emocional (1)

Inteligente-Inepto: se comporta hacia la característica inteligente; dentro del rango de muy inteligente a bastante inepto, considerándose poco inteligente.

Dimensión: ocupacional (3)

Apático-Dinámico: se comporta dentro del rango de bastante apático a bastante dinámico considerándose ni apático ni dinámico tendiendo a poco dinámicos.

Dimensión: social (2)

Verdadero-Falso: se comporta hacia la característica verdadero; dentro del rango muy verdadero a ni verdadero ni falso, considerándose poco verdadero tendiendo a bastante verdadero.

Dimensión: ética (4)

Aburrido-Divertido: se comporta hacia la característica divertido; dentro del rango de poco aburrido a muy divertido, considerándose ni aburrido ni divertido tendiendo a poco divertido.

Dimensión: social (2)

Responsable-Irresponsable: se comporta hacia la característica responsable; dentro del rango de muy responsables a ni responsable ni irresponsable, considerándose poco responsable tendiendo a bastante responsable.

Dimensión: ocupacional (3)

Amargado-Jovial: se comporta hacia la característica jovial; dentro del rango de poco amargados a muy joviales, considerándose, ni amargado ni jovial tendiendo a poco jovial.

Dimensión: emocional (1)

Estable-Voluble: se considera hacia la característica estable; dentro del rango de muy estable a bastante voluble, considerándose ni estable ni voluble.

Dimensión: emocional (1)

Inmoral-Moral: se comporta hacia la característica moral; dentro del rango de bastante inmoral a muy moral, considerándose ni inmoral ni moral tendiendo a poco moral.

Dimensión: ética (4)

Amable-Grosero: se considera dentro hacia la característica de amable; dentro del rango de bastante amable a ni amable ni grosero, considerándose poco amable.

Dimensión: social (2)

Conflictivo-Conciliador: se comporta hacia la característica conciliador; dentro del rango de bastante conflictivo a muy conciliador, considerándose ni conflictivo ni conciliador tendiendo a poco conciliador.

Dimensión: social (2)

Eficiente-Ineficiente: se comporta hacia la característica eficiente; dentro del rango de muy eficiente a poco eficiente, considerándose, bastante eficiente tendiendo a poco eficiente.

Dimensión: ocupacional (3)

Egoísta-Generoso: se comporta hacia la característica generosos; dentro del rango de bastante egoísta a muy generoso, considerándose ni egoísta ni generoso.

Dimensión: social (2)

Cariñoso-Frío: se comporta hacia la característica frío; dentro del rango de bastante cariñoso a muy frío, considerándose poco cariñoso tendiendo a bastante cariñoso.

Dimensión: emocional (1)

Decente-Indecente: se comporta hacia la característica indecentes; dentro del rango de bastante decente a muy indecentes, considerándose poco decente tendiendo a bastante decente.

Dimensión: ética (4)

Ansioso-Sereno: se comporta hacia la característica ansioso; dentro del rango de muy ansioso a ni ansioso ni sereno, considerándose poco ansioso tendiendo a bastante ansioso.

Dimensión: emocional (1)

Puntual-Impuntual: se comporta hacia la característica impuntual; dentro del rango de bastante puntual a muy impuntual, considerándose ni puntual ni impuntual tendiendo a poco puntual.

Dimensión: ocupacional (3)

Tímido-Desenvuelto: se comporta hacia la característica desenvuelto; dentro del rango de bastante tímido a muy desenvuelto, considerándose ni desenvuelto ni tímido.

Dimensión: social (2)

Democrático-Autoritario: se comporta hacia la característica autoritario; dentro del rango de bastante democrático a muy autoritario, considerándose ni democrático ni autoritario.

Dimensión: social (2)

Amigable-Hostil: se comporta hacia la característica amigable; dentro del rango de muy amigable a poco hostil, considerándose poco amigable tendiendo a bastante amigable.

Dimensión: social (2)

Reservado-expresivo: se comporta hacia la característica expresivo; dentro del rango de muy reservado a bastante expresivo, considerándose ni reservado ni expresivo.

Dimensión: emocional (1)

Deprimido-Contento: se comporta hacia la característica contento; dentro del rango de poco deprimido a muy contento, considerándose ni deprimido ni contento tendiendo a poco contento.

Dimensión: emocional (1)

Simpático-Antipático: se comporta hacia la característica simpático; dentro del rango bastante simpático a poco antipático, se considera poco simpático.

Dimensión: social (2)

Sumiso-Dominante: se comporta hacia la característica dominante; dentro del rango de poco sumiso a bastante dominante, considerándose ni sumiso ni dominante tendiendo a poco dominante.

Dimensión: social (2)

Honrado-Deshonrado: se comporta hacia la característica de honrado; dentro del rango de muy honrado a ni honrado ni deshonrado, considerándose poco honrado tendiendo a bastante honrado.

Dimensión: ética (4)

Deseable-Indeseable: se comporta hacia la característica deseable, dentro del rango de muy deseable a bastante indeseable, considerándose poco deseable.

Dimensión: social (2)

Solitario-Amigüero: se comporta hacia la característica amigüero; dentro del rango de bastante solitario a muy amigüero, considerándose ni solitario ni amigüero.

Dimensión: social (2)

Trabajador-flojo: se comporta hacia la característica flojo; dentro del rango de bastante trabajador a muy flojo, considerándose poco trabajador tendiendo a ni trabajador ni flojo.

Dimensión: ocupacional (3)

Fracasado-Triunfador: se comporta hacia la característica triunfador; dentro del rango de ni fracasado ni triunfador a muy triunfador, considerándose poco triunfador tendiendo a bastante triunfador.

Dimensión: social (2)

Miedoso-Audaz: se comporta hacia la característica audaz; dentro del rango de bastante miedoso a muy audaz, considerándose ni miedoso ni audaz tendiendo a poco audaz.

Dimensión: emocional (1)

Tierno-Rudo: se comporta hacia la característica tierno; dentro del rango de muy tierno a ni tierno ni rudo, considerándose bastante tierno.

Dimensión: emocional (1)

Pedante-Sencillo: se comporta hacia la característica sencillo; dentro del rango de bastante pedante a muy sencillo, considerándose poco sencillo.

Dimensión social (2)

Educado-Malcriado: se comporta hacia la característica educado; dentro del rango de muy educado a ni educado ni malcriado, considerándose bastante educado.

Dimensión: social (2)

Melancólico-Alegre: se comporta hacia la característica alegre; dentro del rango de bastante melancólico a muy alegre, considerándose poco melancólico tendiendo a ni melancólico ni alegre.

Dimensión: emocional (1)

Cortés-Descortés: se comporta hacia la característica de cortés, dentro del rango de muy cortés a ni cortés ni descortés, considerándose poco cortés tendiendo a bastante cortés.

Dimensión: social (2)

Romántico-Indiferente: se comporta hacia la característica de romántico; dentro del rango de muy romántico a poco indiferente, considerándose poco romántico tendiendo a bastante romántico.

Dimensión: emocional (1)

Pasivo-Activo: se comporta hacia la característica activo; dentro del rango de ni pasivo ni activo a muy activo, considerándose poco activo.

Dimensión: social (2)

Sentimental-Insensible: se comporta hacia la característica sentimental; dentro del rango de muy sentimental a poco insensible, considerándose bastante sentimental tendiendo a muy sentimental.

Dimensión: emocional (1)

Inflexible-Flexible: se comporta hacia la característica flexible; dentro del rango de poco inflexible a muy flexible, considerándose poco flexible.

Dimensión: social (2)

Atento-Desatento: se comporta hacia la característica atento; dentro del rango de muy atento a poco atento considerándose bastante atento.

Dimensión : social (2)

Celoso-Seguro: se comporta dentro del rango de muy celoso a muy seguro; considerándose poco celoso tendiendo a ni celoso ni inseguro.

Dimensión: emocional (1)

Sociable-insociable: se comporta hacia la característica de insociable; dentro del rango de bastante sociable a muy insociable, considerándose poco sociable tendiendo a ni sociable ni insociable.

Dimensión: social (2)

Pesimista-Optimista: se comporta hacia la característica optimista; dentro del rango de poco pesimista a muy optimista, considerándose ni pesimista ni optimista tendiendo a poco optimista.

Dimensión emocional (1)

IV.2.4. Resultados Por grupo Con tratamiento Después

Introverso-Extroverso: se comporta hacia la característica extroverso; dentro del rango de ni introverso ni extroverso a bastante extroverso, considerándose poco extroverso.

Dimensión: emocional (1)

Ansioso-Relajado: se comporta hacia la característica de relajado; dentro del rango de poco ansioso a muy relajado, considerándose bastante relajado.

Dimensión: emocional. (1)

Amoroso-Odioso: se comporta hacia la característica amoroso; dentro del rango de muy amoroso poco amoroso, considerándose bastante amoroso.

Dimensión: emocional (1)

Callado-Comunicativo: se comporta hacia la característica comunicativo; dentro del rango ni callado ni comunicativo a muy comunicativo, considerándose poco comunicativo tendiendo a bastante comunicativo.

Dimensión: social (2)

Accesible-Inaccesible: se comporta hacia la característica accesible; dentro del rango de muy accesible a ni accesible ni inaccesible, considerándose bastante accesible con tendencia muy accesible.

Dimensión: social (2)

Rencoroso-Noble: se comporta hacia la característica noble; dentro del rango de poco rencoroso a muy noble, considerándose poco noble con tendencias a bastante noble.

Dimensión: emocional (1)

Comprensivo-Incomprensivo: se comporta hacia la característica comprensivo; dentro del rango de muy comprensivo a poco incomprensivo, considerándose bastante comprensivo a muy comprensivo.

Dimensión: social (2)

Incumplido-Cumplido: se comporta hacia la característica cumplido; dentro del rango de bastante incumplido a muy cumplido, considerándose poco cumplido tendiendo a bastante cumplido.

Dimensión: ocupacional (3)

Leal-Desleal: se comporta hacia la característica leal; dentro del rango de muy leal a ni leal ni desleal, considerándose bastante leal tendiendo a muy leal.

Dimensión: ética (4)

Desagradable-Agradable: se comporta hacia la característica agradable; dentro del rango de ni desagradable ni agradable a muy agradable, considerándose bastante agradable tendiendo a muy agradable.

Dimensión: social (2)

Honesto-Desonesto: se comporta hacia la característica honesto, dentro del rango de muy honesto a poco honesto, considerándose bastante honesto con tendencias a muy honesto.

Dimensión: ética (4)

Afectuoso-Seco: se comporta hacia la característica afectuoso; dentro del rango de muy afectuoso a bastante seco, considerándose bastante afectuoso.

Dimensión: emocional (1)

Mentiroso-Sincero: se comporta a la característica sincero; dentro del rango de ni mentiroso ni sincero a muy sincero, considerándose bastante sincero tendiendo a muy sincero.

Dimensión: ética (4)

Tratable-Intratable: se comporta hacia la característica tratable; dentro del rango muy tratable a ni tratable ni intratable, considerándose bastante tratable con tendencia a muy tratable.

Dimensión: social (2)

Frustrado-Realizado: se comporta hacia la característica realizado; dentro del rango ni frustrado ni realizado a muy realizado, considerándose poco realizado tendiendo a bastante realizado.

Dimensión: emocional (1)

Temperamental-Calmado: se comporta hacia la característica calmado; dentro del rango de bastante temperamental a muy calmado, considerándose ni temperamental ni calmado tendiendo a poco calmado.

Dimensión: emocional (1)

Animado-Desanimado: se comporta hacia la característica animado; dentro del rango de muy animado a poco desanimado, considerándose bastante animado.

Dimensión: emocional (1)

Irrespetuoso-Respetuoso: se comporta hacia la característica respetuoso; dentro del rango de ni irrespetuoso ni respetuoso a muy respetuoso, considerándose bastante respetuosos con tendencia a muy respetuoso.

Dimensión: ética (4)

Estudioso-Perezoso: se comporta hacia la característica estudioso; dentro del rango de muy estudioso a ni estudiosos ni perezoso, considerándose poco estudioso tendiendo a bastante estudioso.

Dimensión: ocupacional (3)

Corrupto-Recto: se comporta hacia la característica recto; dentro del rango de ni corrupto ni recto a muy recto, considerándose bastante recto.

Dimensión: ética (4)

Tolerante-Intolerante: se comporta hacia la característica tolerante; dentro del rango de muy tolerante a poco intolerante, considerándose poco tolerante tendiendo a bastante tolerante.

Dimensión: social (2)

Agresivo-Pacífico: se comporta dentro del rango de bastante agresivo a bastante pacífico, considerándose ni agresivos ni pacíficos tendiendo a poco pacífico.

Dimensión: social (2)

Feliz-Triste: se comporta hacia la característica feliz; dentro del rango de muy feliz a poco triste, considerándose bastante feliz tendiendo a muy feliz.

Dimensión: emocional (1)

Malo-Bondadoso: se comporta hacia la característica bondadoso; dentro del rango de poco malo a muy bondadoso, considerándose poco bondadoso tendiendo a bastante bondadoso.

Dimensión: social (2)

Tranquilo-nervioso: se comporta hacia la característica tranquilo; dentro del rango de muy tranquilo a bastante nervioso, considerándose poco tranquilo tendiendo a bastante tranquilo.

Dimensión: emocional (1)

Capaz-Incapaz: se comporta hacia a la característica capaz; dentro del rango de muy capaz a ni capaz ni incapaz, considerándose bastante capaz tendiendo a muy capaz.

Dimensión: ocupacional (3)

Afligido-Despreocupado: se comporta hacia la característica despreocupado; dentro del rango de bastante afligido a muy despreocupado, considerándose poco despreocupado con tendencias a bastante despreocupado.

Dimensión: emocional (1)

Impulsivos-Reflexivos: se comporta hacia la característica reflexivo; dentro del rango bastante impulsivo a muy reflexivo, considerándose ni impulsivo ni reflexivo tendiendo a poco impulsivo.

Dimensión: emocional (1)

Inteligente-Inepto: se comporta hacia la característica inteligente; dentro del rango de muy inteligente a ni inteligente ni inepto, considerándose bastante inteligente tendiendo a muy inteligente.

Dimensión: ocupacional

Apático-Dinámico: se comporta hacia la característica dinámico; dentro del rango de ni apático ni dinámico a muy dinámico, considerándose poco dinámico tendiendo a bastante dinámico.

Dimensión: social (2)

Verdadero-Falso: se comporta hacia la característica verdadero, dentro del rango de muy verdadero a poco falso, considerándose **bastante** verdadero tendiendo a muy verdadero.

Dimensión: ética (4)

Aburrido-Divertido: se comporta hacia la característica divertido; dentro del rango de ni aburrido ni divertido a muy divertido, considerándose bastante divertido a muy divertido.

Dimensión: social (2)

Responsable-Irresponsable: se comporta hacia la característica responsable, dentro del rango de muy responsable a poco responsable, considerándose bastante responsable tendiendo a muy responsable.

Dimensión: ocupacional (3)

Amargado-Jovial: se comporta hacia la característica jovial; dentro del rango de poco jovial a muy jovial, considerándose bastante jovial tendiendo a muy jovial.

Dimensión: emocional (1)

Estable-Voluble: se comporta hacia la característica estable; dentro del rango de muy estable poco voluble, considerándose bastante estable.

Dimensión: emocional (1)

Inmoral-Moral: comporta hacia la característica moral; dentro del rango de bastante inmoral a muy moral, considerándose ni inmoral ni moral tendiendo a poco moral.

Dimensión: ética (4)

Amable-Grosero: se comporta hacia la característica amable; dentro del rango de muy amable a poco amable, considerándose bastante amable.

Dimensión: social (2)

Conflictivo-Conciliador: se comporta hacia la característica conciliador dentro del rango de ni conflictivo ni conciliador a muy conciliador, considerándose bastante conciliador.

Dimensión: social (2)

Eficiente-Ineficiente: se comporta hacia la característica eficiente; dentro del rango de muy eficiente a poco eficiente, considerándose bastante eficiente tendiendo a muy eficiente.

Dimensión: ocupacional (3)

Egoísta-Generoso: se considera hacia la característica generoso; dentro del rango de bastante egoísta a muy generoso, considerándose poco generoso tendiendo a bastante generoso.

Dimensión: social (2)

Cariñoso-Frío: se comporta hacia la característica cariñoso; dentro de rango de muy cariñoso a ni cariñoso ni frío, considerándose poco cariñoso tendiendo a bastante cariñoso.

Dimensión: emocional (1)

Decente-Indecente: se comporta hacia la característica decente, dentro del rango de muy decente a poco indecente, considerándose poco decente tendiendo a bastante decente.

Dimensión: ética (4)

Ansioso-Sereno: se comporta hacia la característica sereno; dentro del rango de bastante ansioso a muy sereno, considerándose poco sereno.

Dimensión: emocional (1)

Puntual-Impuntual: se comporta hacia la característica puntual dentro del rango de muy puntual a ni puntual ni impuntual, considerándose poco puntual tendiendo a bastante puntual.

Dimensión: ocupacional (3)

Tímido-Desenvuelto: se comporta hacia la característica desenvuelto; dentro del rango de ni tímido ni desenvuelto a muy desenvuelto, considerándose poco desenvuelto tendiendo a bastante desenvuelto.

Dimensión: social (2)

Democrático-Autoritario: se comporta hacia la característica autoritario; dentro del rango de bastante democrático a muy autoritario, considerándose poco democrático tendiendo a bastante democrático.

Dimensión: social (2)

Amigable-Hostil: se comporta hacia la característica amigable; dentro del rango de muy amigable a ni amigable ni hostil, considerándose bastante amigable tendiendo a muy amigable.

Dimensión: social (2)

Reservado-expresivo: se comporta hacia la característica expresivo; dentro del rango de bastante reservado a muy expresivo, considerándose poco expresivo tendiendo a bastante expresivo.

Dimensión: emocional (1)

Deprimido-Contento: se comporta hacia la característica contento; dentro del rango de poco deprimido a muy contento, considerándose poco contento tendiendo a bastante contento.

Dimensión: emocional (1)

Simpático-Antipático: se comparte hacia la característica simpático; dentro del rango muy simpático a ni simpático ni antipático, se considera bastante simpático tendiendo a muy simpático.

Dimensión: social (2)

Sumiso-Dominante: se comporta hacia la característica dominante; dentro del rango de bastante sumiso a muy dominante, considerándose ni sumiso ni dominante tendiendo a poco dominante.

Dimensión: social (2)

Honrado-Deshonrado: se comporta hacia la característica de honrado; dentro del rango de muy honrado a ni honrado ni deshonrado, considerándose bastante honrado tendiendo a muy honrado.

Dimensión: ética (4)

Deseable-Indeseable: se comporta hacia la característica deseable; dentro del rango de muy deseable a ni deseable ni indeseable, considerándose bastante deseable.

Dimensión: social (2)

Solitario-Amigüero: se comporta hacia la característica amigüero; dentro del rango de bastante solitario a muy amigüero, considerándose poco amigüero.

Dimensión: social (2)

Trabajador-flojo: se comporta hacia la característica trabajador; dentro del rango de muy trabajador a poco flojo, considerándose bastante trabajador tendiendo a muy trabajador.

Dimensión: ocupacional (3)

Fracasado-Triunfador: se comporta hacia la característica triumfador; dentro del rango de poco triunfador a muy triunfador, considerándose bastante triunfador tendiendo a muy triunfador.

Dimensión: social (2)

Miedoso-Audaz: se comporta hacia la característica audaz; dentro del rango de bastante miedoso a muy audaz, considerándose poco audaz tendiendo a bastante.

Dimensión: emocional (1)

Tierno-Rudo: se comporta hacia la característica tierno; dentro del rango de muy tierno a ni tierno ni rudo, considerándose bastante tierno.

Dimensión: emocional (1)

Pedante-Sencillo: se comporta hacia la característica sencillo; se considera dentro del rango de poco pedante a muy sencillo, considerándose bastante sencillo.

Dimensión: social (2)

Educado-Malcriado: se comporta hacia la característica educado; dentro del rango de muy educado a bastante educado, considerándose bastante educado tendiendo a muy educado.

Dimensión: social (2)

Melancólico-Alegre: se comporta hacia la característica alegre; dentro del rango de bastante melancólico a muy alegre, considerándose poco alegre tendiendo a bastante alegre.

Dimensión: emocional (1)

Cortés-Descortés: se comporta hacia la característica cortés; dentro del rango de muy cortés a ni cortes ni descortés, considerándose poco cortés tendiendo a bastante cortés.

Dimensión social (2)

Romántico-Indiferente: se comporta hacia la característica de romántico; dentro del rango de muy romántico a bastante indiferente, considerándose poco romántico tendiendo a bastante romántico.

Dimensión: emocional (1)

Pasivo-Activo: se comporta hacia la característica activo; dentro del rango de bastante pasivo a muy activo, considerándose ni pasivo ni activo tendiendo a poco activo.

Dimensión: social (2)

Sentimental-Insensible: se comporta hacia la característica sentimental; dentro del rango de muy sentimental a poco sentimental, considerándose bastante sentimental tendiendo a muy sentimental.

Dimensión: emocional (1)

Inflexible-Flexible: se comporta hacia la característica flexible; dentro del rango de bastante inflexible a muy flexible, considerándose poco flexible tendiendo a bastante flexible.

Dimensión: social (2)

Atento-Desatento: se comporta hacia la característica atento; dentro del rango muy atento a poco desatento, considerándose bastante atento.

Dimensión: social (2)

Celoso-Seguro: se considera hacia la característica seguro, dentro del rango de bastante celoso a muy seguro, considerándose ni celoso ni seguro.

Dimensión: emocional (1)

Sociable-insociable: se comporta hacia la característica de sociable; dentro del rango de muy sociable a ni sociable ni insociable, considerándose bastante sociable.

Dimensión: social (2)

Pesimista-Optimista: se comporta hacia la característica optimista; dentro del rango de poco pesimista a muy optimista, considerándose bastante optimista.

Dimensión: emocional (1)

IV.2.5. Análisis de resultados de pre y post-prueba

De acuerdo a los resultados de los cuestionarios de pre y post prueba aplicados al grupo *sin tratamiento*, pudimos observar que básicamente permanece sin cambios sustanciales, tomando en cuenta que se presentaron, sin embargo, ligeras modificaciones tanto favorables como desfavorables y que se refieren por igual a todas las dimensiones estudiadas: Emocional, Social, Ocupacional y Ética.

De entre esas distintas dimensiones, algunos factores en donde encontramos ligeras mejorías son por ejemplo angustiado-relajado, encontrándose más relajado en la post-prueba; callado-comunicativo, en donde avanzaron desde el rango de “ni callado ni comunicativo” al punto ligeramente superior de “poco comunicativo”; rencoroso-noble, siendo “rencoroso” el punto de partida en la pre-prueba mientras que el punto de partida de la post-prueba resulto ser “noble”; feliz –triste, en donde vamos desde “poco feliz” a “feliz”, de la pre a la post-prueba impulsivo-reflexivo; mientras que la pre-prueba se inclinaban hacia la característica de reflexivo; dentro del rango de “bastante impulsivo” a “muy reflexivo”; solitario-amigüero. Observamos que estos cinco factores se refieren todos a la dimensión emocional, lo cual nos habla de una posible reflexión motivada al interior de cada uno de los integrantes de la muestra por factores que nos resultan desconocidos, y que quedan fuera del área de influencia de esta investigación, abriendo así un camino de exploración hacia nuevas investigaciones. Dentro de esos factores posibles que contribuyeron a la ligera mejoría de la dimensión emocional podríamos intentar medir, en calidad de hipótesis, la influencia ejercida por el propio cuestionario (pre-prueba) que pone a los estudiantes en contacto con su propio mundo interior, motivando así esa reflexión que ya de por sí es impulsora de la toma de conciencia necesaria para dar a nuestras vidas un nuevo sentido y un mayor compromiso.

Sin embargo, observemos que esta ligera mejoría se presenta en total tan sólo en 16 variables, entre 70.

Por otra parte, 17 de estos pares de características muestran una ligera baja, que aparece en la post-prueba con referencia a la pre-prueba. Por ejemplo en las características comprensivo-incomprensivo, el resultado de la post-prueba nos muestra a individuos que se consideran

“poco comprensivos”, cuando en la pre-prueba se consideraban bastante comprensivos. Honesto-deshonesto; de la pre a la post-prueba van de la categoría de “bastante honestos” a la de “poco honestos”. Afectuoso-seco: igualmente va desde “bastante” hasta “poco afectuoso”, considerando la pre y la post-prueba. Aquí podemos observar que estas características corresponden a las dimensiones Social, Ética y Emocional, según el mismo orden en que fueron expuesta, aunque es importante decir que esta tendencia a la baja abarcó a las 4 dimensiones, afectando al área ocupacional.

Sin embargo son 37 los pares de características restantes, que en comparación a 16 y 17, en donde se presentaron ligeras mejorías y desmejorías, resulta la parte altamente mayoritaria del total de las características trabajadas mediante el cuestionario, y que representan en este caso una tendencia muy clara a permanecer sin cambios, comparando los resultados del “antes” y del “después” de este grupo sin tratamiento.

Cuadro comparativo no. 1

Variables	Resultados por grupo sin tratamiento antes	Resultados por grupo sin tratamiento después	Cambios
Introvertido-extrovertido	Poco introvertido	Poco introvertido	=
Angustiado-relajado	Ni angustiado ni relajado	Poco relajado	+
Amoroso-odioso	Poco amoroso	Poco amoroso	=
Callado-comunicativo	Ni callado ni comunicativo	Poco comunicativo	+
Accesible-inaccesible	Poco accesible	Bastante accesible	+
Rencoroso-noble	Poco rencoroso	Ni rencoroso ni noble	+
Comprensivo-incomprensivo	Bastante comprensivo	Poco comprensivo	-
Incumplido-cumplido	Poco cumplido	Poco cumplido	=
Leal-desleal	Poco leal	Ni leal ni desleal	-
Desagradable-gradable	Ni agradable ni desagradable	Poco agradable	+
Honesto-deshonesto	Bastante honesto	Poco honesto	-
Afectuoso-seco	Bastante afectuoso	Poco afectuoso	-
Mentiroso-sincero	Bastante sincero	Poco sincero	-
Tratable- intratable	Poco tratable	Bastante tratable	+
Frustrado-realizado	Poco realizado	Ni frustrado ni realizado	-
Temperamental-calmado	Ni temperamental ni calmado	Ni temperamental ni calmado	=
Animado-desanimado	Poco animado	Bastante animado	+
Irrespetuoso-respetuoso	Bastante respetuoso	Bastante respetuoso	=
Estudioso-perezoso	Poco estudioso	Ni estudioso ni perezoso	-
Corrupto-recto	Poco recto	Poco recto	=
Tolerante-intolerante	Poco tolerante	Poco tolerante	=
Agresivo-pacífico	Poco pacífico	Ni agresivo ni pacífico	-
Feliz-triste	Poco feliz	Poco feliz	=
Malo-bondadoso	Ni malo ni bondadoso	Poco bondadoso	+
Tranquilo-nervioso	Ni tranquilo ni nervioso	Ni tranquilo ni nervioso	=
Capaz-incapaz	Bastante capaz	Bastante capaz	=
Afligido-despreocupado	Ni afligido ni despreocupado	Ni afligido ni despreocupado	=
Impulsivo-reflexivo	Ni impulsivo ni reflexivo	Ni impulsivo ni reflexivo	=
Inteligente-inepto	Poco inteligente	Poco inteligente	=

Apático-dinámico	Bastante dinámico	Bastante dinámico	=
Verdadero-falso	Bastante verdadero	Poco verdadero	-
Aburrido-divertido	Poco divertido	Poco divertido	=
Responsable-irresponsable	Bastante responsable	Poco responsable	-
Amargado-jovial	Poco jovial	Poco jovial	=
Estable-voluble	Poco estable	Poco estable	=
Inmoral-moral	Poco moral	Poco moral	=
Amable-grosero	Poco amable	Poco amable	=
Conflictivo-conciliador	Ni conflictivo ni conciliador	Ni conflictivo ni conciliador	=
Eficiente-ineficiente	Bastante eficiente	Poco eficiente	-
Egoísta-generoso	Poco generoso	Poco generoso	=
Cariñoso-frío	Bastante cariñoso	Bastante cariñoso	=
Decente-indecete	Poco decente	Bastante decente	+
Ansioso-sereno	Ni ansioso ni sereno	Ni ansioso ni sereno	=
Puntual-impuntual	Poco puntual	Ni puntual ni impuntual	-
Tímido desenvuelto	Ni desenvuelto ni tímido	Ni desenvuelto ni tímido	=
Democrático-autoritario	Ni democrático ni autoritario	Ni democrático ni autoritario	=
Amigable-hostil	Bastante amigable	Bastante amigable	=
Reservado-expresivo	Poco reservado	Ni reservado ni expresivo	-
Deprimido-contento	Ni deprimido ni contento	Poco contento	+
Simpático-antipático	Poco simpático	Ni simpático ni antipático	-
Sumiso-dominante	Ni sumiso ni dominante	Ni sumiso ni dominante	=
Honrado-deshonrado	Bastante honrado	Bastante honrado	=
Deseable-indeseable	Ni deseable ni indeseable	Poco deseable	+
Solitario-amiguero	Poco amiguero	Ni solitario ni amiguero	-
Trabajador-flojo	Bastante trabajador	Poco trabajador	-
Fracasado-triunfador	Poco triunfador	Poco triunfador	=
Miedoso-audaz	Poco audaz	Poco audaz	=
Tierno-rudo	Ni tierno ni rudo	Ni tierno ni rudo	=
Pedante-sencillo	Ni pedante ni sencillo	Poco sencillo	+
Educado-malcriado	Poco educado	Poco educado	=
Melancólico-alegre	Poco alegre	Poco alegre	=
Cortés-descortés	Poco cortés	Poco cortés	=
Romántico-indiferente	Ni romántico ni indiferente	Ni romántico ni indiferente	=
Pasivo-activo	Poco activo	Poco activo	=
Sentimental-insensible	Poco sentimental	Ni sentimental ni insensible	-
Inflexible-flexible	Ni inflexible ni flexible	Poco flexible	+
Atento-desatento	Poco atento	Poco atento	=
Celoso-seguro	Poco celoso	Ni celoso ni inseguro	+
Sociable-insociable	Poco sociable	Bastante sociable	+
Pesimista-optimista	Poco optimista	Bastante optimista	+
			+ 16 - 17 = 37

Los resultados del grupo con tratamiento, por otra parte, muestran una muy clara tendencia hacia la superación personal, mostrando cambios positivos en la mayor parte de las variables, lo cual es altamente significativo, además, si tomamos en cuenta que este grupo presentaba características muy especiales respecto al total de la muestra, lo cual salta a la vista si los ponemos en comparación con esa otra parte de la muestra que permanece sin tratamiento. Mientras la media en el grupo sin tratamiento se comporta hacia características tales como introvertido, relajado, amoroso, comunicativo, honesto, tratable, pacífico, capaz, tranquilo, cariñoso, decente, puntual, trabajador, seguro y sociable, la media del grupo que acudiría al taller motivacional (recuérdese que acuden al taller por sí mismos, como resultado de su propia necesidad interior, de su propia elección) se comporta hacia características tales como:

extrovertido, angustiado, odioso, callado, deshonesto, intratable, temperamental, perezoso, agresivo, triste, nervioso, incapaz, frío, indecente, ansioso, impuntual, celoso e insociable. (Ver anexo no. 2).

Cuadro comparativo no. 2

Variables	Resultados por grupo sin tratamiento antes	Resultados por grupo con tratamiento antes	Diferencia
Introverso-extroverso	Poco introverso	Ni introverso ni extroverso	+
Angustiado-relajado	Ni angustiado ni relajado	Ni angustiado ni relajado	=
Amoroso-odioso	Poco amoroso	Poco amoroso	=
Callado-comunicativo	Ni callado ni comunicativo	Ni callado ni comunicativo	=
Accesible-inaccesible	Poco accesible	Poco accesible	=
Rencoroso-noble	Poco rencoroso	Ni rencoroso ni noble	+
Comprensivo-incomprensivo	Bastante comprensivo	Poco comprensivo	-
Incumplido-cumplido	Poco cumplido	Poco cumplido	=
Leal-desleal	Poco leal	Bastante leal	+
Desagradable-gradable	Ni agradable ni desagradable	Poco agradable	+
Honesto-deshonesto	Bastante honesto	Poco honesto	-
Afectuoso-seco	Bastante afectuoso	Poco afectuoso	-
Mentiroso-sincero	Bastante sincero	Bastante sincero	=
Tratable- intratable	Poco tratable	Poco tratable	=
Frustrado-realizado	Poco realizado	Ni frustrado ni realizado	-
Temperamental-calmado	Ni temperamental ni calmado	Poco temperamental	-
Animado-desanimado	Poco animado	Poco animado	=
Irrespetuoso-respetuoso	Bastante respetuoso	Poco respetuoso	-
Estudioso-perezoso	Poco estudioso	Poco estudioso	=
Corrupto-recto	Poco recto	Poco recto	=
Tolerante-intolerante	Poco tolerante	Poco tolerante	=
Agresivo-pacífico	Poco pacífico	Ni agresivo ni pacífico	-
Feliz-triste	Poco feliz	Poco feliz	=
Malo-bondadoso	Ni malo ni bondadoso	Poco bondadoso	+
Tranquilo-nervioso	Ni tranquilo ni nervioso	Poco tranquilo	+
Capaz-incapaz	Bastante capaz	Poco capaz	-
Afligido-despreocupado	Ni afligido ni despreocupado	Ni afligido ni despreocupado	=
Impulsivo-reflexivo	Ni impulsivo ni reflexivo	Ni impulsivo ni reflexivo	=
Inteligente-inepto	Poco inteligente	Poco inteligente	=
Apático-dinámico	Bastante dinámico	Ni apático ni dinámico	-
Verdadero-falso	Bastante verdadero	Poco verdadero	-
Aburrido-divertido	Poco divertido	Ni aburrido ni divertido	-
Responsable-irresponsable	Bastante responsable	Poco responsable	-
Amargado-jovial	Poco jovial	Ni amargado ni jovial	-
Estable-voluble	Poco estable	Ni estable ni voluble	-
Inmoral-moral	Poco moral	Ni inmoral ni moral	-
Amable-grosero	Poco amable	Poco amable	=
Conflictivo-conciliador	Ni conflictivo ni conciliador	Ni conflictivo ni conciliador	=
Eficiente-ineficiente	Bastante eficiente	Bastante eficiente	=
Egoísta- generoso	Poco generoso	Ni egoísta ni generoso	-
Cariñoso-frío	Bastante cariñoso	Poco cariñoso	-
Decente-indecente	Poco decente	Poco decente	=
Ansioso-sereno	Ni ansioso ni sereno	Poco ansioso	-
Puntual-impuntual	Poco puntual	Ni puntual ni impuntual	-
Tímido desenvuelto	Ni desenvuelto ni tímido	Ni desenvuelto ni tímido	=
Democrático-autoritario	Ni democrático ni autoritario	Ni democrático ni autoritario	=
Amigable-hostil	Bastante amigable	Poco amigable	-
Reservado-expresivo	Poco reservado	Ni reservado ni expresivo	+
Deprimido-contento	Ni deprimido ni contento	Ni deprimido ni contento	=
Simpático-antipático	Poco simpático	Poco simpático	=
Sumiso-dominante	Ni sumiso ni dominante	Ni sumiso ni dominante	=
Honrado-deshonrado	Bastante honrado	Poco honrado	-

Deseable-indeseable	Ni deseable ni indeseable	Poco deseable	+
Solitario-amigüero	Poco amigüero	Ni solitario ni amigüero	-
Trabajador-flojo	Bastante trabajador	Poco trabajador	-
Fracasado-triunfador	Poco triunfador	Poco triunfador	=
Miedoso-audaz	Poco audaz	Ni miedoso ni audaz	-
Tierno-rudo	Ni tierno ni rudo	Bastante tierno	+
Pedante-sencillo	Ni pedante ni sencillo	Poco sencillo	+
Educado-malcriado	Poco educado	Bastante educado	+
Melancólico-alegre	Poco alegre	Poco melancólico	-
Cortés-descortés	Poco cortés	Poco cortés	=
Romántico-indiferente	Ni romántico ni indiferente	Poco romántico	+
Pasivo-activo	Poco activo	Poco activo	=
Sentimental-insensible	Poco sentimental	Bastante sentimental	+
Inflexible-flexible	Ni inflexible ni flexible	Poco flexible	+
Atento-desatento	Poco atento	Bastante atento	+
Celoso-seguro	Poco celoso	Poco celoso	=
Sociable-insociable	Poco sociable	Poco sociable	=
Pesimista-optimista	Poco optimista	Ni pesimista ni optimista	-
			+ 15
			- 26
			= 29

Comparten también en cierto sentido un conjunto de características: accesible, comprensivo, cumplido, leal, afectuoso, sincero, animado, respetuoso, recto, nervioso, verdadero, divertido, responsable, jovial y moral, entre otros.

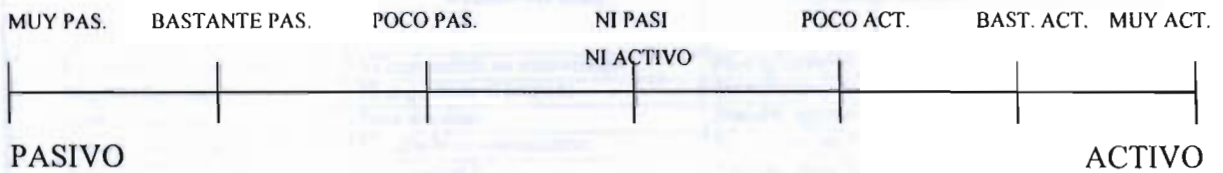
Es importante observar que durante el taller estuve trabajando con un grupo cuyo estado inicial está matizado por esa tendencia hacia una baja autoestima, fundada en una imagen y un concepto negativo de sí mismos, y quizás también con una mayor necesidad interior de poner a prueba y revisar esa serie de aspectos de su propio ser.

De ahí quizá también deriva su mayor disposición a tomar parte del taller, de este experimento, de este grupo de búsqueda, abriéndose con ello a la posibilidad de experimentar su propio proceso de crecimiento como seres humanos.

Y de ahí quizás también se deriven los resultados altamente positivos del experimento.

Como resultado el análisis de las distintas variables (70) contenidas en el cuestionario, considerando el *antes* y el *después* de este grupo con tratamiento pudimos observar que una sola de esas variables experimenta un cambio en sentido negativo, y lo hace en un grado mínimo. Se trata de la variable bipolar pasivo-activo. En la pre-prueba el grupo se comporta

hacia la característica de “activo” alcanzando la categoría de “poco” (siendo las opciones poco, bastante o muy).



En cambio en la post-prueba el grupo se comporta hacia la característica de activo, alcanzando sin embargo apenas la categoría de “ni pasivo ni activo”.

Encontramos 20 variables bipolares en donde el grupo permanece en la misma tendencia, sin cambios significativos. Por ejemplo en cumplido-incumplido, comportándose en ambos momentos (pre-post) hacia la característica cumplido, en la categoría de “poco” y tendiendo a “bastante”; malo-bondadoso, comportándose hacia la característica “bondadoso”, en la categoría de “poco”, tendiendo a “bastante”; inmoral-moral, en donde el grupo se comporta hacia la característica de “inmoral”, alcanzando la categoría “no inmoral ni moral”, tendiendo a “poco” moral. En estos ejemplos las variables corresponden a las dimensiones ocupacional, social y ética, respectivamente, aunque encontramos igualmente casos referidos a lo emocional.

Y finalmente, observamos que la mayoría de las variables bipolares experimentan cambios en un sentido positivo. Son 49 de un total de 70, y marcan con ello la tendencia claramente mayoritaria en este sentido de la evolución de un grupo de alumnos que ya experimentó sus primeros pasos en este camino del despertar de su conciencia, de superación personal y del mejoramiento en su mundo de relaciones e interacciones. Estos cambios representan exactamente eso: una tendencia, una dirección, un rumbo. No son aún la bondad plena ni la honestidad integral, ni el amor, la nobleza, o la expresividad absoluta. Representa sin embargo un *movimiento*, y estoy segura que también un *compromiso* de cada uno de los integrantes del taller, para dar un sentido más pleno a sus vidas y para seguir avanzando con ese rumbo nuevo (de alguna manera nuevo) que hoy se abre ante sí mismos.

Cuadro 3

Variables	Resultados por grupo con tratamiento antes	Resultados por grupo con tratamiento después	Cambios
Introvertido-extrovertido	Ni introvertido no extrovertido	Poco extrovertido	+
Angustiado-relajado	Ni angustiado ni relajado	Bastante relajado	+
Amoroso-odioso	Poco amoroso	Bastante amoroso	+
Callado-comunicativo	Ni callado ni comunicativo	Poco comunicativo	+
Accesible-inaccesible	Poco accesible	Bastante accesible	+
Rencoroso-noble	Ni rencoroso ni noble	Poco noble	+
Comprensivo-incomprensivo	Poco comprensivo	Bastante comprensivo	+
Incumplido-cumplido	Poco cumplido	Poco cumplido	=
Leal-desleal	Bastante leal	Bastante leal	=
Desagradable-agradable	Poco agradable	Bastante agradable	+
Honesto-deshonesto	Poco honesto	Bastante honesto	+
Afectuoso-seco	Poco afectuoso	Bastante afectuoso	+
Mentiroso-sincero	Bastante sincero	Bastante sincero	=
Tratable- intratable	Poco tratable	Bastante tratable	+
Frustrado-realizado	Ni frustrado ni realizado	Poco realizado	+
Temperamental-calmado	Poco temperamental	Ni temperamental ni calmado	+
Animado-desanimado	Poco animado	Bastante animado	+
Irrespetuoso-respetuoso	Poco respetuoso	Bastante respetuoso	+
Estudioso-perezoso	Poco estudioso	Poco estudioso	=
Corrupto-recto	Poco recto	Bastante recto	+
Tolerante-intolerante	Poco tolerante	Poco tolerante	=
Agresivo-pacífico	Ni agresivo ni pacífico	Ni agresivo ni pacífico	=
Feliz-triste	Poco feliz	Bastante feliz	+
Malo-bondadoso	Poco bondadoso	Poco bondadoso	=
Tranquilo-nervioso	Poco tranquilo	Poco tranquilo	=
Capaz-incapaz	Poco capaz	Bastante capaz	+
Afligido-despreocupado	Ni afligido ni despreocupado	Poco despreocupado	+
Impulsivo-reflexivo	Ni impulsivo ni reflexivo	Ni impulsivo ni reflexivo	=
Inteligente-inepto	Poco inteligente	Bastante inteligente	+
Apático-dinámico	Ni apático ni dinámico	Poco dinámico	+
Verdadero-falso	Poco verdadero	Bastante verdadero	+
Aburrido-divertido	Ni aburrido ni divertido	Bastante divertido	+
Responsable-irresponsable	Poco responsable	Bastante responsable	+
Amargado-jovial	Ni amargado ni jovial	Bastante jovial	+
Estable-voluble	Ni estable ni voluble	Bastante estable	+
Inmoral-moral	Ni inmoral ni moral	Ni inmoral ni moral	=
Amable-grosero	Poco amable	Bastante amable	+
Conflictivo-conciliador	Ni conflictivo ni conciliador	Bastante conciliador	+
Eficiente-ineficiente	Bastante eficiente	Bastante eficiente	=
Egoísta- generoso	Ni egoísta ni generoso	Poco generoso	+
Cariñoso-frío	Poco cariñoso	Poco cariñoso	=
Decente-indecete	Poco decente	Poco decente	=
Ansioso-sereno	Poco ansioso	Poco sereno	+
Puntual-impuntual	Ni puntual ni impuntual	Poco puntual	+
Tímido desenvuelto	Ni desenvuelto ni tímido	Poco desenvuelto	+
Democrático-autoritario	Ni democrático ni autoritario	Poco democrático	+
Amigable-hostil	Poco amigable	Bastante amigable	+
Reservado-expresivo	Ni reservado ni expresivo	Poco expresivo	+
Deprimido-contento	Ni deprimido ni contento	Poco contento	+
Simpático-antipático	Poco simpático	Bastante simpático	+
Sumiso-dominante	Ni sumiso ni dominante	Ni sumiso ni dominante	=
Honrado-deshonrado	Poco honrado	Bastante honrado	+
Deseable-indeseable	Poco deseable	Bastante deseable	+
Solitario-amiguero	Ni solitario ni amiguero	Poco amiguero	+
Trabajador-flojo	Poco trabajador	Bastante trabajador	+
Fracasado-triunfador	Poco triunfador	Bastante triunfador	+
Miedoso-audaz	Ni miedoso ni audaz	Poco audaz	+
Tierno-rudo	Bastante tierno	Bastante tierno	+
Pedante-sencillo	Poco sencillo	Bastante sencillo	+

Educado-malcriado	Bastante educado	Bastante educado	=
Melancólico-alegre	Poco melancólico	Poco alegre	+
Cortés-descortés	Poco cortés	Poco cortés	=
Romántico-indiferente	Poco romántico	Poco romántico	=
Pasivo-activo	Poco activo	Ni pasivo ni activo	-
Sentimental-insensible	Bastante sentimental	Bastante sentimental	=
Inflexible-flexible	Poco flexible	Poco flexible	=
Atento-desatento	Bastante atento	Bastante atento	=
Celoso-seguro	Poco celoso	Ni celoso ni seguro	+
Sociable-insociable	Poco sociable	Bastante sociable	+
Pesimista-optimista	Ni pesimista ni optimista	Bastante optimista	+
			+ 49 - 1 = 20

Resultados por grupo sin tratamiento antes	Resultados por grupo con tratamiento después
+ 16	+ 49
- 17	- 1
= 37	= 20

En seguida presento la lista completa de las cualidades o atributos (ordenados por pares bipolares) que se evaluaron mediante el instrumento multidimensional, tal y como lo construyeron Jorge La Rosa y Rolando Díaz-Loving. El mismo contempla atributos que corresponden a cuatro dimensiones, básicamente; tratando así de abarcar múltiples aspectos de la vida y del autoconcepto de un individuo, para su evaluación.

LISTA DE VARIABLES

1. Introverso (a)-Extroverso (a)
2. Angustiado (a)-Relajado (a)
3. Amoroso (a)-Odioso (a)
4. Callado (a)-Comunicativo (a)
5. Accesible-Inaccesible
6. Rencoroso (a)-Noble
7. Comprensivo (a)-Incomprensivo (a)
8. Incumplido (a)-Cumplido (a)
9. Leal-Desleal
10. Desagradable-Agradable
11. Honesto (a)-Deshonesto (a)
12. Afectuoso (a)-Seco (a)
13. Mentiroso (a)-Sincero (a)
14. Tratable-Intratable
15. Frustrado (a)-Realizado (a)
16. Temperamental-Calmado (a)
17. Animado (a)-Desanimado (a)
18. Irrespetuoso (a)-Respetuoso (a)
19. Estudioso (a)-Perezoso (a)
20. Corrupto (a)-Recto (a)
21. Tolerante (a)-Intolerante
22. Agresivo (a)-Pacífico (a)
23. Feliz-Triste
24. Malo (a)-Bondadoso (a)
25. Tranquilo (a)-Nervioso (a)
26. Capaz-Incapaz
27. Afligido (a)-Despreocupado (a)
28. Impulsivo (a)-Reflexivo (a)
29. Inteligente-Inepto (a)
30. Apático (a)-Dinámico (a)
31. Verdadero (a)-Falso (a)
32. Aburrido (a)-Divertido (a)
33. Responsable-Irresponsable
34. Amargado (a)-Jovial
35. Estable-Voluble
36. Inmoral- Moral
37. Amable-Grosero (a)
38. Conflictivo-Conciliador
39. Eficiente-Ineficiente
40. Egoísta-Generoso
41. Cariñoso-Frío
42. Decente-Indecente
43. Ansioso-Sereno
44. Puntual-Impuntual
45. Tímido-Desenvuelto
46. Democrático-Autoritario
47. Amigable-Hostil
48. Reservado-Expresivo
49. Deprimido-Contento
50. Simpático-Antipático
51. Sumiso-Dominante
52. Honrado-Deshonrado
53. Deseable-Indeseable
54. Solitario-Amigüero
55. Trabajador-Flojo
56. Fracasado-Triunfador
57. Miedoso-Audaz
58. Tierno-Rudo
59. Pedante-Sencillo
60. Educado-Malcriado
61. Melancólico-Alegre
62. Cortés-Descortés
63. Romántico-Indiferente
64. Pasivo-Activo
65. Sentimental-Insensible
66. Inflexible-Flexible
67. Atento-Desatento
68. Celoso-Seguro
69. Sociable-Insociable
70. Pesimista-Optimista

DIMENSIONES

EMOCIONAL	SOCIAL	OCUPACIONAL	ETICO
1 Introverso-Extroverso	4 Callado-Comunicativo	8 Incumplido-Cumplido	11 Honesto-Deshonesto
2 Angustiado-Relajado	5 Accesible-Inaccesible	19 Estudioso-Perezoso	18 Irrespetuoso-Respetuoso
3 Amoroso-Odioso	7 Comprensivo-Incomprensivo	26 Capaz-Incapaz	20 Corrupto-Recto
6 Rencoroso-Noble	10 Desagradable-Agradable	29 Inteligente-Inepto	31 Verdadero-Falso
9 Leal-Desleal	14 Tratable-Intratable	33 Responsable-Irresponsable	36 Inmoral- Moral
12 Afectuoso-Seco	21 Tolerante-Intolerante	39 Eficiente-Ineficiente	42 Decente-Indecente
13 Mentiroso-Sincero	22 Agresivo-Pacífico	44 Puntual-Impuntual	52 Honrado-Deshonrado
15 Frustrado-Realizado	24 Malo-Bondadoso	55 Trabajador-Flojo	
16 Temperamental-Calmado	30 Apático-Dinámico		
17 Animado-Desanimado	32 Aburrido-Divertido		
23 Feliz-Triste	37 Amable-Grosero		
25 Tranquilo-Nervioso	38 Conflictivo-Conciliador		
27 Afligido-Despreocupado	40 Egoísta-Generoso		
28 Impulsivo-Reflexivo	45 Tímido-Desenvuelto		
34 Amargado-Jovial	46 Democrático-Autoritario		
35 Estable-Voluble	47 Amigable-Hostil		
41 Cariñoso-Frío	50 Simpático-Antipático		
43 Ansioso-Sereno	51 Sumiso-Dominante		
48 Reservado-Expresivo	53 Deseable-Indeseable		
49 Deprimido-Contento	54 Solitario-Amigüero		
57 Miedoso-Audaz	56 Fracasado-Triunfador		
58 Tierno -Rudo	59 Pedante-Sencillo		
61 Melancólico-Alegre	60 Educado-Malcriado		
63 Romántico-Indiferente	62 Cortés-Descortés		
65 Sentimental-Insensible	64 Pasivo-Activo		
68 Celoso -Seguro	66 Inflexible-Flexible		
70 Pesimista-Optimista	67 Atento-Desatento		
	69 Sociable-Insociable		

Finalmente, vale la pena comentar que el paquete estadístico utilizado para el presente tratamiento corresponde al programa SPSS para el vaciado de datos y el procesamiento estadístico, para obtener la media y la graficación correspondiente de la distribución de frecuencias (trabajo que presento de manera completa en los anexos 3 y 4).

Se tomaron en cuenta, como puntos de partida de este procesamiento de datos las diferencias de las medias entre el *antes* y el *después*, de la aplicación del taller, para el grupo con tratamiento; tanto como de la *pre* y *post* pruebas, para el grupo sin tratamiento; comparando los resultados de ambos grupos, para valorar la significancia estadística mediante la *T de student*.

De acuerdo con el nivel de significancia de la distribución todas las variables son estadísticamente significativas según esta última prueba, cuyos resultados expongo en los siguientes cuadros.

Cuadro no. 5

Sin Tratamiento Antes

One-Sample Test

Test Value

= 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
V1	7.813	6	.000	3.29	2.26	4.31
V2	8.148	6	.000	4.14	2.90	5.39
V3	5.203	6	.002	2.71	1.44	3.99
V4	6.966	6	.000	4.14	2.69	5.60
V5	6.333	7	.000	2.38	1.49	3.26
V6	4.564	6	.004	3.57	1.66	5.49
V7	6.110	7	.000	2.00	1.23	2.77
V8	11.288	6	.000	5.43	4.25	6.61
V9	5.839	5	.002	2.50	1.40	3.60
V10	11.667	7	.000	4.38	3.49	5.26
V11	9.165	6	.000	2.00	1.47	2.53
V12	5.996	7	.001	2.88	1.74	4.01
V13	17.078	7	.000	6.25	5.38	7.12
V14	5.656	7	.001	2.38	1.38	3.37
V15	11.832	7	.000	5.00	4.00	6.00
V16	6.299	6	.001	3.29	2.01	4.56
V17	6.148	7	.000	2.25	1.38	3.12
V18	34.840	7	.000	6.38	5.94	6.81
V19	9.260	7	.000	3.50	2.61	4.39
V20	11.672	7	.000	5.38	4.29	6.46
V21	5.227	7	.001	2.75	1.51	3.99
V22	8.217	7	.000	4.38	3.12	5.63
V23	4.243	7	.004	3.00	1.33	4.67
V24	13.113	6	.000	4.71	3.83	5.59
V25	4.638	7	.002	3.25	1.59	4.91
V26	7.000	7	.000	1.75	1.16	2.34
V27	7.483	7	.000	4.00	2.74	5.26
V28	5.616	6	.001	4.14	2.34	5.95
V29	8.775	7	.000	2.75	2.01	3.49
V30	10.702	7	.000	5.88	4.58	7.17
V31	6.000	6	.001	1.71	1.02	2.41
V32	9.203	7	.000	5.50	4.09	6.91
V33	6.065	7	.001	2.13	1.30	2.95
V34	10.279	6	.000	5.43	4.14	6.72
V35	4.250	6	.005	2.43	1.03	3.83
V36	14.702	6	.000	5.29	4.41	6.17

V37	7.000	7	.000	2.63	1.74	3.51
V38	14.283	6	.000	4.86	4.03	5.69
V39	8.000	6	.000	2.29	1.59	2.98
V40	13.015	7	.000	5.50	4.50	6.50
V41	4.583	6	.004	2.00	.93	3.07
V42	7.180	7	.000	2.25	1.51	2.99
V43	5.954	7	.001	4.13	2.49	5.76
V44	4.689	7	.002	3.13	1.55	4.70
V45	6.159	6	.001	4.43	2.67	6.19
V46	9.682	6	.000	3.57	2.67	4.47
V47	4.583	7	.003	2.25	1.09	3.41
V48	4.563	6	.004	3.43	1.59	5.27
V49	5.481	7	.001	4.63	2.63	6.62
V50	6.063	7	.001	3.13	1.91	4.34
V51	14.283	6	.000	4.86	4.03	5.69
V52	4.076	6	.007	1.71	.69	2.74
V53	6.935	6	.000	3.29	2.13	4.45
V54	7.000	7	.000	5.25	3.48	7.02
V55	3.841	5	.012	1.83	.61	3.06
V56	6.074	6	.001	4.86	2.90	6.81
V57	9.459	7	.000	4.88	3.66	6.09
V58	6.780	7	.000	3.38	2.20	4.55
V59	5.398	5	.003	4.33	2.27	6.40
V60	5.996	7	.001	2.88	1.74	4.01
V61	6.565	7	.000	4.88	3.12	6.63
V62	5.916	7	.001	2.50	1.50	3.50
V63	3.594	7	.009	2.63	.90	4.35
V64	10.550	6	.000	5.57	4.28	6.86
V65	4.243	7	.004	3.00	1.33	4.67
V66	7.763	7	.000	4.63	3.22	6.03
V67	4.583	7	.003	3.00	1.45	4.55
V68	5.138	7	.001	3.63	1.96	5.29
V69	4.461	7	.003	2.38	1.12	3.63
V70	10.565	7	.000	5.63	4.37	6.88

Cuadro no. 6

Sin Tratamiento Después

One-Sample Test
Test Value
= 0

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
V1	19.811	7	.000	3.63	3.19	4.06
V2	11.063	7	.000	4.88	3.83	5.92
V3	4.646	7	.002	2.63	1.29	3.96
V4	9.336	7	.000	5.13	3.83	6.42
V5	6.110	7	.000	2.00	1.23	2.77
V6	5.555	7	.001	4.13	2.37	5.88
V7	4.099	7	.005	3.00	1.27	4.73
V8	16.803	7	.000	5.50	4.73	6.27
V9	5.134	7	.001	4.00	2.16	5.84
V10	11.585	7	.000	5.25	4.18	6.32
V11	4.646	7	.002	2.63	1.29	3.96
V12	3.550	7	.009	3.00	1.00	5.00
V13	7.246	6	.000	5.00	3.31	6.69
V14	7.483	7	.000	2.00	1.37	2.63
V15	10.577	6	.000	4.86	3.73	5.98
V16	6.756	7	.000	4.13	2.68	5.57
V17	8.275	7	.000	1.88	1.34	2.41
V18	10.286	7	.000	5.75	4.43	7.07
V19	7.329	7	.000	3.38	2.29	4.46
V20	15.000	7	.000	5.63	4.74	6.51
V21	7.850	7	.000	3.13	2.18	4.07
V22	10.167	7	.000	4.88	3.74	6.01
V23	6.148	7	.000	2.25	1.38	3.12
V24	12.747	7	.000	5.25	4.28	6.22
V25	4.816	7	.002	3.25	1.65	4.85
V26	4.320	7	.003	2.00	.91	3.09
V27	8.000	7	.000	4.00	2.82	5.18
V28	6.804	7	.000	4.63	3.02	6.23
V29	9.029	7	.000	2.38	1.75	3.00
V30	12.253	7	.000	5.88	4.74	7.01
V31	8.104	7	.000	2.63	1.86	3.39
V32	11.672	7	.000	5.38	4.29	6.46
V33	3.669	7	.008	2.50	.89	4.11
V34	16.803	7	.000	5.50	4.73	6.27
V35	7.550	6	.000	2.71	1.83	3.59
V36	8.394	7	.000	5.13	3.68	6.57
V37	9.379	7	.000	2.13	1.59	2.66
V38	47.000	7	.000	5.88	5.58	6.17
V39	7.638	7	.000	2.50	1.73	3.27
V40	11.672	7	.000	5.38	4.29	6.46
V41	3.660	7	.008	2.13	.75	3.50
V42	4.333	7	.003	3.25	1.48	5.02
V43	6.675	7	.000	3.88	2.50	5.25

V44	4.217	7	.004	3.38	1.48	5.27
V45	13.113	6	.000	4.71	3.83	5.59
V46	4.638	7	.002	3.25	1.59	4.91
V47	5.292	7	.001	2.00	1.11	2.89
V48	4.910	7	.002	3.88	2.01	5.74
V49	6.893	6	.000	4.86	3.13	6.58
V50	5.789	7	.001	3.75	2.22	5.28
V51	8.386	6	.000	4.43	3.14	5.72
V52	4.596	6	.004	1.86	.87	2.85
V53	7.937	7	.000	3.00	2.11	3.89
V54	4.235	7	.004	3.88	1.71	6.04
V55	4.660	7	.002	2.75	1.35	4.15
V56	14.333	7	.000	5.38	4.49	6.26
V57	8.828	7	.000	5.13	3.75	6.50
V58	5.954	7	.001	4.13	2.49	5.76
V59	7.233	7	.000	5.25	3.53	6.97
V60	4.183	5	.009	2.33	.90	3.77
V61	6.789	7	.000	4.88	3.18	6.57
V62	5.578	7	.001	2.88	1.66	4.09
V63	5.181	6	.002	4.14	2.19	6.10
V64	14.552	7	.000	5.50	4.61	6.39
V65	5.017	7	.002	3.25	1.72	4.78
V66	7.137	7	.000	5.13	3.43	6.82
V67	7.180	7	.000	2.25	1.51	2.99
V68	4.775	7	.002	3.88	1.96	5.79
V69	4.320	7	.003	2.00	.91	3.09
V70	15.875	7	.000	6.00	5.11	6.89

Cuadro no. 7

Con Tratamiento Antes

One-Sample Test

	Test Value		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
	t	= 0				Lower	Upper
V1	5.169		7	.001	3.38	1.83	4.92
V2	5.657		7	.001	4.00	2.33	5.67
V3	3.851		7	.006	3.13	1.21	5.04
V4	5.333		7	.001	3.63	2.02	5.23
V5	4.816		7	.002	3.25	1.65	4.85
V6	5.292		7	.001	4.00	2.21	5.79
V7	5.000		7	.002	2.50	1.32	3.68
V8	9.203		7	.000	5.50	4.09	6.91
V9	3.494		7	.010	2.38	.77	3.98
V10	7.246		6	.000	5.00	3.31	6.69
V11	3.669		7	.008	2.50	.89	4.11
V12	5.227		7	.001	2.75	1.51	3.99
V13	12.774		7	.000	6.13	4.99	7.26
V14	3.594		7	.009	2.63	.90	4.35
V15	6.110		7	.000	4.00	2.45	5.55
V16	3.969		6	.007	3.00	1.15	4.85
V17	5.693		7	.001	3.13	1.83	4.42
V18	7.514		7	.000	5.50	3.77	7.23
V19	6.088		6	.001	3.86	2.31	5.41
V20	9.979		7	.000	5.25	4.01	6.49
V21	6.584		6	.001	2.43	1.53	3.33
V22	5.279		6	.002	3.43	1.84	5.02
V23	4.710		7	.002	3.75	1.87	5.63
V24	11.199		6	.000	5.14	4.02	6.27
V25	10.044		7	.000	4.63	3.54	5.71
V26	3.594		7	.009	2.63	.90	4.35
V27	7.514		7	.000	4.13	2.83	5.42
V28	5.624		7	.001	4.63	2.68	6.57
V29	4.952		7	.002	2.88	1.50	4.25
V30	7.763		7	.000	4.63	3.22	6.03
V31	4.869		6	.003	2.57	1.28	3.86
V32	9.379		7	.000	4.25	3.18	5.32
V33	6.333		7	.000	2.38	1.49	3.26
V34	9.674		7	.000	4.75	3.59	5.91
V35	5.465		7	.001	4.00	2.27	5.73
V36	6.778		7	.000	4.75	3.09	6.41
V37	9.165		7	.000	3.00	2.23	3.77
V38	6.364		7	.000	4.50	2.83	6.17
V39	7.180		7	.000	2.25	1.51	2.99
V40	5.594		7	.001	3.88	2.24	5.51
V41	3.375		7	.012	2.63	.79	4.46
V42	4.004		7	.005	2.88	1.18	4.57
V43	6.614		7	.000	2.50	1.61	3.39
V44	3.650		7	.008	3.38	1.19	5.56

V45	6.675	7	.000	3.88	2.50	5.25
V46	4.733	7	.002	4.00	2.00	6.00
V47	5.996	7	.001	2.88	1.74	4.01
V48	8.078	7	.000	4.25	3.01	5.49
V49	8.656	6	.000	4.57	3.28	5.86
V50	7.850	7	.000	3.13	2.18	4.07
V51	11.921	6	.000	4.29	3.41	5.17
V52	5.158	7	.001	2.38	1.29	3.46
V53	4.952	7	.002	2.88	1.50	4.25
V54	4.989	7	.002	4.00	2.10	5.90
V55	4.399	6	.005	3.29	1.46	5.11
V56	12.800	7	.000	5.38	4.38	6.37
V57	8.789	7	.000	4.38	3.20	5.55
V58	4.733	7	.002	2.00	1.00	3.00
V59	7.628	7	.000	4.88	3.36	6.39
V60	4.824	6	.003	2.29	1.13	3.45
V61	5.396	7	.001	3.88	2.18	5.57
V62	5.916	7	.001	2.50	1.50	3.50
V63	4.438	7	.003	2.75	1.28	4.22
V64	11.456	6	.000	5.00	3.93	6.07
V65	6.177	7	.000	1.63	1.00	2.25
V66	9.336	7	.000	5.13	3.83	6.42
V67	6.481	6	.001	2.00	1.24	2.76
V68	4.529	7	.003	3.63	1.73	5.52
V69	5.017	7	.002	3.25	1.72	4.78
V70	8.050	7	.000	4.75	3.35	6.15

Cuadro no. 8

Con Tratamiento Después

One-Sample Test

	Test Value		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
	t	= 0				Lower	Upper
V1	12.872		5	.000	5.17	4.13	6.20
V2	12.000		7	.000	6.00	4.82	7.18
V3	7.000		7	.000	1.75	1.16	2.34
V4	11.000		7	.000	5.50	4.32	6.68
V5	4.782		7	.002	1.75	.88	2.62
V6	10.929		7	.000	5.75	4.51	6.99
V7	3.910		7	.006	1.88	.74	3.01
V8	8.600		7	.000	5.38	3.90	6.85
V9	3.969		7	.005	1.50	.61	2.39
V10	17.078		7	.000	6.25	5.38	7.12
V11	5.612		7	.001	1.50	.87	2.13
V12	4.320		7	.003	2.00	.91	3.09
V13	17.000		7	.000	6.38	5.49	7.26
V14	4.782		7	.002	1.75	.88	2.62
V15	13.015		7	.000	5.50	4.50	6.50
V16	6.148		7	.000	4.50	2.77	6.23
V17	4.320		7	.003	2.00	.91	3.09
V18	17.000		7	.000	6.38	5.49	7.26
V19	7.638		7	.000	2.50	1.73	3.27
V20	14.199		7	.000	6.00	5.00	7.00
V21	5.000		7	.002	2.50	1.32	3.68
V22	7.400		7	.000	4.63	3.15	6.10
V23	3.910		7	.006	1.88	.74	3.01
V24	12.253		7	.000	5.88	4.74	7.01
V25	4.183		7	.004	2.50	1.09	3.91
V26	4.782		7	.002	1.75	.88	2.62
V27	6.902		7	.000	5.13	3.37	6.88
V28	4.937		7	.002	4.25	2.21	6.29
V29	4.333		7	.003	1.63	.74	2.51
V30	13.332		7	.000	5.88	4.83	6.92
V31	3.265		7	.014	1.63	.45	2.80
V32	15.386		7	.000	6.13	5.18	7.07
V33	6.177		7	.000	1.63	1.00	2.25
V34	25.000		7	.000	6.25	5.66	6.84
V35	4.432		7	.003	2.13	.99	3.26
V36	6.789		7	.000	4.88	3.18	6.57
V37	5.284		6	.002	1.57	.84	2.30
V38	19.912		7	.000	5.88	5.18	6.57
V39	6.177		7	.000	1.63	1.00	2.25
V40	6.788		7	.000	5.25	3.42	7.08
V41	4.333		7	.003	1.63	.74	2.51
V42	3.631		7	.008	2.25	.78	3.72
V43	6.236		7	.000	5.00	3.10	6.90
V44	5.158		7	.001	2.38	1.29	3.46

V45	11.288	6	.000	5.43	4.25	6.61
V46	4.352	7	.003	3.13	1.43	4.82
V47	4.255	7	.004	1.88	.83	2.92
V48	6.251	7	.000	5.25	3.26	7.24
V49	9.428	6	.000	5.71	4.23	7.20
V50	4.710	7	.002	1.88	.93	2.82
V51	7.071	6	.000	4.29	2.80	5.77
V52	4.710	7	.002	1.88	.93	2.82
V53	7.202	7	.000	2.13	1.43	2.82
V54	7.246	6	.000	5.00	3.31	6.69
V55	3.564	7	.009	1.75	.59	2.91
V56	21.617	6	.000	6.43	5.70	7.16
V57	10.290	7	.000	5.50	4.24	6.76
V58	4.822	7	.002	2.13	1.08	3.17
V59	11.225	6	.000	6.00	4.69	7.31
V60	7.937	7	.000	1.50	1.05	1.95
V61	9.203	7	.000	5.50	4.09	6.91
V62	7.333	7	.000	2.38	1.61	3.14
V63	3.536	7	.010	2.50	.83	4.17
V64	5.624	7	.001	4.63	2.68	6.57
V65	5.227	7	.001	1.38	.75	2.00
V66	9.701	7	.000	5.50	4.16	6.84
V67	7.202	7	.000	2.13	1.43	2.82
V68	4.348	7	.003	4.25	1.94	6.56
V69	5.351	7	.001	1.88	1.05	2.70
V70	12.774	7	.000	6.13	4.99	7.26

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

La causa más importante del comportamiento, es nuestro propio concepto. Lo que pensamos y sentimos de nosotros mismos tiene un papel relevante en todo lo que hacemos, y consecuentemente en todo lo que somos como seres humanos, involucrando el núcleo mismo de nuestra propia personalidad, nuestra manera de conducirnos frente a nosotros mismos, nuestros objetivos y metas vitales, el sentido de nuestra propia existencia y con ello todo nuestro mundo de interrelaciones. Estas ideas habían sido ya presentadas por Carl Rogers como conclusión de un profundo trabajo de investigación, de años de observación y reflexión dedicados a la conducta humana en su laboratorio clínico, mientras trataba terapéuticamente a innumerables pacientes.

Inspirada en esta tesis rogeriana, yo misma emprendí mi trabajo de investigación relativa al *autoconcepto*, pensando en las múltiples percepciones que este tiene sobre los más variados aspectos en la vida de cada individuo, y me propuse estudiar de manera concreta a un grupo de estudiantes de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Así pude observar algunos aspectos de su comportamiento dentro y fuera de su espacio educativo, que involucraban elementos de sí-mismos tales como seguridad y confianza, carácter independiente, responsabilidad, tanto en el sentido de hacerse cargo de sí-mismos, de sus sentimientos y pensamientos, de sus acciones y de las consecuencias de sus acciones, tanto como de las tareas y obligaciones estudiantiles y ocupacionales; elementos que abarcan también aspectos importantes de su mundo de relaciones sociales, es decir de sus interrelaciones en el ámbito de la familia, de sus amistades, de sus mismos compañeros de estudio o de trabajo.

En el punto de partida de mi investigación yo me preguntaba cómo todos esos aspectos relativos a la personalidad de este grupo de estudiantes podían ser desdeñados por nuestros sistemas educativos, como si fueran cosa aparte del proceso de enseñar y aprender. Me preguntaba cómo tales aspectos apoyaban o minaban la disposición de nuestros estudiantes con miras a lograr un esfuerzo sostenido hacia una educación de verdadera calidad e integridad. Y me preguntaba cómo podríamos lograr, desde el punto de vista institucional y

en calidad de docentes, elevar ese nivel de autoestima mejorando la calidad del **autoconcepto** en estos grupos académicos.

De ahí surgió la idea de desarrollar un Taller Motivacional para Mejorar el Autoconcepto, y de ahí también el diseño experimental de mi investigación, con lo cual trataría de **observar, medir y comprender** los efectos del mismo taller en el grupo de estudiantes involucrados.

Hoy la propia investigación ha arrojado resultados positivos y yo estoy aún más convencida de la importancia de trabajar de manera sostenida, convirtiendo estos talleres en partes estructurales de los planes de estudio de cada una de las escuelas de nuestra universidad.

Ese tipo de talleres cuentan con un gran respaldo teórico y práctico, y una ya muy larga historia inspirada en el campo de la psicología, fundamentalmente por las corrientes humanistas.

Cada taller es considerado una experiencia de crecimiento personal, en un contexto grupal, acentuando la importancia de crear un clima de seguridad psicológica libre de amenazas para la autoestima de las personas, que a su vez permita la autoexploración de relaciones cercanas y significativas. En este contexto es posible reproducir el mismo clima liberador logrado en el trabajo terapéutico individual en la clínica, en la relación terapeuta-paciente.

Siguiendo esta línea de trabajo mi taller estuvo inspirado en los principios de este estilo terapéutico propios de la psicología humanista: **el Enfoque Centrado en la Persona**.

El “self, que puede traducirse como el “**si-mismo**” o “el **autoconcepto**” es un elemento central de este enfoque centrado en la persona: uno de los factores que más afecta positiva o negativamente, tu relación contigo mismo o con los demás es el **autoconcepto**. Es tu propio punto de vista, el marco de referencia a través del cual matizas, filtras, escuchas, observas y evalúas los eventos (y a ti mismo inmerso en ellos) para organizarlos de acuerdo

a tu propia experiencia”.⁵⁷

Rogers (1951)⁵⁸ formula algunas hipótesis relacionadas con el **self**:

1. *La conducta humana es la reacción del organismo como un todo ante el “campo” tal como lo percibe y experimenta. Este campo es para la persona la realidad misma.*
2. *El organismo tiende fundamentalmente a la autoperfección, a la autorrealización mediante un mantenimiento y desarrollo del self.*
3. *La comprensión de la estructura del self es el dato básico para lograr la comprensión de la conducta, es decir el marco interno de referencia es el punto de partida más adecuado.*
4. *Una parte del campo perceptual total se diferencia gradualmente y constituye el self.*
5. *El autoconcepto es un producto social, se forma como un resultado de la interacción con el mundo, especialmente con las experiencias y los valores asociados a ellas. Es por esto que las experiencias congruentes con el self son más fáciles de integrar a los esquemas.*
6. *La desadaptación psicológica ocurre cuando el self percibido no es compatible con el self ideal, es decir cuando no hay congruencia entre ambos conceptos. Así, las experiencias que se ajustan al autoconcepto o que fueran integrables, conducirían a la adaptación.*
7. *Las experiencias incompatibles con la estructura del self son percibidas como*

⁵⁷ GOMEZ DEL CAMPO ESTRADA, José. El Enfoque Centrado en la Persona. Material Inédito. Apuntes de clases. UVAQ., Morelia, Mich. México. 1999.

⁵⁸ Citado por GOMEZ DEL CAMPO. *Op. cit.*

amenazantes, por lo que se recurre a la distorsión o a la negación (acción defensiva) con el fin de preservar al self de esa amenaza.

8. *Las estructuras del self se relajan cuando las condiciones en que se encuentra la persona no se perciben como amenazantes. En este clima, el self puede analizar las experiencias incongruentes y modificar su estructura para incluirlas como autopercepciones nuevas.*
9. *Los contenidos del self son conscientes o potencialmente conscientes, se incluyen experiencias simbolizables en un momento dado, pero no aquellas a las que se ha negado la simbolización.*

Según estas hipótesis o proposiciones, entonces:

- a) *El autoconcepto es adquirido. Fundamentalmente a través de la experiencia a lo largo del desarrollo. La adolescencia es la etapa en la que más cambios se registran o cuando la persona entra en psicoterapia o cualquier otra experiencia que implique cambio y movimiento.*
- b) *Las personas significativas influyen en la formación de nuestro autoconcepto de manera decisiva.*
- c) *El autoconcepto se extiende más allá de nosotros mismos.*
- d) *El autoconcepto se refuerza y se retroalimenta a sí-mismo.*

Nathaniel Branden, el gran teórico de la autoestima, se refiere también a este asunto de la estructura del yo y del autoconcepto: "El yo es el centro unificador de la conciencia, el núcleo irreductible de la conciencia del sí-mismo: lo que genera y sostiene un sentido del sí-mismo, de la identidad personal. El yo no son nuestros pensamientos sino lo que ejecuta

el pensamiento; no son nuestros juicios, sino lo que forma dichos juicios; no son nuestros sentimientos, sino aquello que reconoce los sentimientos; el testigo intrínseco esencial, el contexto esencial en que existen todos nuestros sí-mismos menores o subpersonalidades. No nos equivocáramos al referirnos a la autoestima como *estima del yo*. Cuando afirmamos que alguien tiene un *yo fuerte* o un *yo saludable*, solemos querer decir que esa persona goza de una buena autoestima.”⁵⁹

Y enseguida, pone en relación el concepto de autoestima con la noción de autoconcepto, en una definición que yo he adoptado como el punto de referencia fundamental en el manejo teórico-metodológico de estos conceptos: “El autoconcepto se refiere a las ideas, creencias, e imágenes de un individuo sobre sus rasgos y características, obligaciones y habilidades, limitaciones y capacidades (reales o imaginarias). Así definido es más amplio que la autoestima: contiene a la autoestima como uno de sus componentes. Podemos pensar en la autoestima como un círculo encerrado en otro de mayor tamaño correspondiente al autoconcepto. También podemos considerar la autoestima como el componente evaluador del autoconcepto.”⁶⁰

El individuo va formando la imagen de sí mismo a partir de los datos que obtiene de sus relaciones con otros, y el valor positivo o negativo que asocie a dicha imagen dependerá también de esa interacción. En otras palabras la autoestima se aprende de la forma en que otros han estimado al individuo. Cuando la persona es rechazada aprende un rechazo de sí misma, pero a la vez sigue buscando ser aceptada, por ella misma y por otros; al no poder comunicar sus dificultades por temor a nuevos rechazos e incomprensiones, puede recurrir al alejamiento de los contactos íntimos y significativos como un medio de autoprotección. Es desde esta soledad que lo protege, desde donde la persona tendrá que emprender el camino hacia el encuentro con ella misma, que no puede realizarse más que a través del encuentro profundo y significativo con sus semejantes.

Dotados de las herramientas teóricas que han aportado a la historia de la psicología estos

⁵⁹ BRANDEN, Nathaniel. *El Respeto Hacia Uno Mismo*. Ed. Paidós. México 1993/1998. p. 42.

⁶⁰ *Ibidem*. p. 45.

conceptos de la corriente humanista, en nuestro taller emprendimos colectivamente una búsqueda encaminada en primer lugar a elevar el nivel de conciencia de cada uno de los integrantes del grupo de acuerdo a sí-mismos; a su propia realidad y a la realidad de su entorno, y al mismo tiempo, dotados de esta toma de conciencia, inmersos en este proceso de ampliación de la conciencia, emprenderíamos también juntos un proyecto de enriquecimiento del self, del autoconcepto, un proyecto de crecimiento personal.

Esta dimensión formativa tiene que ver con el desarrollo de actividades tales como seguridad en sí-mismo, confianza, valoración positiva, autorrespeto, responsabilidad, conocimiento y afirmación de las propias capacidades y habilidades, el manejo de las propias limitaciones, así como las cualidades que me permitan comprender, valorar y reafirmar ese mismo potencial en las personas con las que me relaciono.

Todas estas cualidades se resumen en mayor o menor conocimiento y aceptación de sí-mismo, de mi realidad y de la realidad de mi entorno; mayor espontaneidad, mayor claridad y valor para enfrenar los problemas; seguridad y confianza; en una mayor independencia, que se da conjuntamente con un mayor deseo de intimidad, una mayor identidad con la especie humana, y por lo tanto, un mayor grado de humanismo y de sensibilidad a todo lo que resulte humano; una mayor creatividad y algunos cambios de la propia escala de valores, todo lo cual va de la mano con el mejoramiento de las relaciones humanas.

¿Avanzamos realmente con nuestro taller hacia tan elevados objetivos? Para dar respuesta a esta interrogante, veamos primero algunos rasgos del *autoconcepto* y las formas que éste adopta en nuestro grupo de estudiantes, desde el principio de nuestra investigación.

El caso de *Juan* resulta representativo de este momento inicial previo al tratamiento:

Juan: manifiesta que él era una persona que siempre aparecía frente a los demás fuerte, autosuficiente, independiente; que no se dejaba de nadie, como queriendo demostrar que él era más valioso que ellos. Sin embargo sabía muy bien que en sus momentos de soledad se sentía muy diferente, dándose cuenta que en el fondo no era realmente lo que proyectaba. El sentimiento de soledad y vacío lo dominaba, sentía un gran miedo de ser lastimado, a no

ser aceptado, miedo al rechazo. Recordaba con amargura momentos de su infancia en los cuales esa no aceptación y rechazo eran parte integrante de su vida, por parte de sus abuelos que no querían a toda la familia de su padre, expresándoles innumerables muestras de desdén. Hoy **Juan** va tomando conciencia de que sus propias expresiones de dureza no son sino la máscara, un mecanismo de defensa contra ese mundo hostil, escondiendo su propio sentimiento de inseguridad y de invalidez.

Vemos en este caso, de manera muy clara una baja autoestima tras la apariencia de un gran valor asignado a sí-mismo por el propio sujeto del relato, con su buena dosis de prepotencia disfrazada de autosuficiencia. El miedo y la inseguridad estaban indisolublemente ligados a la baja autoestima y una baja autoestima tiende a generar depresión, ansiedad, haciendo a las personas vivir la sensación de ser indignas de amor y desmerecedoras de respeto.

Por otra parte, si nos sentimos dignos de ser añados y merecedores de respeto, trataremos bien a los demás, esperando igualmente que nos traten bien. **La alta autoestima representa una poderosa fuerza al servicio de la vida** –nos ha dicho Nathaniel Branden.

Hacia ese punto de elevada autoestima se encaminaba nuestro taller. El reto era grande y el punto de partida complejo, sin embargo no partimos de cero. Contábamos ya con el valioso aporte teórico y la profunda experiencia de toda una escuela de psicología trabajando en esta dirección, cuyos resultados resultan altamente alentadores. Mientras tanto durante las sesiones iniciales, seguíamos tomando nota del estado del **autoconcepto**, de la representación que ese grupo de estudiantes tenía de sí-mismo y del mundo de sentimientos vinculados a tal representación conceptual; observando también cómo ésta se extendía a los más variados ámbitos de su vida cotidiana; en su calidad de estudiantes, en sus relaciones humanas, como hijos, hermanos, amigos, parejas...

Recordemos algunos de los elementos de estudio de casos, ya descritos con anterioridad:

Karla: se da cuenta de su miedo a hablar en público a la crítica, al rechazo.

Le tengo miedo a la autoridad, que me castiguen, miedo a no saber hablar o decir lo que tengo que decir. Mi vida cambiaría si venciera todo esto.

Daniela: me considero insegura, no me considero una persona importante e interesante cuando platico con la gente, en especial con algún chico. Tengo miedo a hablar en público, miedo a quedar mal, a la vergüenza, al ridículo. Tengo miedo a las alturas.

Eliseo: tengo miedo de actuar en público o a que la gente se ría de mí. Miedo al ridículo, a no hacerlo bien; miedo a comentar cosas con gente nueva. Tengo fobia a espacios cerrados; también a las abejas. Si alguien me comenta que no hice bien un trabajo, eso me molesta, no me gusta, siento como si algo evidenciara dentro de mí.

Fernanda: tengo miedo a no coordinar mis pensamientos miedo a que se burlen y se rían de mí, me da mucho miedo no saber exponer cuando en clases tengo que pasar al frente.

En contraste con este estado del alma, Nathaniel Brnaden nos muestra un retrato multifacético de lo que corresponde a una personalidad con alta autoestima, fundado por el respeto a sí mismo.

El primer acto de respetar el sí-mismo es la afirmación de la conciencia: la elección de pensar, de ser consciente, de dirigir la luz indagadora de la conciencia hacia el mundo exterior y hacia nuestro propio ser. Si no logramos realizar este esfuerzo, estamos ignorando el sí-mismo en su esencia.

Respetar el sí-mismo significa estar dispuesto a pensar de manera independiente, vivir de acuerdo con nuestro propia mente y a tener el coraje de atender a nuestras propias percepciones y juicios.

Respetar el sí-mismo quiere decir estar dispuesto a saber no sólo lo que pensamos, sino también lo que sentimos, lo que queremos, necesitamos, deseamos, lo que nos hace sufrir, sentir miedo, o lo que nos irrita, y a aceptar nuestro derecho a experimentar esta variedad de sentimientos. La actitud contraria es la negación, el desapego, la represión: el autorrepuidio.

Respetar el sí-mismo significa conservar una actitud de autoaceptación: aceptar lo que somos, sin oprimirnos ni castigarnos, sin fingir con respecto a la verdad de nuestro propio ser, ya sea con el fin de engañarnos a nosotros mismos o a cualquier otra persona.

Respetar el sí-mismo es vivir de un modo auténtico, hablar y actuar de acuerdo con

nuestras convicciones y sentimientos más íntimos.

Respetar el sí-mismo quiere decir hacer respetar nuestro derecho a existir, que proviene del conocimiento de que nuestra vida no pertenece a otras personas y de que no estamos aquí, en la tierra, para vivir de acuerdo con la expectativas de los demás. Para muchas personas, esto representa una responsabilidad aterradora.

Respetar el sí-mismo es amar nuestra propia vida, amar nuestras posibilidades de madurar y de experimentar alegría, amar el proceso de descubrir y explorar las potencialidades distintivamente humanas que poseemos.

Así comenzamos a darnos cuenta de que respetar el sí mismo significa practicar el egoísmo en el sentido más sublime, noble y menos comprendido de la palabra. Y esto, insisto requiere enorme independencia, coraje e integridad.

Nathaniel Branden.

“En contraste con el estado de existencia que acabo de describir, las dos características más sobresalientes de los hombres y mujeres que recurren a la psicoterapia son cierta falta de autoestima y una condición de autoalienación. En ciertos aspectos cruciales, no se sienten adecuados para la vida y sus exigencias y carecen del contacto apropiado con su mundo interior, con sus necesidades, sus deseos, sentimientos, pensamientos, valores y potencialidades. Con una conciencia así disminuida, se sienten enajenados de su verdadera condición humana. Extensas áreas del sí-mismo permanecen ocultas, inexpresadas, no vividas. Transitan sonámbulos por su propia existencia”.⁶¹

Esta realidad es la del individuo que acude a terapia -continúa diciendo Branden. Sin embargo no es tan ajena a la del resto de la humanidad. Más bien representa un espejo que refleja la situación de la mayoría de los individuos en distintos grados. Es parte de ese empeño potencialmente heroico de la historia de la humanidad, de la microhistoria de cada individuo, de esa lucha por la autoafirmación y la autorrealización, la búsqueda incesante por un mundo de independencia que implica desprenderse del campo gravitacional del

⁶¹ *Ibidem* p 13.

padre, de la madre, del grupo social, su sistema de ritos y su cultura; camino de victorias y derrotas que son parte del proceso de crecer.

Un principio básico de la psicología humanista lo constituye esa visión profundamente esperanzadora, esa confianza irrestricta en el potencial de crecimiento en los seres humanos siempre en movimiento, siempre en evolución desde el punto de vista de su estructura psíquica en un proceso sin fin de ampliación de su conciencia.

Armados de esta visión esperanzadora, de esta experiencia de crecimiento humano confirmada suficientemente por la psicología humanista, nuestro taller avanzó hacia este propósito de crecimiento, fundados en la convicción de que a veces basta sólo con un pequeño punto de apoyo para lograr ese giro hacia el éxito de nuestro propio camino de autorrealización, superando los sentimientos de invalidez y frustración que oscurecen la visión y se levantan como obstáculos en medio de ese camino.

En el trabajo de grupo, tanto como en la terapia individual, ese punto de apoyo está dado por la posibilidad de generar un ambiente tal de seguridad y confianza que permita la libre autoexploración del yo frente a su mundo de incertidumbre y de temores, de aislamiento autodefensivo y autoimpuesto, en función de la protección de un ego que se vive en la sensación de ser amenazado por aquello que en la realidad no son si no los retos que tiene que enfrentar en su propio mundo. El ambiente de calidez, de plena aceptación y de empatía, sería ese clima facilitador de tal proceso de autoexploración y de crecimiento, de desarrollo humano. Ello conecta a cada individuo con el gran depósito de su propio potencial, de fortaleza y energía que le permita enfrentar el desafío. Y finalmente, ese parece ser el juego de la vida: poner en movimiento nuestros propios recursos, con plena conciencia, para enfrentar ese desafío con mayores posibilidades de éxito. Entonces cada individuo por esta vía, entra en contacto con lo mejor de sí-mismo.

“En muchas ocasiones veremos cómo el reto de respetar el sí-mismo apela a las heroicas posibilidades de nuestra naturaleza: a la voluntad de pensar, comprender, de permanecer leales a nuestro entendimiento, a luchar, a resistir, a preservar y a conservar una actitud

abierta hacia la vida, algunas veces frente al temor, la desesperación, la confusión y la soledad”.⁶²

Después de cursar la experiencia del taller, nuestros alumnos, en su mayoría, habían vivido ya esa maravillosa experiencia de un “yo” en movimiento. Habían roto la imagen fotográfica, aparentemente inamovible, estática, de ese “yo”, para verlo en movimiento, para vivir sus variadas emociones y visiones, reconociéndolas, aceptándolas como tales; ahora, en sus comentarios, mostraban mayor seguridad en ellos mismos, expresándose de manera más clara, abierta; expresando también ese mundo interior de emociones y sentimientos, ahora de manera más fluida. Nos comentaban acerca de su nueva sensación de conocerse más a sí-mismos, de aceptarse, y respetarse con sus aciertos y sus errores, su mundo de sombras. Comentaban también de cómo al comprenderse más a sí-mismos habían podido comprender aún más a los demás, mejorando significativamente sus relaciones con familiares y amigos, compañeros de estudio y de trabajo. Ya no pedían solamente ser comprendidos, sino que estaban dispuestos a comprender; a expresar, pero también a escuchar y a *escuchar*, además, de una particular manera, nueva entonces para ellos: *escuchar con el corazón*.

Se veían más relajados y tranquilos, más alegres y vivaces, más dispuestos a enfrentarse con los retos de la vida, más fuertes y seguros de sí-mismos para enfrentar sus temores.

Sus rostros emanaban una nueva luz. Yo recordaba entonces un perfil de la persona con autoestima positiva que Nathaniel Branden nos ofrece en este mismo texto de *El Respeto hacia uno mismo*:

1. El rostro, modalidad, forma de hablar y de moverse de un individuo proyectan la felicidad de estar vivo, una simple fascinación por el hecho de ser.
2. El individuo es capaz de hablar de logros o traspies de forma directa y honesta.
3. El individuo se siente cómodo al ofrecer o recibir halagos, expresiones de afecto, aprecio y demostraciones similares.
4. El individuo está abierto a la crítica y no tiene problema a la hora de reconocer los

⁶² *Ibidem* p. 41

errores.

5. Las palabras y movimientos del individuo evidencian tranquilidad y espontaneidad.
6. Existe armonía entre lo que el individuo dice y hace y su apariencia, modo de hablar y de moverse.
7. El individuo exhibe un actitud de apertura y curiosidad frente a nuevas ideas, experiencias y posibilidades de la vida.
8. El individuo es capaz de ver y disfrutar de los aspectos humorísticos de la vida, en sí-mismo y en los demás.
9. El individuo proyecta una actitud de flexibilidad al reaccionar ante situaciones y desafíos, un espíritu de inventiva y hasta de diversión. El individuo muestra un comportamiento asertivo (no beligerante).
10. El individuo conserva una actitud de armonía y dignidad incluso en condiciones de estrés.⁶³

Recordemos, igualmente alguna de las expresiones de los alumnos del taller durante la sesión final, alguna de las cuales ya transcribimos con anterioridad:

***Benjamín:** Comenta que durante el taller llegó a conocer algunos aspectos de sí-mismo que hasta entonces estaban ocultos para sus propios ojos. "Descubrí que no era perfecto como creía que era en todos los aspectos. Hoy tengo mejor relación con mis amigos y compañeros. Me ha servido mucho para ya no ser tan chismoso y amarra navajas. Entiendo más a mis compañeros; no le doy más importancia a uno u otro.*

***Meli:** "El taller me ayudó mucho para conocerme a mí misma, conocer mis temores y enfrentarlos, para entender más a los demás, aprendiendo a escuchar de manera más atenta, escuchar con el corazón, sin juzgar, sin interpretar, sin tener que interrumpir para dar mis propias opiniones.*

⁶³ Ibidem. p. 43.

“Descubrí, además, que soy única. Ya no me comparo con los demás, cosa que hacía antes con frecuencia, sintiéndome mal, haciéndome sentir como una tonta. Hoy ya no creo que lo sea, me siento más segura de mí misma, con más confianza en lo que hago y en lo que digo.

“En lo que se refiere a la fuerza de voluntad siento que voy bien. Sigo trabajando con lo que quiero lograr, tengo propósitos claros y aunque algunas cosas me dan más trabajo, siempre estoy dispuesta a superar y vencer los obstáculos. En cuanto a la administración de mi dinero y de mi energía me considero responsable, organizada, no malgasto ni desperdicio mis recursos. No haría nada que dañara mi cuerpo, pues estoy más consciente del valor de mí misma, de mis cualidades y de los recursos con los que cuento. Confío en mi intuición, siempre estoy en contacto con ella, me ayuda cada vez que tengo que tomar decisiones importantes en mi vida, tanto como en las cosas sencillas. Acepto más mis emociones; estoy más en contacto con esa parte de mí que hoy sé que no puedo ignorar o hacer a un lado.

“Si estoy contenta lo demuestro, si estoy triste o con ganas de llorar, lloro; ya no me oculto ni reprimo como antes lo hacía. Sigo trabajando con mis temores para enfrentarlos y vencerlos, aunque confieso que es uno de los aspectos que más difícil me ha resultado.

“En resumen quiero decir que este taller me ayudó más a ser yo misma, a reconocer tanto lo bueno como lo malo, a buscar lo mejor de mí. Me enseñó a ver las cosas de otra manera, a descubrir aspectos de mí que antes no veía; yo era más fijada y sentida, y sufría aun por cosas que no me concernían, sufría con el dolor ajeno, y aun por cosas que no podía cambiar. Ahora sé que quiero ayudar y servir; si está en mis manos hacer algo lo hago pero ya sin conflictuarme.”

“Hoy me acerco más a las personas que quiero. Estoy contenta con los resultados del taller. Ahora me gustaría poner en práctica todo lo que aprendí. Las técnicas de respiración y de relajación; hablar de mí en primera persona; hablar conmigo misma, contactar con mi ser interior; conocer y poder comunicarme con mi niña interior ha sido

para mí una experiencia muy bella, me he encontrado. Estoy muy contenta de aprender todo esto, gracias a Ustedes."

Sandra: "Cuando tomé este taller estaba pasando por una experiencia muy difícil. Vivía muchas, muchas cosas y no podía platicar todo, no tenía confianza. Aquí encontré la actitud de respeto, la calidez y la comprensión que me ayudaron a expresar con claridad lo que estaba viviendo en esos momentos, pero sobre todo me ayudó para expresar y entender mis propios sentimientos, aclarando ante mis propios ojos, ante mi conciencia, algunos aspectos de ese mundo interior, tan mío, y que sin embargo no podía conocer, menos aun comprender de manera íntima."

"Aprendí a conocerme mejor y a recuperar la confianza en mí-misma. Aumentó mi autoestima; la depresión va quedando atrás; respecto a mis conflictos, hoy veo las cosas diferentes; lo de mi amiga y mi pareja creo que lo vivo y lo veo desde otra perspectiva, creo que ya lo asimilé. Supe manejar mis emociones. El dar sin esperar nada a cambio ha resultado una lección muy buena y útil, esto no lo hacía antes, siempre esperaba recibir, que me dieran más y más. Hoy estoy aprendiendo a dar, a compartir; ahora con los pequeños detalles que tengo hacia los demás me es suficiente, me siento mucho mejor. Hubo un tiempo en que ya no quería oír hablar de muchachos, me aislaba y les rechazaba de manera continua."

Hoy tengo más amigos y relaciones amables con mis compañeros. Esto me hace sentir más abierta y libre. También en casa con mis papás me siento más cariñosa y pude expresarles este cariño. Ahora estamos más cerca y las cosas van mejor. Ya no les grito a mis hermanos. Expresó que se siente muy contenta, en especial por este logro de estar mejor con los que le rodean, también creo que esto le ayudó para encontrar un trabajo, lo cual a su vez ha sido de gran beneficio en muchos sentidos, incluido el hecho de que ha encontrado nuevos amigos y gente que la ha ayudado y la quiere. Yo percibo en ella más armonía, veo un brillo nuevo en su rostro y en sus ojos."

Araceli: "Aprendí a escuchar más con el corazón, sin juzgar y con paciencia, con una actitud de comprensión hacia los demás, cuando antes todos me decían que era una neurótica".

"Muchas cosas de este taller me han ayudado y muchas otras quisiera continuar poniéndolas en práctica. Me considero mejor que antes, más tranquila y más feliz. Quisiera que no se terminara este taller sin embargo sé que ahora tengo las herramientas para seguir adelante y quiero seguir avanzando, tanto en mi vida personal, poniendo más atención a mis actitudes y pensamientos, como tomando más cursos de este tipo".

Todos estos relatos presentaban algo mucho más allá de una visión optimista del momento.

Mostraban la puesta en marcha de ese proceso de evolución, elevado al nivel de la conciencia para convertirse en un proyecto, en una meta, en el sentido mismo de la propia existencia, y de una vida asumida como vivencia propia, como experiencia del yo. Podíamos constatar de esta manera la significativa modificación en la forma en que nuestros estudiantes se representaban a sí-mismos, o la forma en que asumían su ser, su hacer, su pensar, su sentir, a través del **autoconcepto**. Nuestra hipótesis inicial quedaba confirmada, al observar al final de nuestra investigación estos resultados del taller, los cuales mostraban claramente esa puesta en movimiento de un **autoconcepto** en evolución.

Quiero concluir este trabajo con una nueva cita de Nathaniel Branden que resume de manera elocuente esta experiencia vital de crecimiento:

*"Continuamente, el sí-mismo evoluciona, va moldeándose y afecta el modo en que se vive, a través del constante flujo de elecciones y decisiones que toma en el transcurso de la vida. Es esto lo que hace posible el cambio y el desarrollo. No estamos obligados a permanecer prisioneros de los errores del pasado o de los incumplimientos de la responsabilidad de una conciencia adecuada".*⁶⁴

⁶⁴ *Ibidem* p. 41

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

ACUÑA, M. L. y BRUNER A., Carlos. "Autoconcepto y su relación al género". Revista de Psicología Social y Personalidad. México, 1995.

ANDRADE P., Patricia y PICK WEISS, Susan. "Una escala de autoconcepto para niños". Revista Latinoamericana de Psicología. México, 1986.

ÁVILA WOLFF, E. y REYES LAGUNES, I. "El Autoconcepto en los jóvenes refugiados guatemaltecos". Revista de Psicología Social y Personalidad. México, 1995.

BRANDEN, Nathaniel. *Cómo Llegar a Ser Autorresponsable*. Ed. Paidos, México. 1996/1997

BRANDEN, Nathaniel. *El Respeto Hacia Uno Mismo*. Ed. Paidos, México. 1983/1990.

BRANDEN, Nathaniel. *Los Seis Pilares de la Autoestima*. Ed. Paidos, México. 1994/1995.

CEJA B., Angélica. *Efectos de la psicología Gestalt en el Autoconcepto de los Participantes en una Experiencia Grupal Intensiva*. Tesis de Licenciatura. ITESO. Guadalajara, Jal. 1988.

DÍAZ GUERRERO, Rogelio y PACHECO M., Angel. *Etnopsicología: Scientia Nova*. Editorial Corripio. Puerto Rico, 1994.

DÍAZ GUERRERO, Rogelio. "Dimensiones Culturales de los Mexicanos". Revista Latinoamericana de Psicología. 1986.

FRANKL, Viktor E. *El Hombre en Busca de Sentido*. Ed. Herder. Barcelona, 1991.

GONZÁLEZ R, Fernando. *Motivación Moral en Adolescentes y Jóvenes*. Ed. Científico-Técnica. La Habana, 1983.

GONZÁLEZ R., Fernando. *Algunas Cuestiones Teóricas y Metodológicas Sobre el Estudio de la Personalidad*. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, 1983.

GONZALEZ, Luis Jorge. *Autoestima*. Ed. Lumen. Argentina, 1999.

GORDON, Tomas. *Maestros Eficaz y Técnicamente Preparados*. Ed. Diana. México, 1979/1997.

HERNÁNDEZ S., Roberto, FERNÁNDEZ C., Carlos, BAPTISTA P., Lucio. *Metodología de la Investigación*. Ed. McGraw Hill/Interamericana. México, 1991.

IBÁÑEZ BRAMBILIA, Berenice. *Manual Para la Elaboración de Tesis*. Ed. Trillas. México. 1990/1997.

JOURNARD, S. M. y LANDSMAN, T. *La Personalidad Saludable*. Ed. Trillas. México, 1987.

LA ROSA, Jorge. *Escalas de Locus de Control y Autoconcepto. Construcción y valoración*. Tesis de doctorado en Psicología Social. UNAM. México, 1986.

LAFARGA C., Juan. y GÓMEZ DEL CAMPO, José. (Comps). *Desarrollo del Potencial Humano. Volumen no. 1*. Ed. Trillas. México, 1978/1982.

LAFARGA C., Juan. y GOMEZ DEL CAMPO, José. *Desarrollo del Potencial Humano. Volumen no. 4*. Ed. Trillas. México, 1992.

LAFARGA C., Juan. y GÓMEZ DEL CAMPO, José. *Desarrollo del Potencial Humano. Volumen no. 3*. Ed. Trillas. México, 1989/1994.

LÓPEZ, Nubia J. y DOMÍNGUEZ, Rocío. "Medición de la Autoestima en las Mujeres Universitarias". Revista Latinoamericana de Psicología. México, 1993.

MAGAÑA M., Germán. y MICHEL B., Sergio. *Cambio de Actitudes y del Autoconcepto a Través de la Participación en un Laboratorio de Relaciones Humanas en el Contexto Educativo*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Iteso. Guadalajara, Jal. 1981.

MALDONADO, T. Alicia. *La Aplicación de un Taller Intensivo en la Modificación del Autoconcepto y sus efectos en el Rendimiento Deportivo*. Tesis de Licenciatura en Psicología. ITESO. Guadalajara, Jal. 1987.

MALTZ, Maxwell. *Psicología del Poder de la Imagen de Sí Mismo*. Ed. Prentice Hall. 1964/1966.

MASLOW, Abraham. *El Hombre Autorrealizado*. Ed. Kairos. 1972/1988.

MENDIETA, Ma. Del Rosario y FLORES GALAS, Mitra. "El Autoconcepto en Donadores y Receptores de Transplantes Renales". Revista de Psicología Social y Personalidad. México, 1995.

MILLMAN, Dan. "Las Doce puertas. Hacia el Pleno Desarrollo del Potencial Humano". Ed. Norma. Barcelona, 1998.

MORENO L., Salvador. *La Educación Centrada en la Persona*. Ed. El Manual Moderno. México, 1979/1983.

MUÑOZ CAMPOS, Alejandro y ANDRADE-PALOS, Patricia. "Concepto del maestro y autoconcepto del alumno". Revista Latinoamericana de Psicología. México, 1986.

PALOMAR L., Javier. *Relación Entre el Trabajo Psico-corporal y el Locus de Control y Autoconcepto*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano. ITESO. Guadalajara, Jal. 1999.

PÉREZ C., Liliana D. *Diseño y Aplicación de un Taller de Desarrollo Humano a Alumnos de Educación Media Básica*. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNIVA. Guadalajara, Jal. 1996.

PERLS, Fritz. *El Enfoque Gestáltico, Testimonios de Terapia*. Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile, 1973/1999.

PICK, S. y LÓPEZ, A. L. *Cómo Investigar en Ciencias Sociales*. Ed. Trillas. México, 1979/1995.

RIBEIRO, Lair. *Aumente su autoestima*. Editorial Urano. México, 1994/1998.

RODRÍGUEZ, M. y PELLICER DE FLORES, G., DOMÍNGUEZ, E. *Autoestima: La Clave del Éxito*. Ed. Manual Moderno. México, D.F.

ROGER, Carl. *Psicoterapia centrada en el cliente*. Ed. Paidós. México, 1997.

ROGERS, Carl. *El Poder de la Persona*. Ed. Manual Moderno. México, 1977/1994.

ROGERS, Carl. *El proceso de Convertirse en Persona*. Editorial Paidós. México, 1961/1997.

ROGERS, Carl. *Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales*. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires, 1985/1998.

SANDOVAL, Ma. Carmen. *Autoconcepto y Comunicación; Elementos Relacionados y Modificables a Través de la Psicología de Grupo*. Tesis de Licenciatura en Psicología. ITESO. Guadalajara, Jal. 1982.

SATIR, Virginia. *Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar*. Ed. Pax. México, 1972/1978.

SATIR, Virginia. *Terapia Familiar Paso a Paso*. Editorial Pax. México, 1983/1995.

SOLIS, A. Josefina. "Autoestima, Autoconcepto y Salud Mental". *Revista Psicología y Salud*. (<http://bugs.invest.uv.mx>). 1997

TAMAYO, T. M. *El proceso de la investigación científica*. Ed. Limusa. México, 1995.

VERDUZCO, Ma. Angélica, LARA CANTÚ, A. y ACEVEDO. "Validación del Inventario de la Autoestima de Coersmith para niños mexicanos". *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. México, 1994.

ZÚÑIGA AYALA, Lucía. *Autoconcepto y Desarrollo de la Personalidad en el Niño*. Colegio de Psicólogos de Michoacán, A.C. México, 1994.

* Cuando aparecen dos fechas en ésta bibliografía, la primera se refiere a la fecha en que fue publicada en su versión original; la segunda hace referencia a la edición en español que he consultado.

MULTIAPÉNDICES D A MED

DISÑADO POR

JORGE LA ROSA
ROLANDO BLAZ LOVINO

ANEXO No. 1

**INSTRUMENTO
MULTIDIMENSIONAL
PARA MEDIR EL
AUTOCONCEPTO**

DISEÑADO POR:

**JORGE LA ROSA Y
ROLANDO DÍAZ LOVING**

AUTOCONCEPTO

Nombre: _____

A continuación encontrará un conjunto de adjetivos que sirven para describirle, Ejemplo :

Flaco (a) _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ Obeso (a)

Muy bastante poco ni flaco poco bastante muy

Flaco flaco flaco ni obeso obeso obeso obeso

En el ejemplo de arriba se puede verificar como hay siete espacios entre “flaco” y “obeso”. El espacio, cuanto más cerca está de un adjetivo, indica un grado mayor en que se posee dicha característica. El espacio central indica que el individuo no es flaco ni obeso.

Si usted se cree muy obeso, pondrá una “X” en el espacio más cercano de la palabra “muy obeso” ; si se percibe como “bastante flaco”, pondrá la “X” en el espacio correspondiente : si no se percibe flaco ni obeso pondrá la “X” en el espacio medio. O si es el caso, en otro espacio.

Conteste en los renglones de abajo, como en el ejemplo de arriba, tan rápido como le sea posible, sin ser descuidado, utilizando la primera impresión.

Conteste en todos los renglones, dando una UNICA respuesta en cada renglón.

Acuérdese que, en general, hay una distancia entre lo que somos y lo que nos gustaría ser. Con este, aquí, como usted es y no como le gustaría ser. Gracias.

Flaco (a) _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ Obeso (a)

Muy bastante poco ni flaco poco bastante muy

Flaco flaco flaco ni obeso obeso obeso obeso

	Muy	Bastante	Poco	Ni ni	Poco	Bastante	Muy	
Introverso (a)								Extroverso (a)
Angustiado (a)								Relajado (a)
Amoroso (a)								Odioso (a)
Callado (a)								Comunicativo (a)
Accesible								Inaccesible
Rencoroso (a)								Noble
Comprensivo (a)								Incomprensivo (a)
Incumplido (a)								Cumplido (a)
Leal								Desleal
Desagradable								Agradable
Honesto (a)								Deshonesto (a)
Afectuoso (a)								Seco (a)
Mentiroso (a)								Sincero (a)
Tratable								Intratable
Frustrado (a)								Realizado (a)
Temperamental								Calmado (a)
Animado (a)								Desanimado (a)

	Muy	Bastante	Poco	Ni ni	Poco	Bastante	Muy	
Irrespetuoso (a)								Respetuoso (a)
Estudioso (a)								Perezoso (a)
Corrupto (a)								Recto (a)
Tolerante								Intolerante
Agresivo (a)								Pacífico (a)
Feliz								Triste
Malo (a)								Bondadoso (a)
Tranquilo (a)								Nervioso (a)
Capaz								Incapaz
Afligido (a)								Despreocupado (a)
Impulsivo (a)								Reflexivo (a)
Inteligente								Inepto (a)
Apático (a)								Dinámico (a)
Verdadero (a)								Falso (a)
Aburrido (a)								Divertido (a)
Responsable								Irresponsable
Amargado (a)								Jovial
Estable								Voluble
Inmoral								Moral
Amable								Grosero (a)
Conflictivo (a)								Conciliador (a)
Eficiente								Ineficiente
Egoísta								Generoso (a)
Cariñosos (a)								Frío (a)
Decente								Indecente
Ansioso (a)								Sereno (a)
Puntual								Impuntual
Tímido (a)								Desenvuelto (a)
Democrático (a)								Autoritario (a)
Amigable								Hostil
Reservado (a)								Expresivo (a)
Deprimido (a)								Contento (a)
Simpático (a)								Antipático (a)
Sumiso (a)								Dominante
Honrado (a)								Deshonrado (a)
Descable								Indeseable
Solitario (a)								Amiguero (a)
Trabajador (a)								Flojo (a)
Fracasado (a)								Triunfador (a)
Miedoso (a)								Audaz
Tierno (a)								Rudo (a)
Pedante								Sencillo (a)
Educado (a)								Malcriado (a)
Melancólico (a)								Alegre
Cortés								Descortés
Romántico (a)								Indiferente
Pasivo (a)								Activo
Sentimental								Insensible
Inflexible								Flexible
Atento (a)								Desatento (a)
Celoso (a)								Seguro (a)
Sociable								Insociable
Pesimista								Optimista

CURSO - TALLER

ANEXO No. 2

PERSONA

CURSO – TALLER

DOCE PRACTICAS PARA EL
CRECIMIENTO PERSONAL

21
20
M

CURSO - TALLER
DOCE PRÁCTICAS PARA EL
CRECIMIENTO PERSONAL

FACILITADORES :

CELINA REYES VILLALOBOS

JORGE PADILLA VALENZUELA

SEDE : AV. ACUEDUCTO S/N, ESQ. CON TZINTZUNTZAN

FECHA DE INICIO : 8 DE SEPTIEMBRE DEL 2000.

DOCE SESIONES DE 4 HRS UNA VEZ POR SEMANA.

PRESENTACIÓN

El presente taller tiene como propósito principal ofrecer a los estudiantes de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad Michoacana, una alternativa de desarrollo intelectual y personal más allá de lo que el programa de estudios vigente contempla. Ofrecer una oportunidad para cursar una experiencia vivencial que redundará en beneficio de su propio desarrollo como individuos pensantes, capaces de mirar al interior de sí mismos, conociéndose, autovalorándose, confiando en sus propias capacidades y destrezas, tanto como valorando su sentido humano más profundo y su mundo de relaciones humanas con todos los que le rodean, en la escuela, la familia, el trabajo.

El taller está diseñado con la finalidad de que el estudiante tome conciencia, en un primer momento del concepto que tiene de sí mismo, elevándose ese concepto de sí mediante prácticas y ejercicios vivenciales a un nivel de autoestima y valoración positiva.

Esta tarea extracurricular busca desarrollar el interés por este campo en la formación de nuestros estudiantes, campo hoy no considerado suficientemente en los planes y programas de estudio de la Facultad y en general de las escuelas y facultades de la propia Universidad.

Los planes y programas siguen siendo de carácter informativo en lo sustancial, y aun cuando hablamos del componente formativo de nuestro quehacer educativo, este sigue siendo entendido sólo o fundamentalmente en un sentido académico. El desarrollo humano, la dimensión social e interrelacional de nuestros estudiantes, siguen siendo un gran misterio y una gran laguna, un gran océano por cubrir. Ojalá que pronto nuestras Universidades contemplen y atiendan este tan relevante aspecto del desarrollo personal, de estudiantes, que vienen a nuestras aulas no sólo en calidad de cerebros, de inteligencias brillantes o por abrillantar, sino en su calidad de ser humanos íntegros, que requieren por ello también una atención integral.

Este taller está dirigido especialmente a elevar el nivel de autoestima, modificando positivamente el autoconcepto de estudiantes cuyas edades fluctúan entre 18 y 24 años, de

ambos sexos (80 % hombres – 20 % mujeres).

OBJETIVO GENERAL

Que el estudiante se conozca a sí mismo, que a través de este conocimiento pueda acceder al autoconcepto, a la imagen que tiene de sí ; que se enfrente a la tarea de pensar su propio mundo interior, sus ideas y sentimientos, su escala de valores, fundamentos de sus acciones y decisiones, que, elevando su nivel de conciencia, seguridad y autoafirmación, enfrente ese mundo de acciones y decisiones con mayores posibilidades de éxito.

DOCE PRACTICAS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

A través de un camino de contacto con su propio interior el participante de este taller aprenderá los fundamentos de 12 prácticas, que lo llevan a la toma de conciencia de sus posibilidades como ser humano íntegro, siempre en expansión y crecimiento personal y espiritual, dando así a su vida sentido y dirección.

PRÁCTICA 1.

“DESCUBRE TU VALOR”

No importa cuán inteligente, atractivo o capaz seas Tú, si dudas de tu valor te inclinarás a sabotear tus esfuerzos y a arruinar tus relaciones.

La vida está llena de dones y oportunidades ;
Tú estarás dispuesto a recibirlos y disfrutarlos
en la medida en que empieces apreciar tu propio valor
y a tratarte con el mismo respeto
y consideración con que tratas a los demás
Al descubrir nuestro valor, liberamos nuestro espíritu.

PRÁCTICA No. 2

“RECUPERA TU VOLUNTAD”

En nuestro interior existe una fortaleza desaprovechada :
La de la voluntad, la del espíritu, la del corazón.

Es la clase de fortaleza que no titubea ante la adversidad.

En nuestro interior hay una gran fuerza de voluntad que sólo espera poder expresarse.

PRÁCTICA No. 3.

“LLENA TU CUERPO DE ENERGÍA”

Nuestro cuerpo es lo único que,
con seguridad, nos durará la vida entera.

El constituye el fundamento de nuestra existencia terrenal.

Llenar el cuerpo de energía enriquece nuestra vida
porque intensifica todas las capacidades humanas.

Si nos falta vitalidad, todo lo demás deja de importar ;

Si tenemos salud, todo es posible.

PRÁCTICA No. 4.

“ADMINISTRA TU DINERO”

El dinero no es ni un dios ni un demonio
sino una forma de energía.

Al igual que el amor o el temor,
puede servirnos o puede encadenarnos,
dependiendo la manera en que lo administremos.

Si aclaramos nuestras metas
y utilizamos nuestros talentos,
podemos ganar dinero
haciendo lo que nos gusta.

Utilizar el dinero con sabiduría
nos permite aumentar la riqueza material
y espiritual de nuestro mundo.

PRÁCTICA No. 5.

“DOMINA TU MENTE”

Percibimos el mundo a través
de una oscura ventana de creencias,
interpretaciones y asociaciones.
Al aclararse la mente,
percibimos la realidad sencillamente como es.

PRÁCTICA No. 6.

“CONFÍA EN TU INTUICIÓN”

Bajo la conciencia cotidiana

hay una conciencia infantil, una conciencia que teje sueños,
que guarda los instintos

si no podemos confiar en nuestros propios sentidos internos
¿ en qué podemos confiar ?

PRÁCTICA No. 7.

“ACEPTA TUS EMOCIONES”

No podemos controlar nuestras emociones
con la intención y la voluntad
por tanto, no somos responsables de nuestros
sentimientos, sólo somos responsables de la
manera en que respondemos a ellos.

Aceptemos nuestras emociones completamente,
dejémoslas en paz, pero no permitamos que
controlen nuestra vida.

PRÁCTICA No. 8.

“ENFRENTA TUS TEMORES”

El temor es un sirviente maravilloso,
pero un amo terrible.

Como el dolor, puede alertarnos o aconsejarnos,
pero también puede oscurecer nuestra vida o limitarla.

Todos los días hacemos frente al temor :
temor al fracaso, al rechazo,
incluso temor a ser nosotros mismos
nuestros temores no son murallas sino obstáculos.
Coraje no es ausencia de temor,
sino vencer el temor.

PRÁCTICA No. 9

“ILUMINA TU SOMBRA”

Cuanto tú eras niño, eras puro potencial ;
un recipiente de posibilidades.
Al ir creciendo,
empezarte a desconocer partes de tu ser,
al crear falsas imágenes de ti mismo, te convertiste en lo que tú crees
ser, pero “no eres ese”.
Cuando ilumines tú sombra,
volverás a ser una totalidad,
una realidad
cuando liberes la energía que estuvo amarrada
defendiendo tu autoimagen,
entonces **encontrarás** luz, entendimiento
humildad y **compasión**.

PRÁCTICA No. 10.

“ACEPTA TU SEXUALIDAD”

Los deseos y los apetitos
de sexo, de comida, de vida
son tan naturales para el ser humano
como las nubes para el cielo o las olas para el mar.
Si suprimimos o abusamos
del poder naciente de nuestros impulsos,

creamos obsesiones, compulsiones

y sentimientos de culpa

que a veces llevamos en secreto.

La vida no es cuestión de entregarse

a las energías vitales o de negarse a ellas,

sino observarlas, aceptarlas y canalizarlas con sabiduría.

Aceptar nuestra sexualidad,

es aceptar nuestra humanidad.

PRÁCTICA No. 11.

“DESPIERTA TU CORAZON”

El amor es el gran secreto de la vida.

Vence el temor y el aislamiento,

y nos guía más allá de los altibajos afectivos,

hacia las riberas ilimitadas de nuestro ser.

El amor perdura no sólo gracias a las palabras

y a los sentimientos, sino a las acciones que no conducen a aceptar a

todos los demás, todas las cosas y todas las circunstancias.

La bondad empieza de manera pequeñas,

en momentos de comprensión y humildad,

en el anhelo del alma de conectarse con el amor,

el cual espera justamente al otro lado

de la puerta de nuestro corazón.

PRÁCTICA No. 12.

“SÍRVELE AL MUNDO”

El servir es una actitud que se basa

en reconocer que el mundo

nos ha apoyado, alimentado, enseñado

y puesto a prueba,

sea que lo mereciéramos o no.

Entender esta sencilla verdad
puede motivarnos a hacer
lo que podamos para pagar una deuda
de infinita gratitud.

El servicio es un medio y un fin,
porque dándoles a los demás abrimos
nuestro corazón
al amor, a la abundancia y a la paz interior.
No podemos servirles a los demás
sin enriquecernos a nosotros mismos.

DINAMICAS

En cada una de las unidades de este taller están contempladas dinámicas que permiten a cada participante entrar en contacto con el momento presente de su vida, su preocupación y sus sentimientos.

Están integradas por test, cuestionarios y ejercicios vivenciales, que permiten a la voz al facilitador valorar la participación de cada uno, siendo esta base para la intervención terapéutica oportuna, combinando terapia breve, terapia racional, emotiva, ejercicio de sensibilización y diversas técnicas tales como parafraseo, reflejo y clasificación de sentimiento. Por último, tomamos en cuenta también la observación como fuente de conocimiento, en base a la cual se analizarán analogías existentes, correlaciones, expresión verbal y no verbal y actitudes corporales para utilizar todo lo observado pertinentemente y derivarlo a la evaluación.

ANEXO No. 3

TABLAS DE FRECUENCIAS

Frecuencias con tratamiento antes

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15	V16	V17	V18	V19	V20	V21	V22	V23	V24	V25
N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	8	7	8	7	7	8	8	7	8
Valid	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	8	7	8	7	7	8	8	7	8
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
Mean	3.38	4.00	3.13	3.63	3.25	4.00	2.50	5.50	2.38	5.00	2.50	2.75	6.13	2.63	4.00	3.00	3.13	5.50	3.86	5.25	2.43	3.43	3.75	5.14	4.63
Std. Deviation	1.85	2.00	2.30	1.92	1.91	2.14	1.41	1.69	1.92	1.83	1.93	1.49	1.36	2.07	1.85	2.00	1.55	2.07	1.68	1.49	.98	1.72	2.25	1.21	1.30
Variancia	3.41	4.00	5.27	3.70	3.64	4.57	2.00	2.86	3.70	3.33	3.71	2.21	1.84	4.27	3.43	4.00	2.41	4.29	2.81	2.21	.95	2.95	5.07	1.44	1.70

Frequency Table

V1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	2	25.0	25.0	37.5
3	1	12.5	12.5	50.0
4	3	37.5	37.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	1	12.5	12.5	25.0
3	1	12.5	12.5	37.5
4	2	25.0	25.0	62.5
5	1	12.5	12.5	75.0
6	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	3	37.5	37.5	62.5
4	1	12.5	12.5	75.0
6	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	2	25.0	25.0	37.5
3	1	12.5	12.5	50.0
4	1	12.5	12.5	62.5
5	1	12.5	12.5	75.0
6	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	3	37.5	37.5	50.0
3	1	12.5	12.5	62.5
4	1	12.5	12.5	75.0
6	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	2	25.0	25.0	37.5
4	1	12.5	12.5	50.0
5	2	25.0	25.0	75.0
6	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V7

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	3	37.5	37.5	62.5
3	1	12.5	12.5	75.0
4	1	12.5	12.5	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V8

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	12.5	12.5
4	2	25.0	25.0	37.5
5	1	12.5	12.5	50.0
7	4	50.0	50.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	5	62.5	62.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	12.5	14.3	14.3
3	1	12.5	14.3	28.6
5	1	12.5	14.3	42.9
6	3	37.5	42.9	85.7
7	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V11

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	4	50.0	50.0	75.0
3	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V12

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	2	25.0	25.0	50.0
3	1	12.5	12.5	62.5
4	2	25.0	25.0	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V13

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	2	25.0	25.0	25.0
6	1	12.5	12.5	37.5
7	5	62.5	62.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V14

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	2	25.0	25.0	62.5
3	1	12.5	12.5	75.0
4	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V15

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
3	2	25.0	25.0	37.5
4	3	37.5	37.5	75.0
6	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V16

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	28.6	28.6
2	2	25.0	28.6	57.1
4	1	12.5	14.3	71.4
5	1	12.5	14.3	85.7
6	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V17

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	3	37.5	37.5	50.0
4	2	25.0	25.0	75.0
5	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V18

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
4	1	12.5	12.5	25.0
6	3	37.5	37.5	62.5
7	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V19

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	12.5	14.3	14.3
3	3	37.5	42.9	57.1
4	1	12.5	14.3	71.4
5	1	12.5	14.3	85.7
7	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V20

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	12.5	12.5
4	2	25.0	25.0	37.5
5	1	12.5	12.5	50.0
6	2	25.0	25.0	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V21

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	14.3	14.3
2	3	37.5	42.9	57.1
3	2	25.0	28.6	85.7
4	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V22

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	14.3	14.3
2	1	12.5	14.3	28.6
3	2	25.0	28.6	57.1
4	1	12.5	14.3	71.4
5	1	12.5	14.3	85.7
6	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V23

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	2	25.0	25.0	37.5
3	1	12.5	12.5	50.0
4	2	25.0	25.0	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V24

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	3	37.5	42.9	42.9
5	1	12.5	14.3	57.1
6	2	25.0	28.6	85.7
7	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V25

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	12.5	12.5
4	4	50.0	50.0	62.5
5	1	12.5	12.5	75.0
6	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V26

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	2	25.0	25.0	62.5
3	1	12.5	12.5	75.0
4	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V27

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	2	25.0	25.0	25.0
4	3	37.5	37.5	62.5
5	1	12.5	12.5	75.0
6	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V28

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	1	12.5	12.5	25.0
3	1	12.5	12.5	37.5
5	1	12.5	12.5	50.0
6	2	25.0	25.0	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V29

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	1	12.5	12.5	37.5
3	3	37.5	37.5	75.0
4	1	12.5	12.5	87.5
6	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V30

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	12.5	12.5	12.5
3	2	25.0	25.0	37.5
5	1	12.5	12.5	50.0
6	4	50.0	50.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V31

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	28.6	28.6
2	2	25.0	28.6	57.1
4	3	37.5	42.9	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V32

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	2	25.0	25.0	25.0
4	4	50.0	50.0	75.0
5	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V33

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	2	25.0	25.0	50.0
3	3	37.5	37.5	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V34

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	2	25.0	25.0	25.0
4	1	12.5	12.5	37.5
5	3	37.5	37.5	75.0
6	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V36

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
4	3	37.5	37.5	50.0
5	1	12.5	12.5	62.5
6	1	12.5	12.5	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V35

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	2	25.0	25.0	37.5
4	1	12.5	12.5	50.0
5	1	12.5	12.5	62.5
6	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V37

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	3	37.5	37.5	37.5
3	2	25.0	25.0	62.5
4	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V38

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	2	25.0	25.0	25.0
3	1	12.5	12.5	37.5
4	1	12.5	12.5	50.0
6	3	37.5	37.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V39

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	2	25.0	25.0	50.0
3	4	50.0	50.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V40

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	3	37.5	37.5	37.5
3	1	12.5	12.5	50.0
4	1	12.5	12.5	62.5
5	1	12.5	12.5	75.0
6	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V41

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	1	12.5	12.5	62.5
4	2	25.0	25.0	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V42

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	3	37.5	37.5	62.5
4	2	25.0	25.0	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V43

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	4	50.0	50.0	62.5
3	1	12.5	12.5	75.0
4	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V44

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	1	12.5	12.5	50.0
3	1	12.5	12.5	62.5
5	1	12.5	12.5	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V45

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	2	25.0	25.0	25.0
3	1	12.5	12.5	37.5
4	3	37.5	37.5	75.0
5	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V46

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	2	25.0	25.0	37.5
3	1	12.5	12.5	50.0
4	1	12.5	12.5	62.5
6	1	12.5	12.5	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V47

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	3	37.5	37.5	50.0
3	1	12.5	12.5	62.5
4	2	25.0	25.0	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V48

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
4	3	37.5	37.5	50.0
5	3	37.5	37.5	87.5
6	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V49

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	14.3	14.3
4	4	50.0	57.1	71.4
6	1	12.5	14.3	85.7
7	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V50

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	3	37.5	37.5	37.5
3	2	25.0	73.0	62.5
4	2	25.0	25.0	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V51

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	14.3	14.3
4	4	50.0	57.1	71.4
5	1	12.5	14.3	85.7
6	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V52

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	1	12.5	12.5	50.0
3	2	25.0	25.0	75.0
4	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V53

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	1	12.5	12.5	37.5
3	3	37.5	37.5	75.0
4	1	12.5	12.5	87.5
6	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V54

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
3	1	12.5	12.5	37.5
4	2	25.0	25.0	62.5
6	2	25.0	25.0	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V55

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	14.3	14.3
2	2	25.0	28.6	42.9
3	1	12.5	14.3	57.1
4	2	25.0	28.6	85.7
7	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V56

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	2	25.0	25.0	25.0
5	3	37.5	37.5	62.5
6	1	12.5	12.5	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V57

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	12.5	12.5	12.5
4	4	50.0	50.0	62.5
5	2	25.0	25.0	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V58

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	1	12.5	12.5	62.5
3	2	25.0	25.0	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V59

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
4	1	12.5	12.5	25.0
5	3	37.5	37.5	62.5
6	2	25.0	25.0	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V60

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	28.6	28.6
2	3	37.5	42.9	71.4
4	2	25.0	28.6	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V61

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
4	3	37.5	37.5	62.5
5	2	25.0	25.0	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V62

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	2	25.0	25.0	50.0
3	2	25.0	25.0	75.0
4	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V63

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	1	12.5	12.5	50.0
3	1	12.5	12.5	62.5
4	1	12.5	12.5	75.0
5	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V64

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	3	37.5	42.9	42.9
5	2	25.0	28.6	71.4
6	1	12.5	14.3	85.7
7	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V65

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	3	37.5	37.5	87.5
3	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V66

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	12.5	12.5
4	3	37.5	37.5	50.0
6	2	25.0	25.0	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V67

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	28.6	28.6
2	3	37.5	42.9	71.4
3	2	25.0	28.6	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V68

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	1	12.5	12.5	37.5
3	1	12.5	12.5	50.0
4	1	12.5	12.5	62.5
5	1	12.5	12.5	75.0
6	1	12.5	12.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

Tratamiento después

V69

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	2	25.0	25.0	37.5
3	2	25.0	25.0	62.5
4	2	25.0	25.0	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V70

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	2	25.0	25.0	25.0
4	3	37.5	37.5	62.5
6	1	12.5	12.5	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

Frecuencias con tratamiento después

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15	V16	V17	V18	V19	V20	V21	V22	V23	V24	V25
N	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Valid	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Missing	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	5.17	6.00	1.75	5.50	1.75	5.75	1.88	5.38	1.50	6.25	1.50	2.00	6.38	1.75	5.50	4.50	2.00	6.38	2.50	6.00	2.50	4.63	1.88	5.62	2.50
Std. Deviation	.98	1.41	.71	1.41	1.04	1.49	1.36	1.77	1.07	1.04	.76	1.31	1.06	1.04	1.20	2.07	1.31	1.08	.93	1.20	1.41	1.77	1.36	1.36	1.69
Variance	.97	2.00	.50	2.00	1.07	2.21	1.84	3.13	1.14	1.07	.57	1.71	1.13	1.07	1.43	4.29	1.71	1.13	.86	1.43	2.00	3.13	1.84	1.84	2.86

Frequency Table

V1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	2	25.0	33.3	33.3
5	1	12.5	16.7	50.0
6	3	37.5	50.0	100.0
Total	6	75.0	100.0	
Missing System	2	25.0		
Total	8	100.0		

V2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	12.5	12.5
5	1	12.5	12.5	25.0
6	2	25.0	25.0	50.0
7	4	50.0	50.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	4	50.0	50.0	87.5
3	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	3	37.5	37.5	37.5
5	1	12.5	12.5	50.0
6	1	12.5	12.5	62.5
7	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	3	37.5	37.5	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	12.5	12.5
4	1	12.5	12.5	25.0
6	3	37.5	37.5	62.5
7	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V7

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	3	37.5	37.5	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V8

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	12.5	12.5	12.5
4	1	12.5	12.5	25.0
5	2	25.0	25.0	50.0
6	1	12.5	12.5	62.5
7	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	6	75.0	75.0	75.0
2	1	12.5	12.5	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	1	12.5	12.5	12.5
6	3	37.5	37.5	50.0
7	4	50.0	50.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V11

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	5	62.5	62.5	62.5
2	2	25.0	25.0	87.5
3	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V12

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	4	50.0	50.0	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V13

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	1	12.5	12.5	12.5
6	2	25.0	25.0	37.5
7	5	62.5	62.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V14

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	3	37.5	37.5	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V15

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	2	25.0	25.0	25.0
5	2	25.0	25.0	50.0
6	2	25.0	25.0	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V16

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	2	25.0	25.0	25.0
3	1	12.5	12.5	37.5
4	1	12.5	12.5	50.0
5	1	12.5	12.5	62.5
6	1	12.5	12.5	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V17

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	4	50.0	50.0	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V18

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	1	12.5	12.5	12.5
6	2	25.0	25.0	37.5
7	5	62.5	62.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V19

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	3	37.5	37.5	50.0
3	3	37.5	37.5	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V20

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	1	12.5	12.5	12.5
5	2	25.0	25.0	37.5
6	1	12.5	12.5	50.0
7	4	50.0	50.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V21

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	3	37.5	37.5	62.5
3	1	12.5	12.5	75.0
4	1	12.5	12.5	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V22

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	2	25.0	25.0	25.0
4	1	12.5	12.5	37.5
5	1	12.5	12.5	50.0
6	4	50.0	50.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V23

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	3	37.5	37.5	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V24

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	12.5	12.5
5	1	12.5	12.5	25.0
6	3	37.5	37.5	62.5
7	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V25

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	4	50.0	50.0	75.0
4	1	12.5	12.5	87.5
6	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V26

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	3	37.5	37.5	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V27

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
4	2	25.0	25.0	37.5
5	1	12.5	12.5	50.0
6	1	12.5	12.5	62.5
7	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V28

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
3	1	12.5	12.5	37.5
4	1	12.5	12.5	50.0
5	1	12.5	12.5	62.5
6	1	12.5	12.5	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V29

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	5	62.5	62.5	62.5
2	2	25.0	25.0	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V30

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	2	25.0	25.0	25.0
6	3	37.5	37.5	62.5
7	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V31

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	6	75.0	75.0	75.0
2	1	12.5	12.5	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V32

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	1	12.5	12.5	12.5
5	1	12.5	12.5	25.0
6	2	25.0	25.0	50.0
7	4	50.0	50.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V33

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	3	37.5	37.5	87.5
3	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V34

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5	1	12.5	12.5	12.5
6	4	50.0	50.0	62.5
7	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V35

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	3	37.5	37.5	75.0
3	1	12.5	12.5	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V36

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
4	3	37.5	37.5	50.0
6	2	25.0	25.0	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V37

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	57.1	57.1
2	2	25.0	28.6	85.7
3	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V38

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	1	12.5	12.5	12.5
6	6	75.0	75.0	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V39

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	3	37.5	37.5	87.5
3	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V40

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
3	1	12.5	12.5	25.0
5	1	12.5	12.5	37.5
6	2	25.0	25.0	62.5
7	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V41

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	5	62.5	62.5	62.5
2	2	25.0	25.0	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V42

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	2	25.0	25.0	75.0
5	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V44

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	1	12.5	12.5	50.0
3	2	25.0	25.0	75.0
4	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V43

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	1	12.5	12.5	25.0
5	1	12.5	12.5	37.5
6	3	37.5	37.5	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V45

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	2	25.0	28.6	28.6
5	2	25.0	28.6	57.1
6	1	12.5	14.3	71.4
7	2	25.0	28.6	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V46

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	2	25.0	25.0	50.0
4	3	37.5	37.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V47

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	5	62.5	62.5	62.5
3	2	25.0	25.0	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V48

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	1	12.5	12.5	25.0
6	3	37.5	37.5	62.5
7	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V49

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	14.3	14.3
4	1	12.5	14.3	28.6
6	2	25.0	28.6	57.1
7	3	37.5	42.9	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V50

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	2	25.0	25.0	75.0
3	1	12.5	12.5	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V51

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	12.5	14.3	14.3
3	1	12.5	14.3	28.6
4	2	25.0	28.6	57.1
5	2	25.0	28.6	85.7
7	1	12.5	14.3	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V52

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	2	25.0	25.0	75.0
3	1	12.5	12.5	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V53

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	6	75.0	75.0	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V54

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	12.5	14.3	14.3
4	2	25.0	28.6	42.9
5	1	12.5	14.3	57.1
6	1	12.5	14.3	71.4
7	2	25.0	28.6	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V55

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	5	62.5	62.5	62.5
2	2	25.0	25.0	87.5
5	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V56

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5	1	12.5	14.3	14.3
6	2	25.0	28.6	42.9
7	4	50.0	57.1	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V57

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	12.5	12.5	12.5
5	1	12.5	12.5	25.0
6	5	62.5	62.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V58

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	3	37.5	37.5	75.0
4	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V59

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	14.3	14.3
6	3	37.5	42.9	57.1
7	3	37.5	42.9	100.0
Total	7	87.5	100.0	
Missing System	1	12.5		
Total	8	100.0		

V60

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	4	50.0	50.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V61

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	12.5	12.5	12.5
4	1	12.5	12.5	25.0
6	4	50.0	50.0	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V62

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	12.5	12.5	12.5
2	4	50.0	50.0	62.5
3	2	25.0	25.0	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V63

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	50.0	50.0	50.0
2	1	12.5	12.5	62.5
3	1	12.5	12.5	75.0
5	1	12.5	12.5	87.5
6	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V64

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
5	2	25.0	25.0	50.0
6	3	37.5	37.5	87.5
7	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V65

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	6	75.0	75.0	75.0
2	1	12.5	12.5	87.5
3	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V66

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	12.5	12.5	12.5
5	2	25.0	25.0	37.5
6	3	37.5	27.5	75.0
7	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V67

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	3	37.5	37.5	62.5
3	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V68

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	25.0	25.0	25.0
2	1	12.5	12.5	37.5
3	1	12.5	12.5	50.0
6	1	12.5	12.5	62.5
7	3	37.5	37.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V69

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	3	37.5	37.5	37.5
2	4	50.0	50.0	87.5
4	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

V70

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	12.5	12.5	12.5
6	3	37.5	37.5	50.0
7	4	50.0	50.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

HISTOGRAMAS POR VARIABLE Y POR GRUPO


tratamiento, con tratamiento, antes y después)



ANEXO No. 4

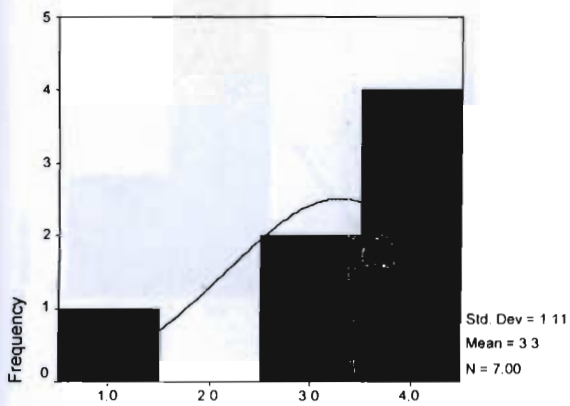
HISTOGRAMAS POR VARIABLE Y POR GRUPO

**(Sin tratamiento, con tratamiento,
antes y después)**

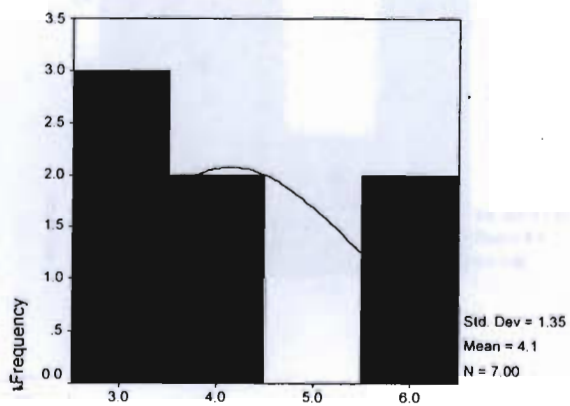


Histogramas sin tratamiento antes

INTROVER

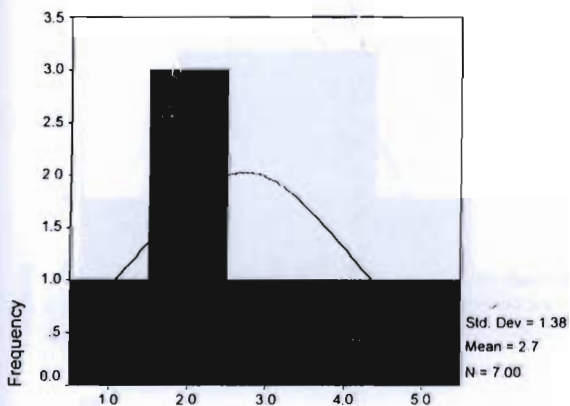


V2



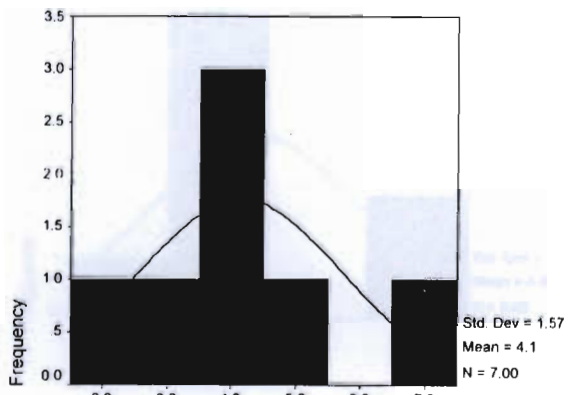
INTROVER

V3



V2

V4

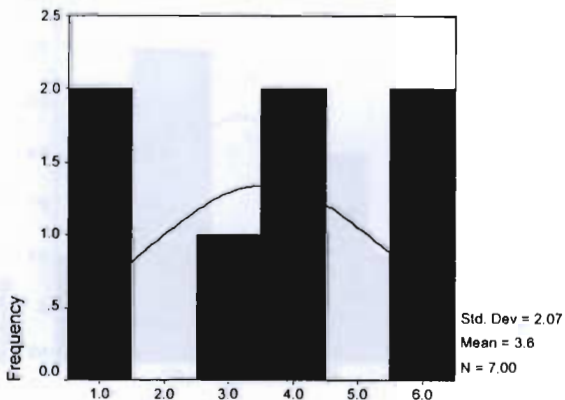
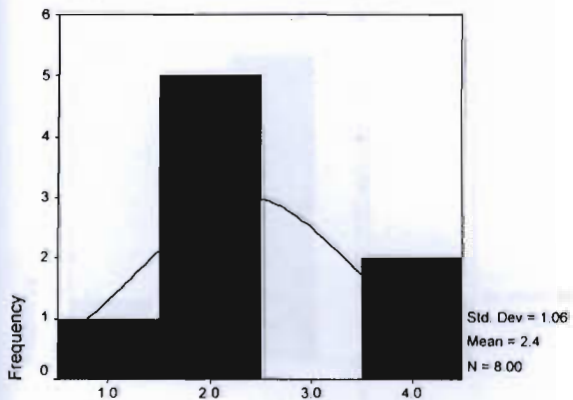


V3

V4

V6

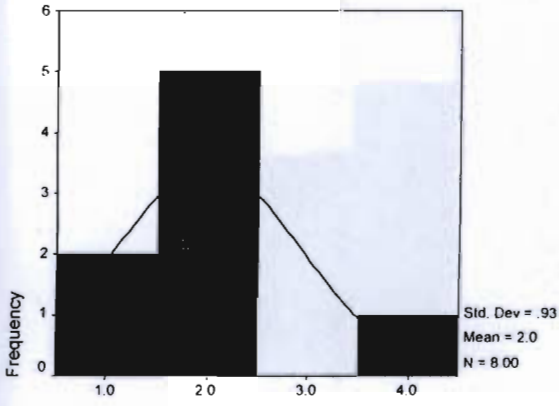
V5



V5

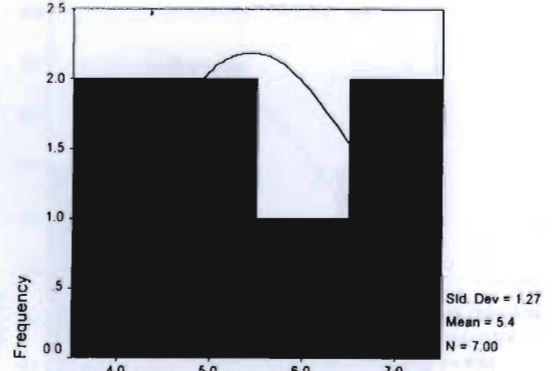
V6

V7



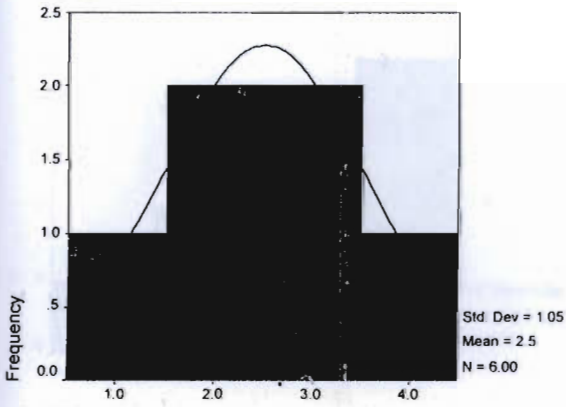
V7

V8



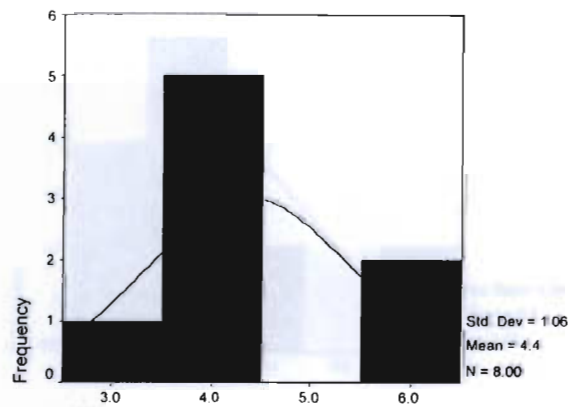
V8

V9



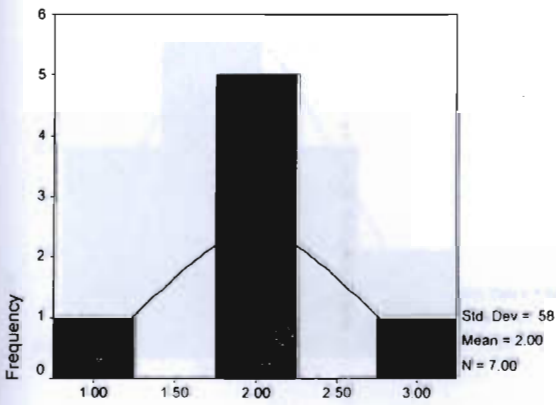
V9

V10



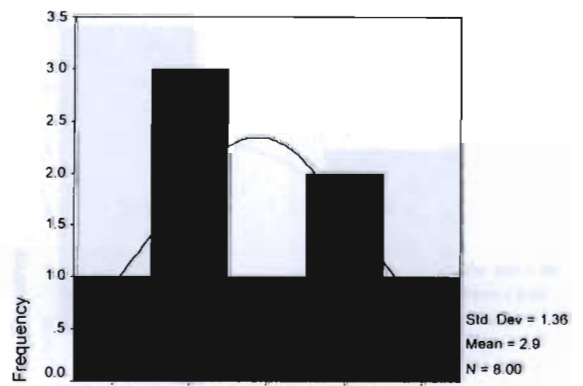
V10

V11



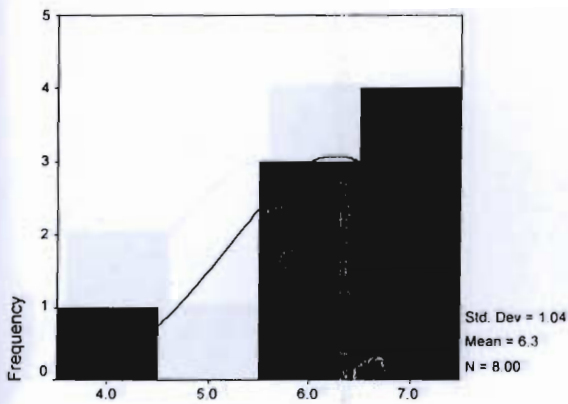
V11

V12

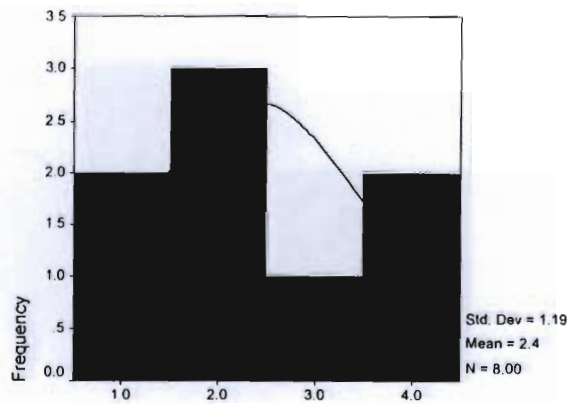


V12

V13



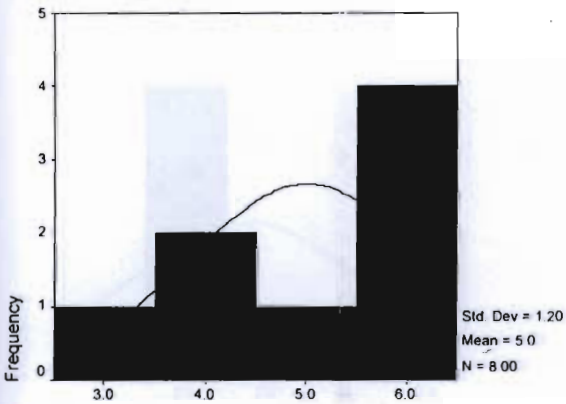
V14



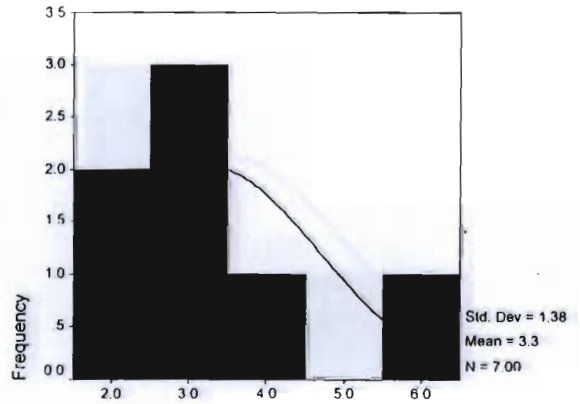
V13

V14

V15



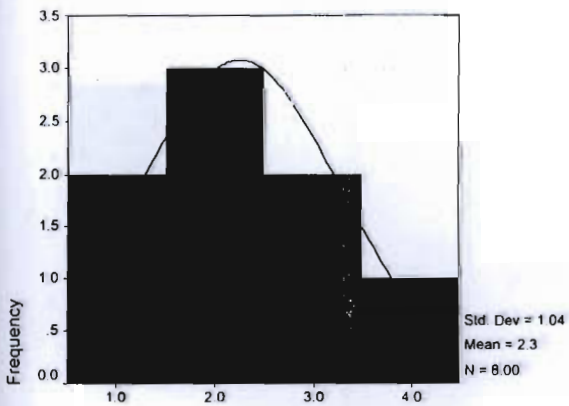
V16



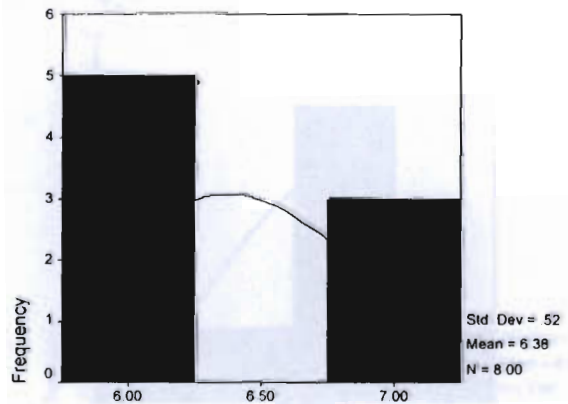
V15

V16

V17



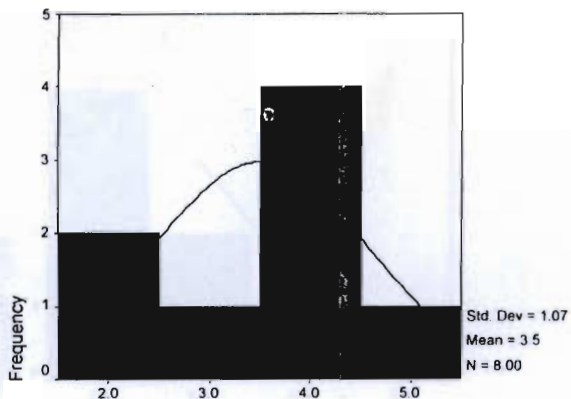
V18



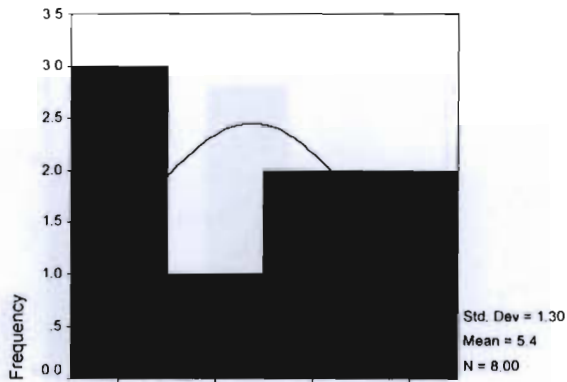
V17

V18

V19



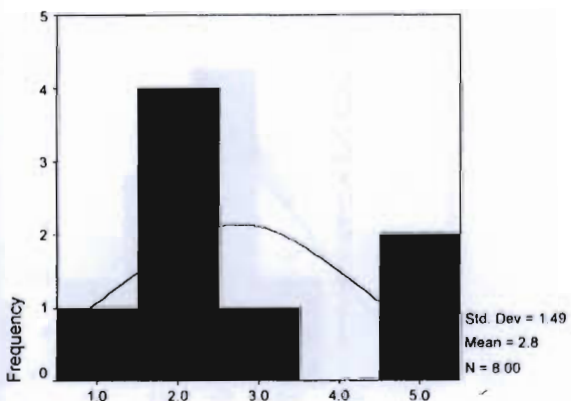
V20



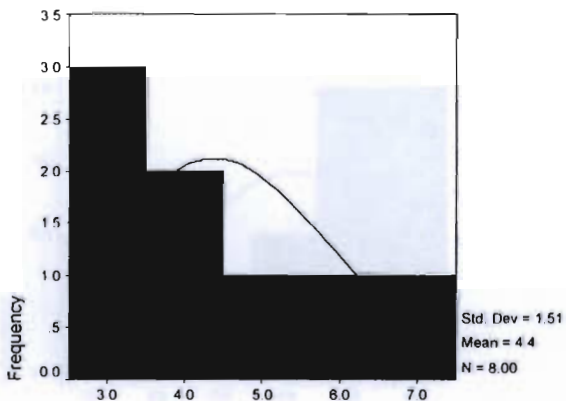
V19

V20

V21



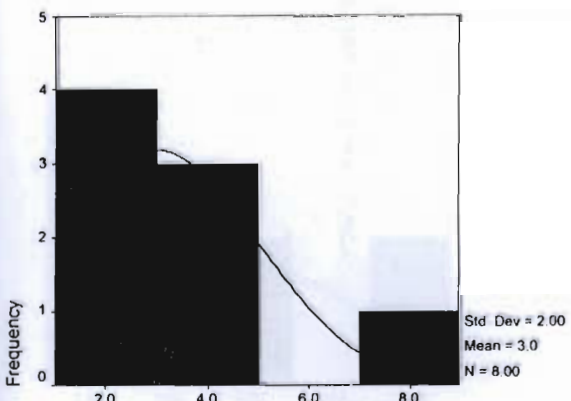
V22



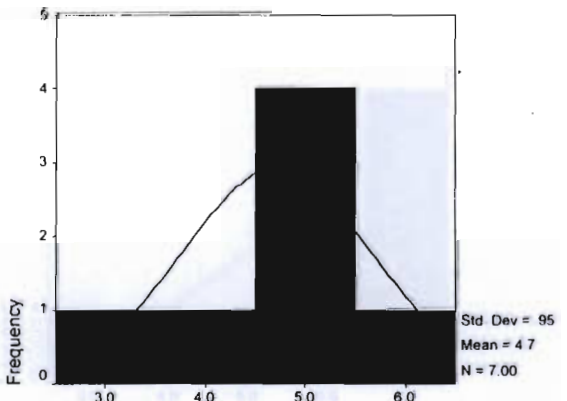
V21

V22

V23



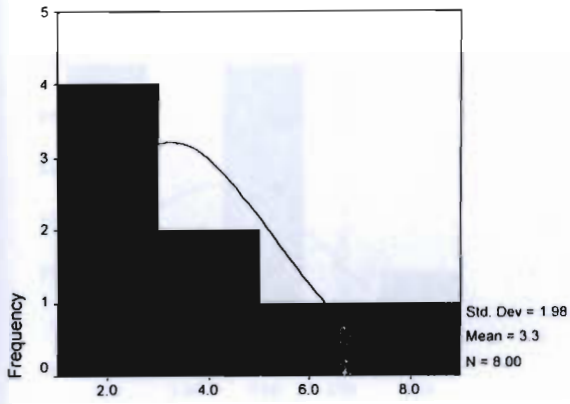
V24



V23

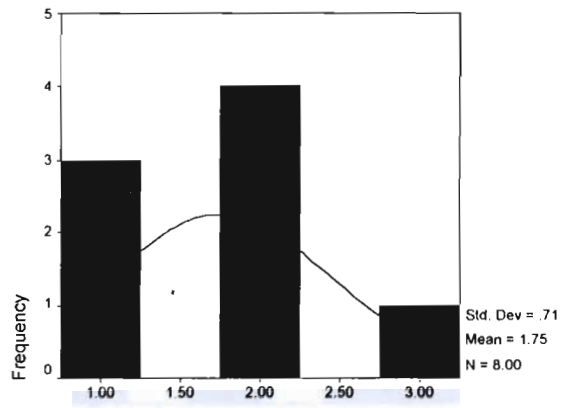
V24

V25



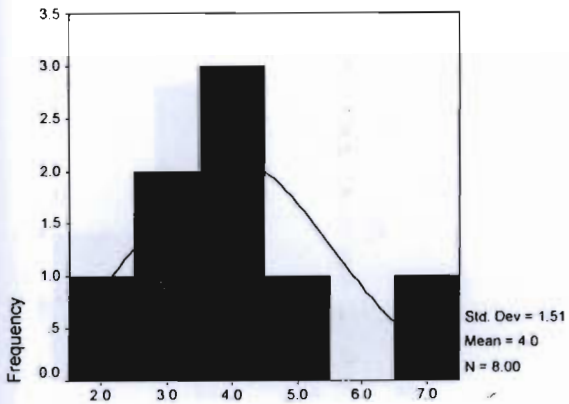
V25

V26



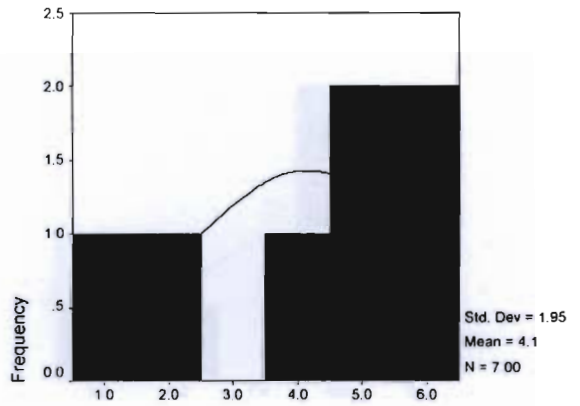
V26

V27



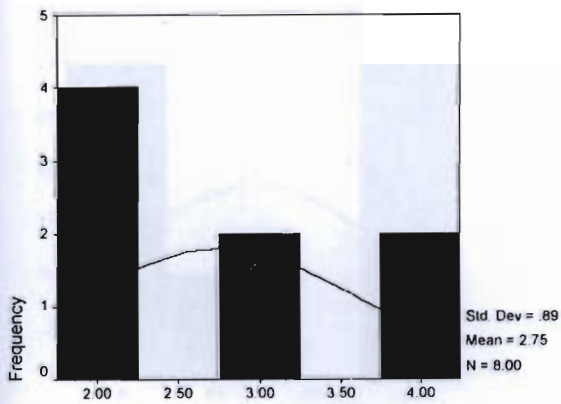
V27

V28



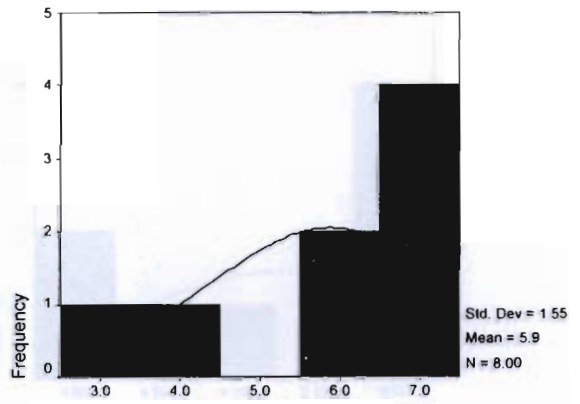
V28

V29



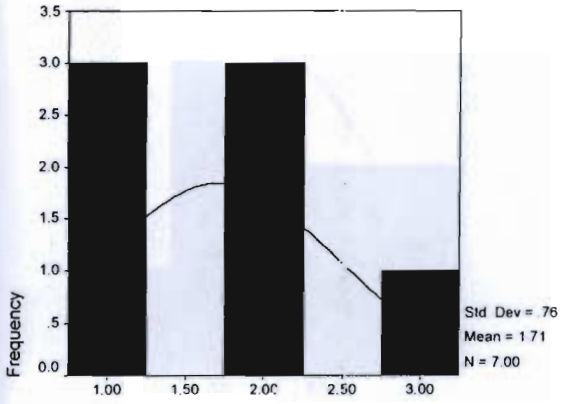
V29

V30



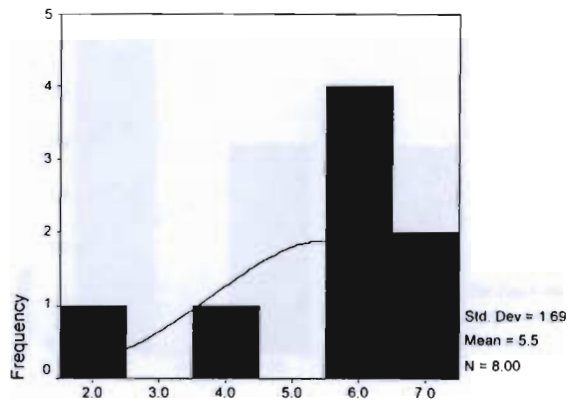
V30

V31



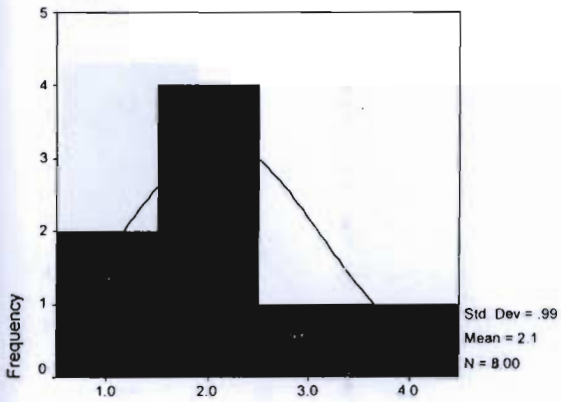
V31

V32



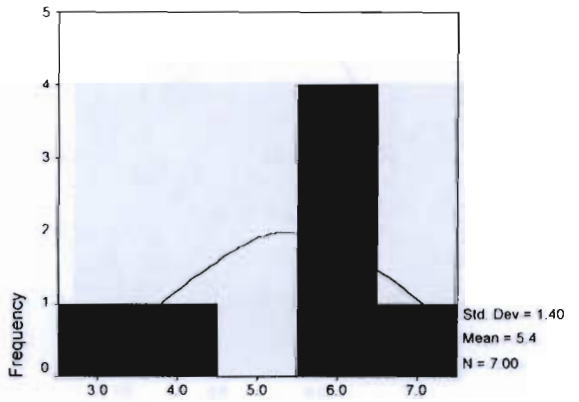
V32

V33



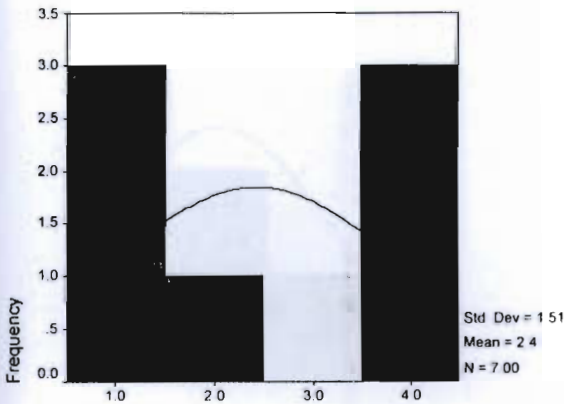
V33

V34



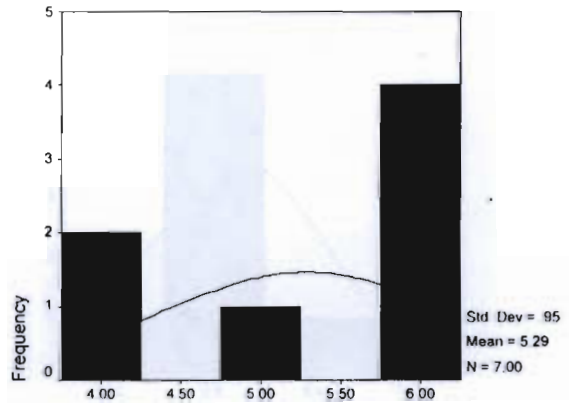
V34

V35



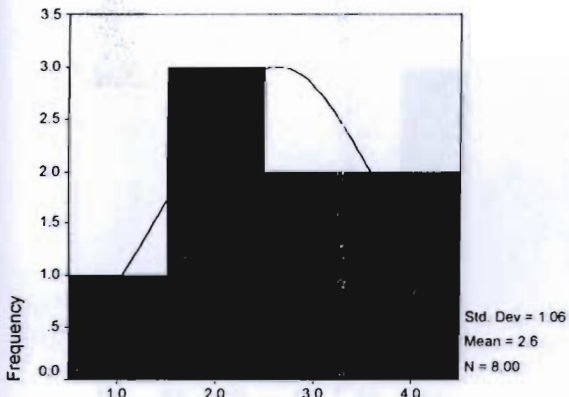
V35

V36

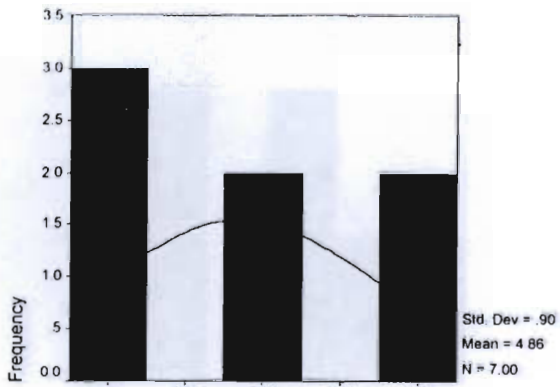


V36

V37



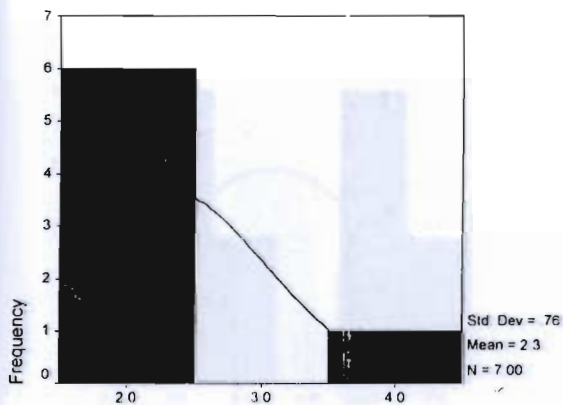
V38



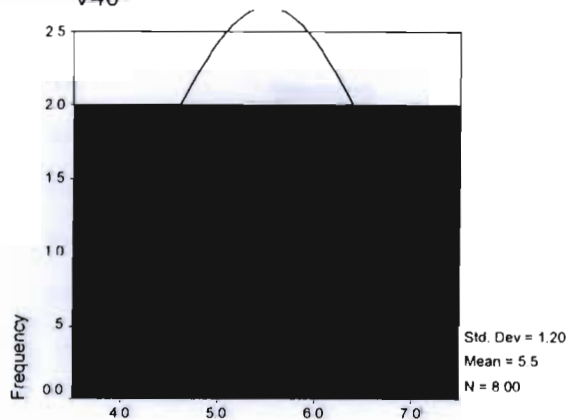
V37

V38

V39



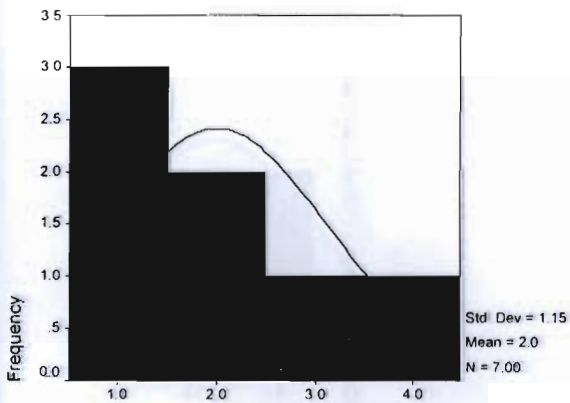
V40



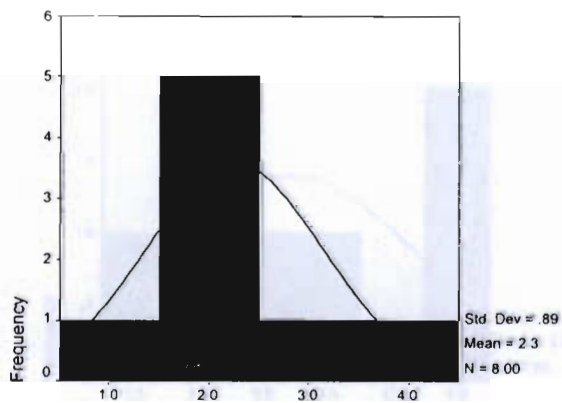
V39

V40

V41



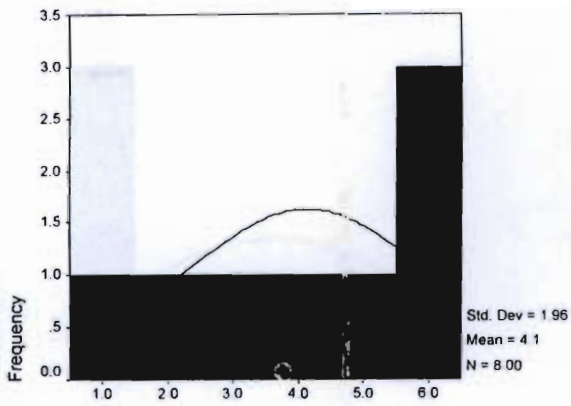
V42



V41

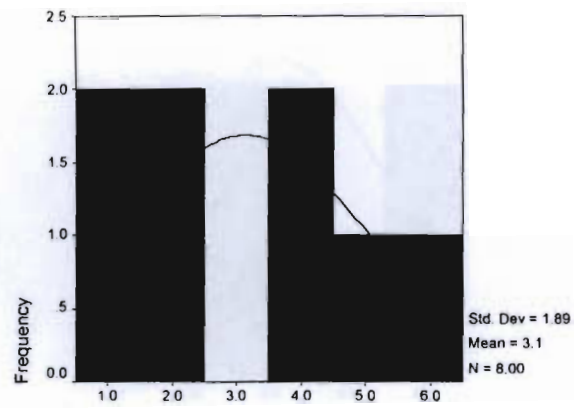
V42

V43



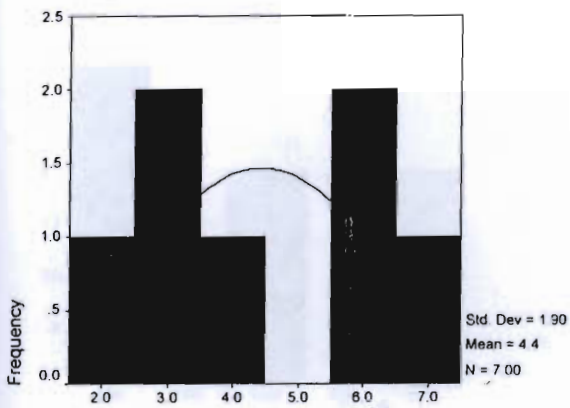
V43

V44



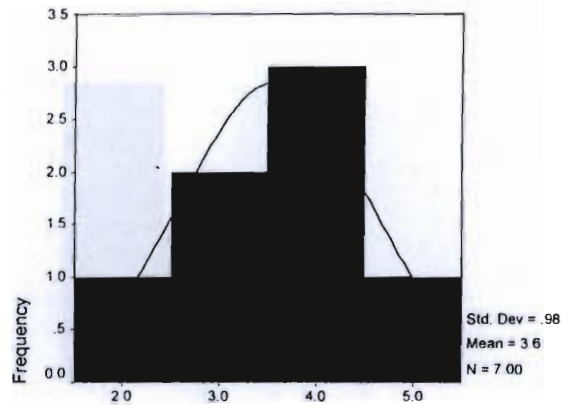
V44

V45



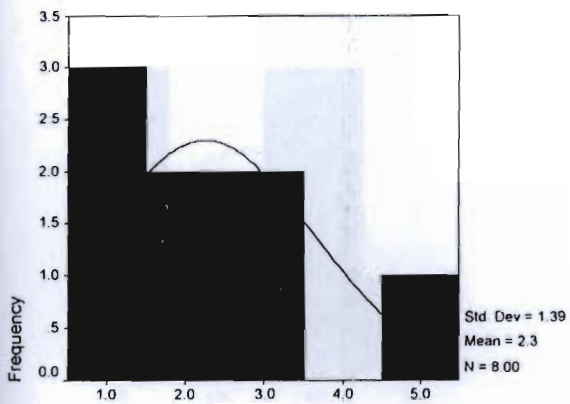
V45

V46



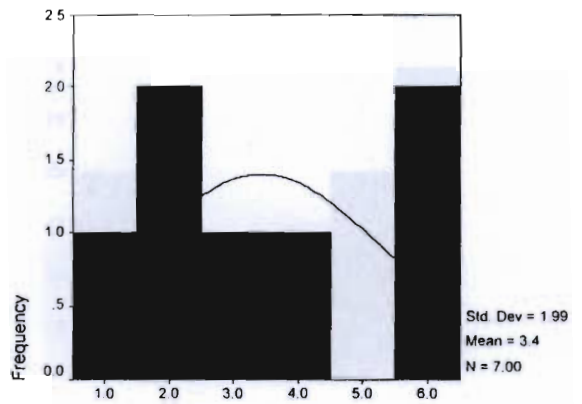
V46

V47



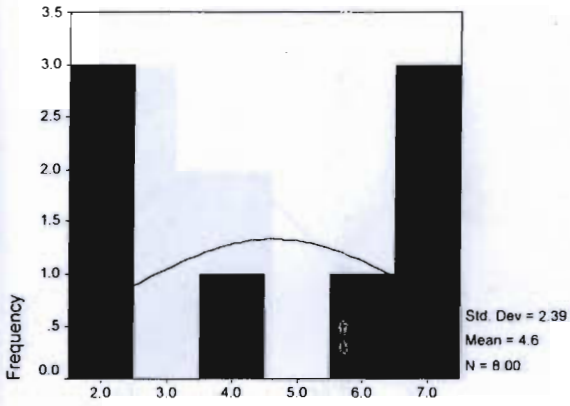
V47

V48



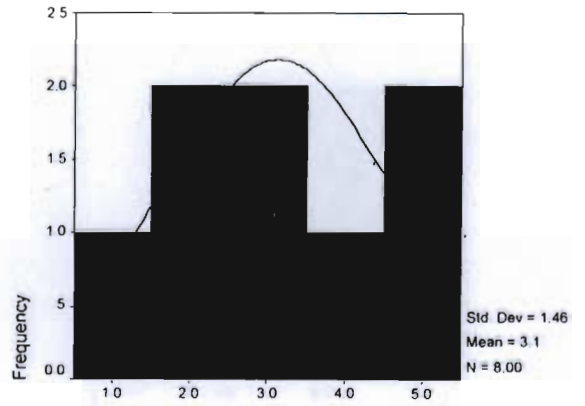
V48

V49



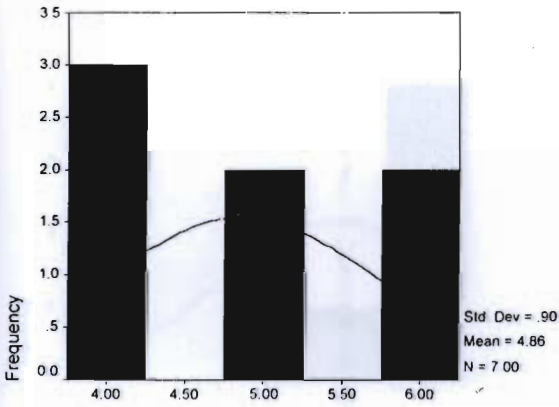
V49

V50



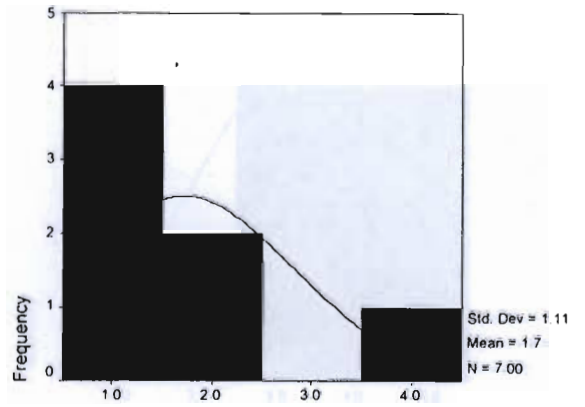
V50

V51



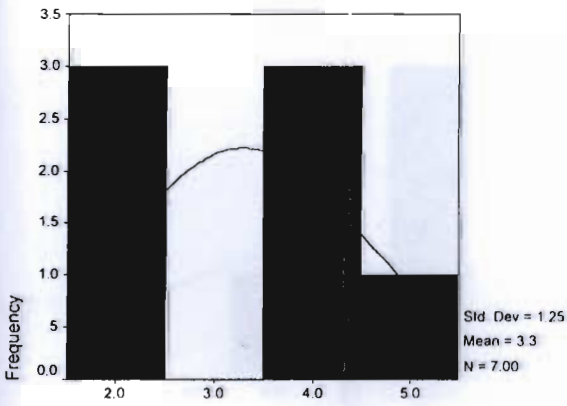
V51

V52



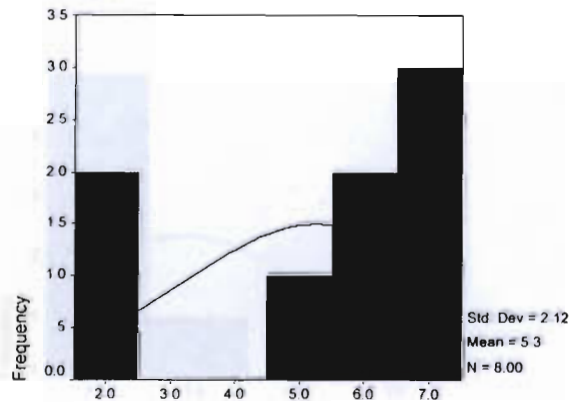
V52

V53



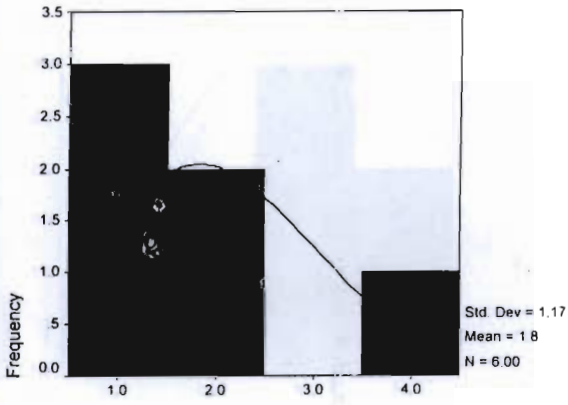
V53

V54



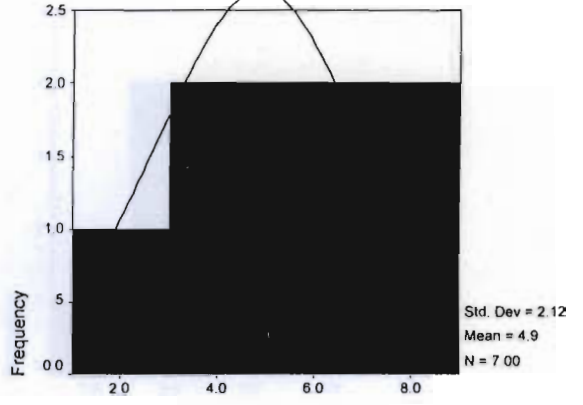
V54

V55



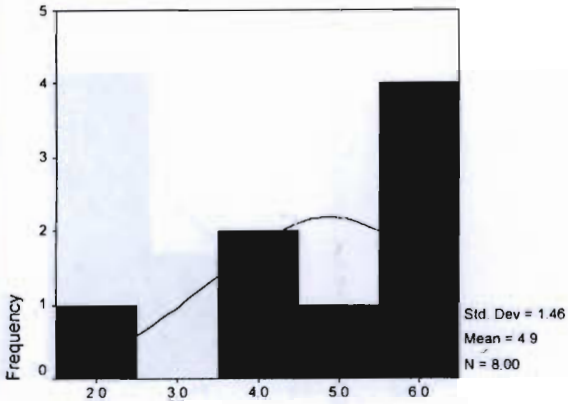
V55

V56



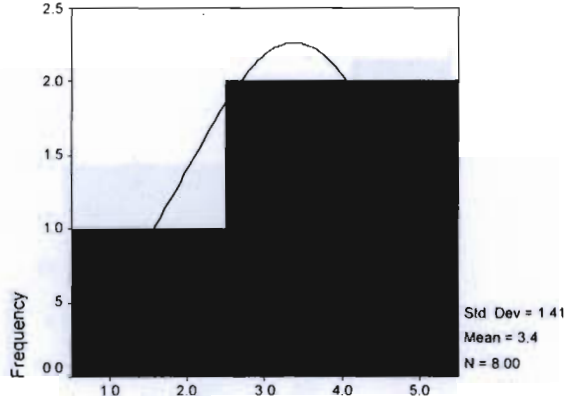
V56

V57



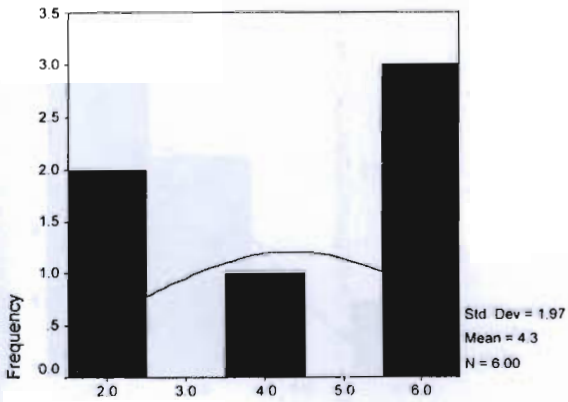
V57

V58



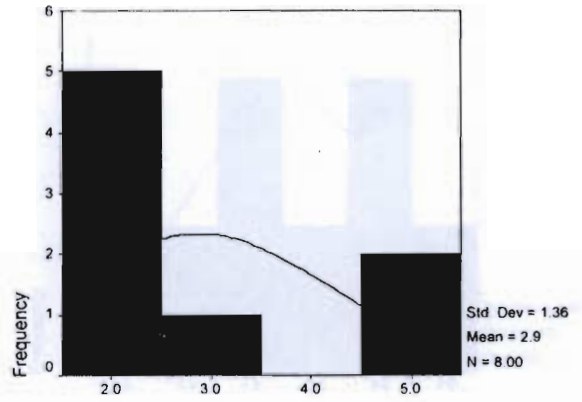
V58

V59



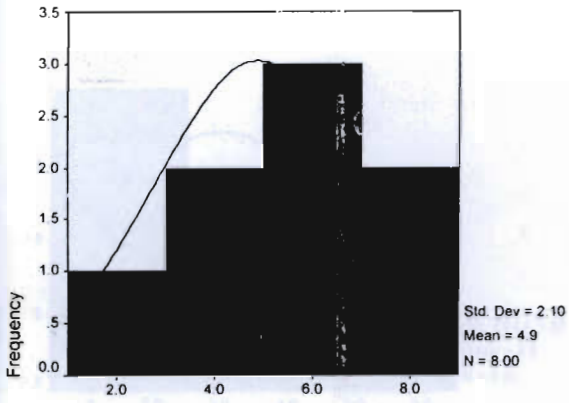
V59

V60



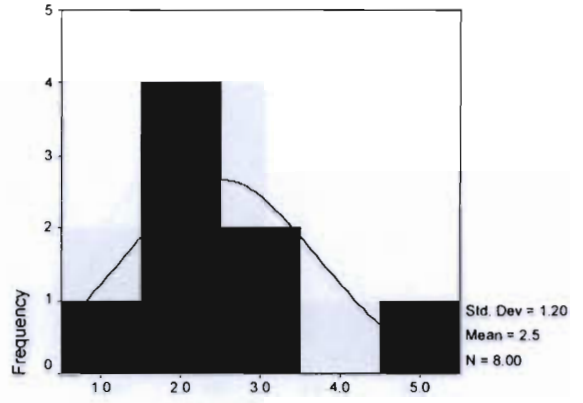
V60

V61



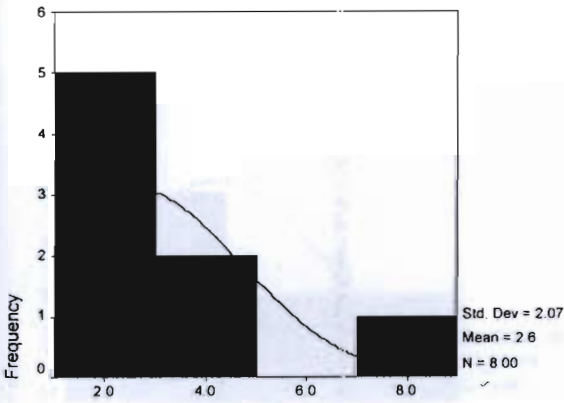
V61

V62



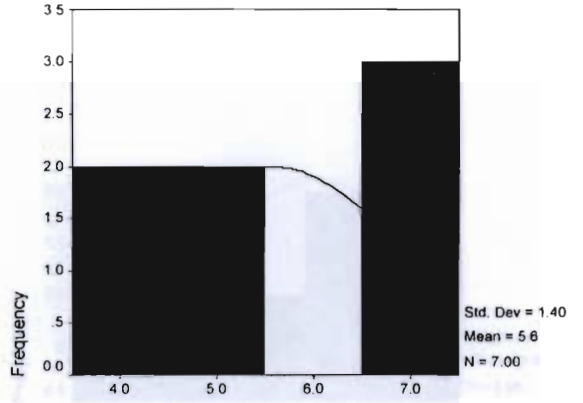
V62

V63



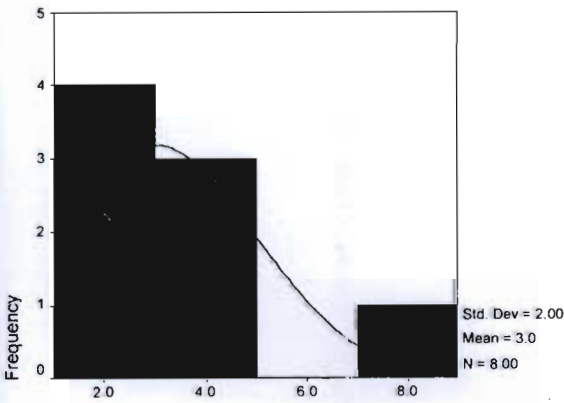
V63

V64



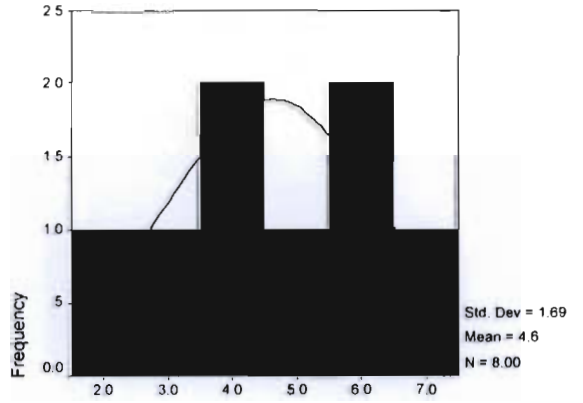
V64

V65



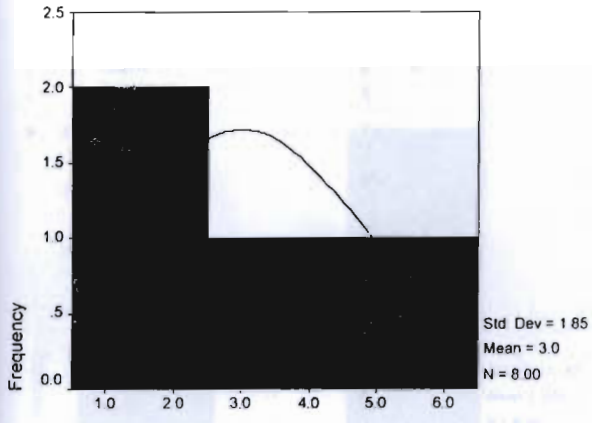
V65

V66

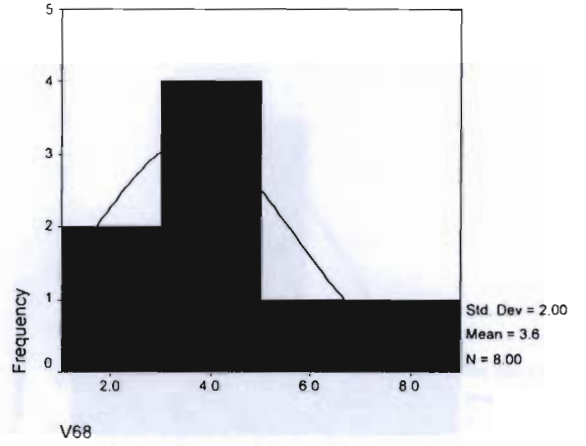


V66

V67



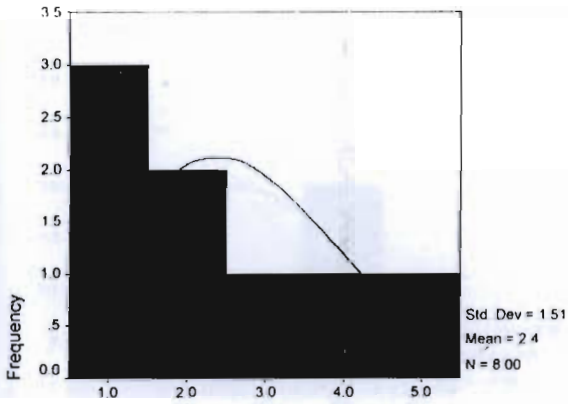
V68



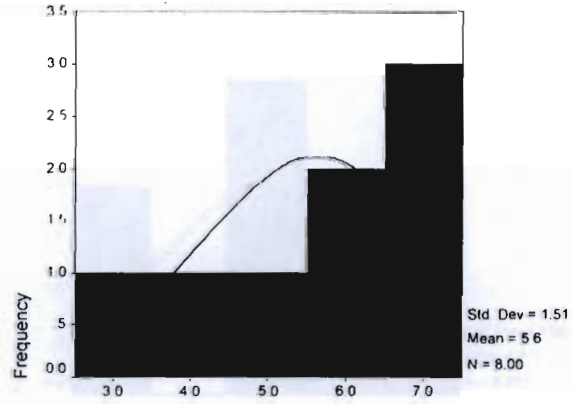
V67

1

V69



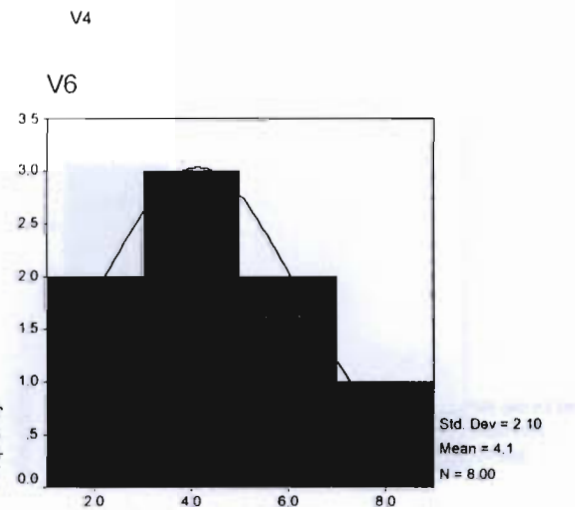
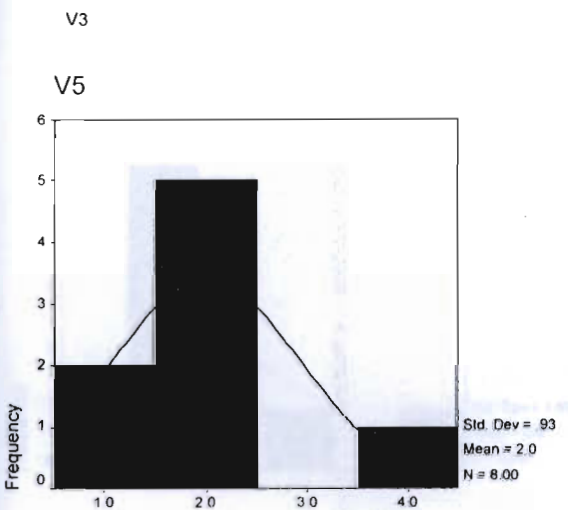
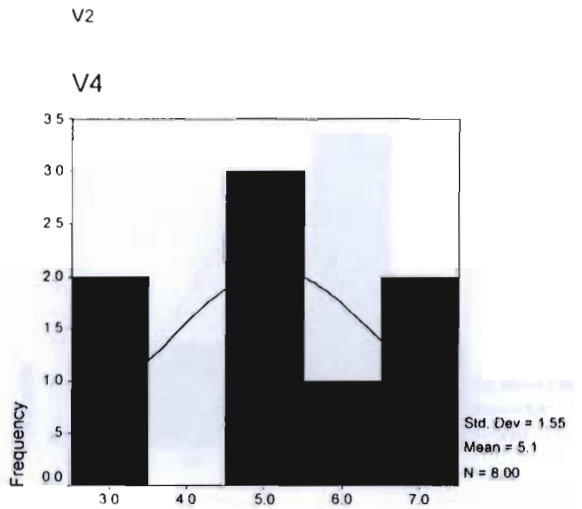
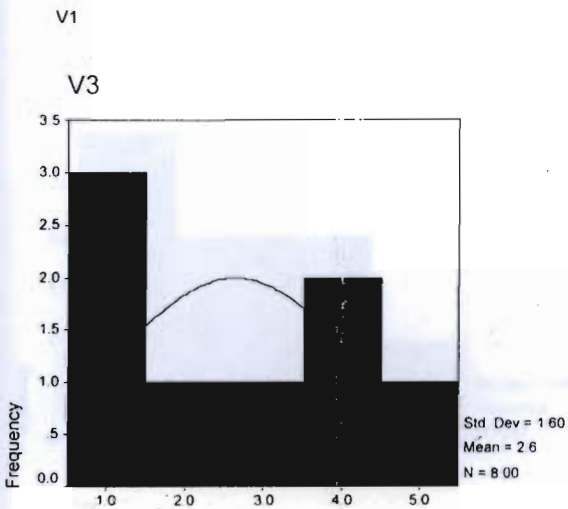
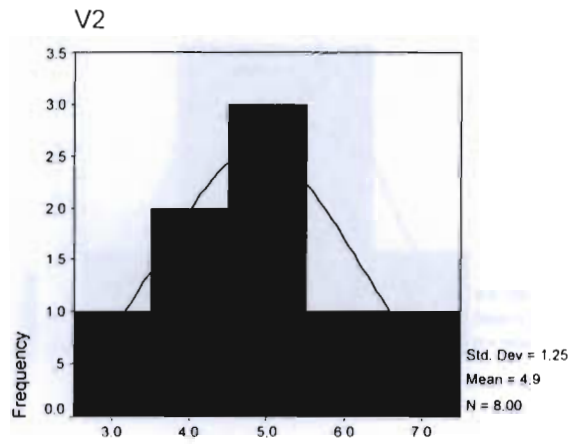
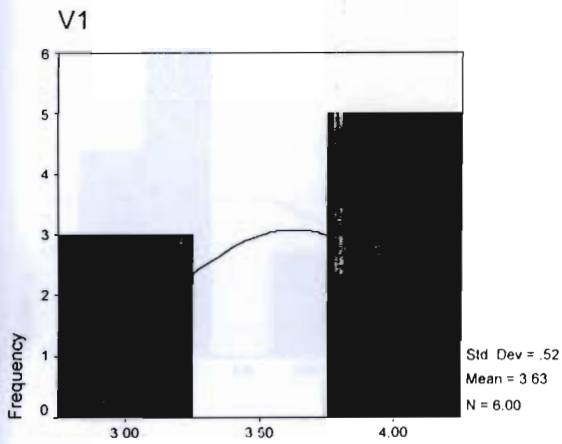
V70



V69

V70

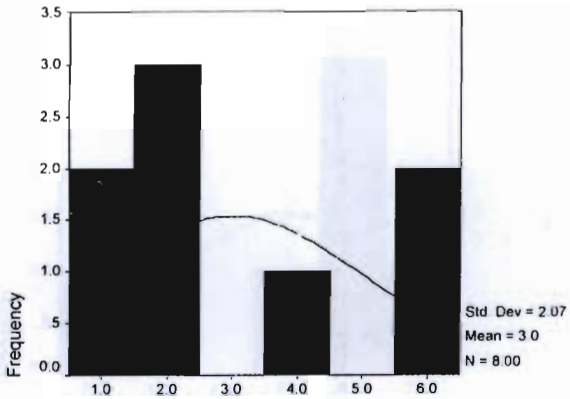
Histogramas sin tratamiento después



V5

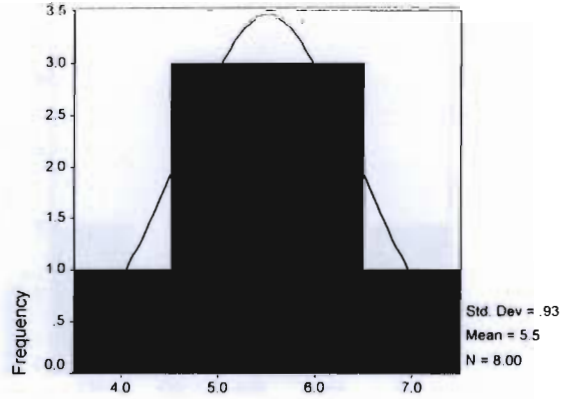
V6

V7



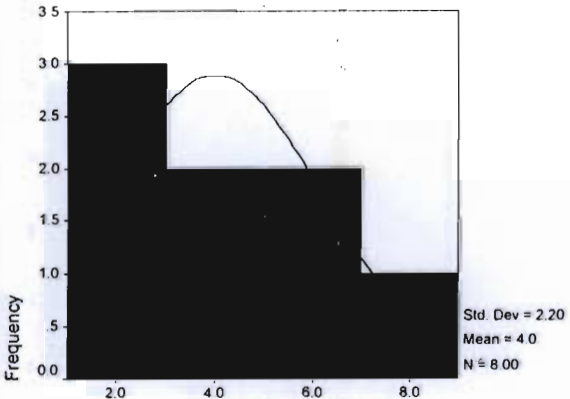
V7

V8



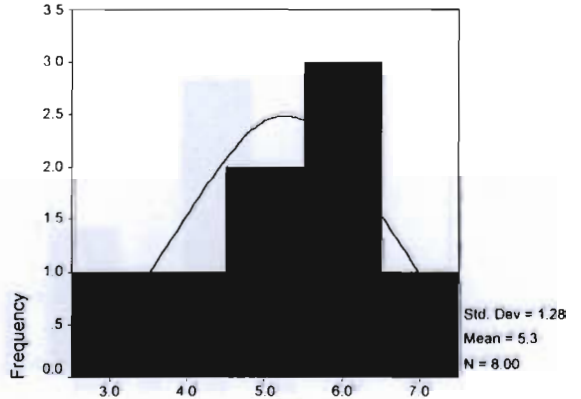
V8

V9



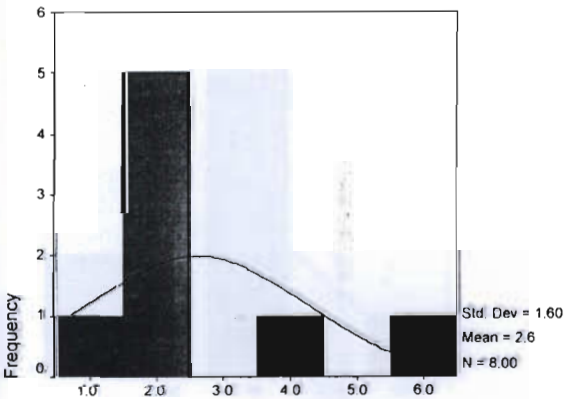
V9

V10



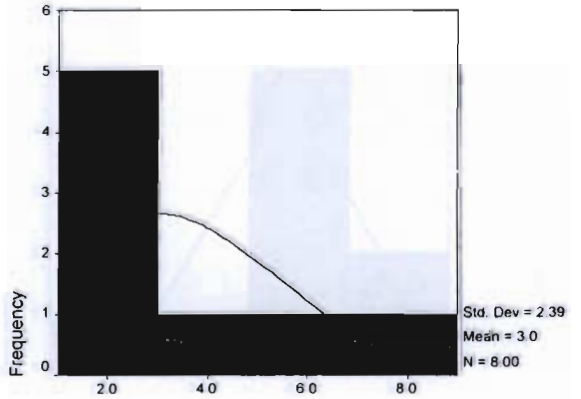
V10

V11



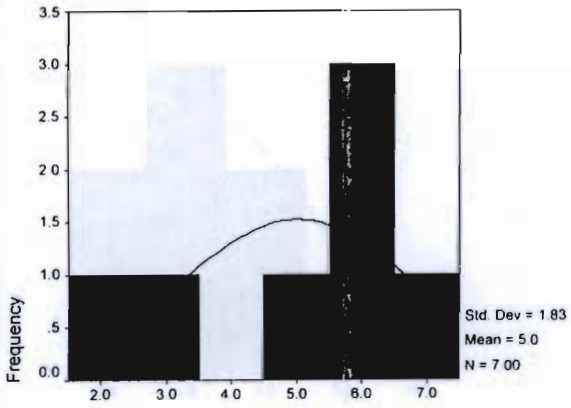
V11

V12



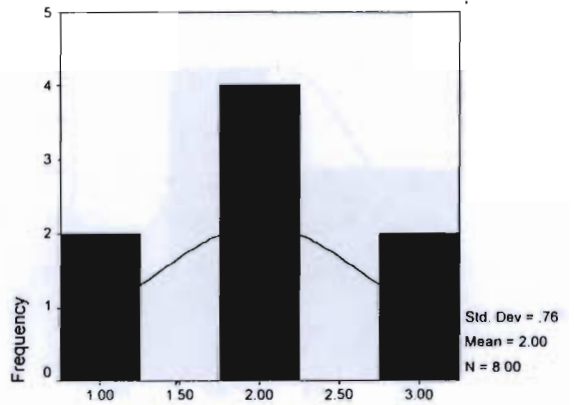
V12

V13



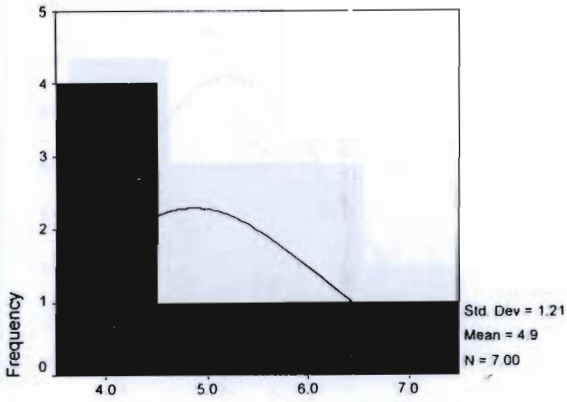
V13

V14



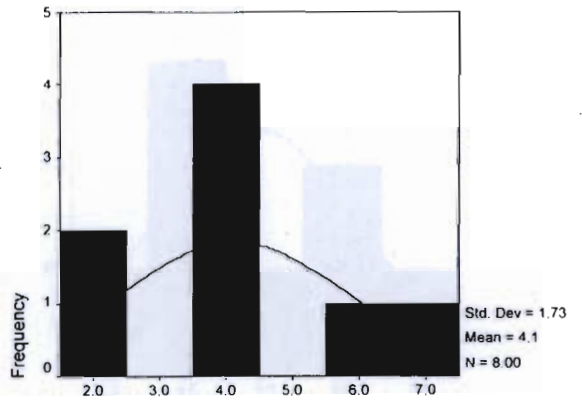
V14

V15



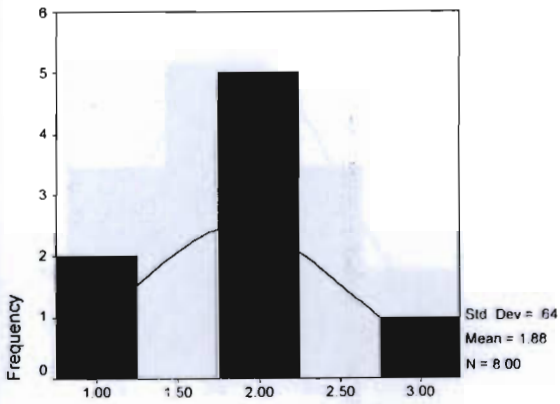
V15

V16



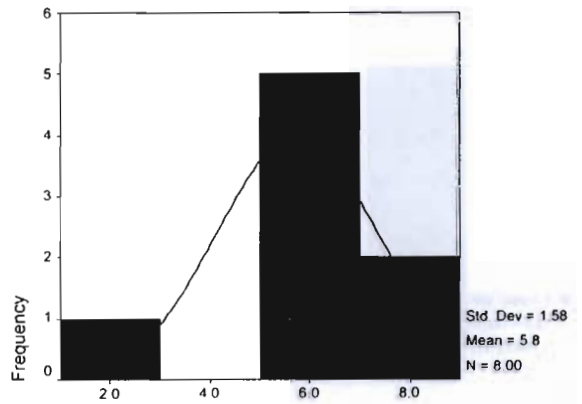
V16

V17



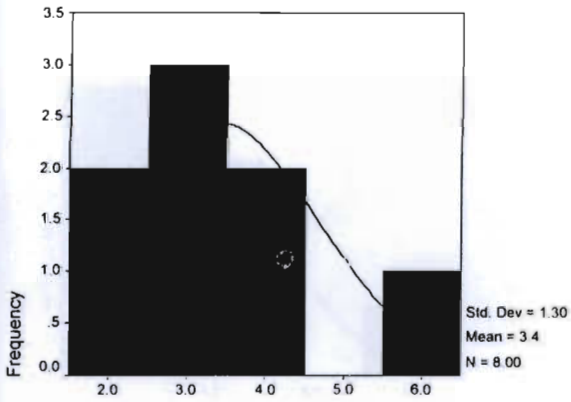
V17

V18



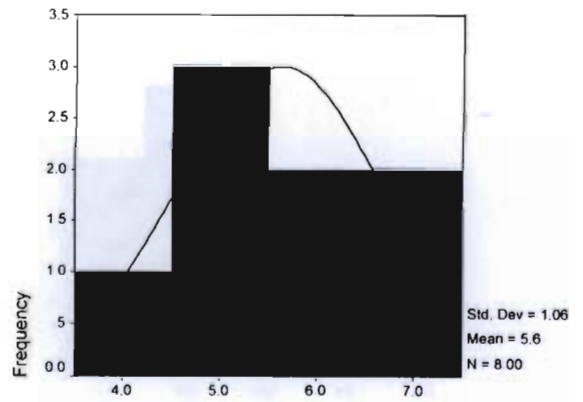
V18

V19



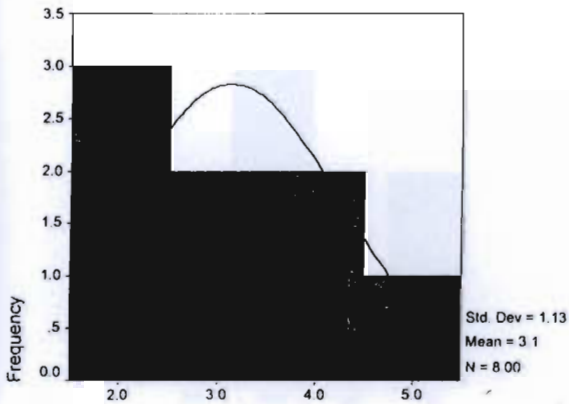
V19

V20



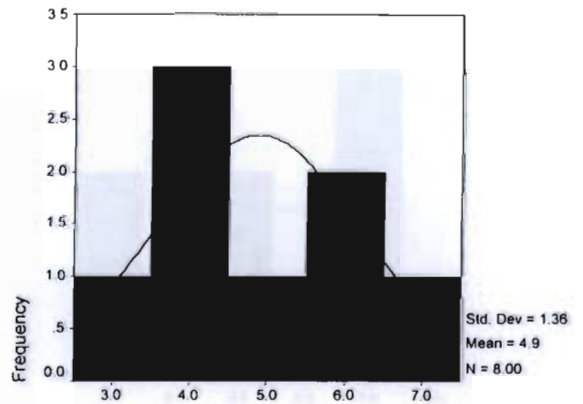
V20

V21



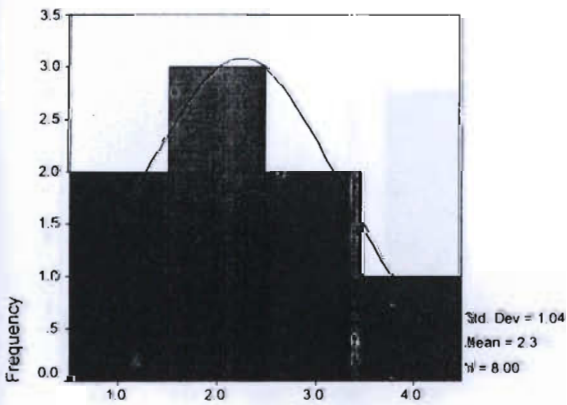
V21

V22



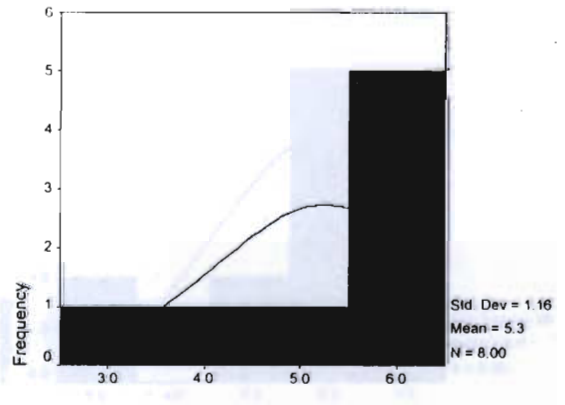
V22

V23



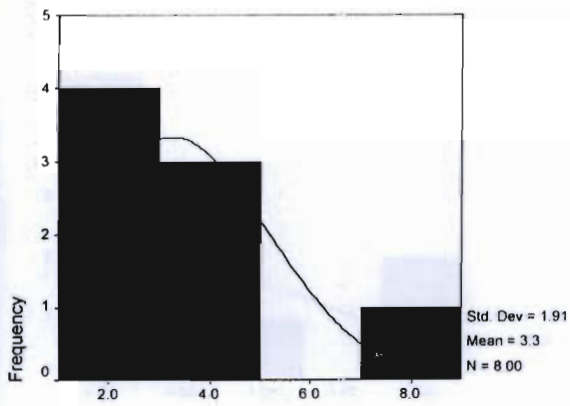
V23

V24

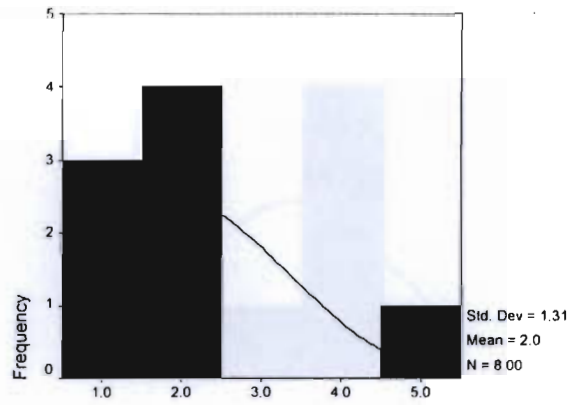


V24

V25



V26

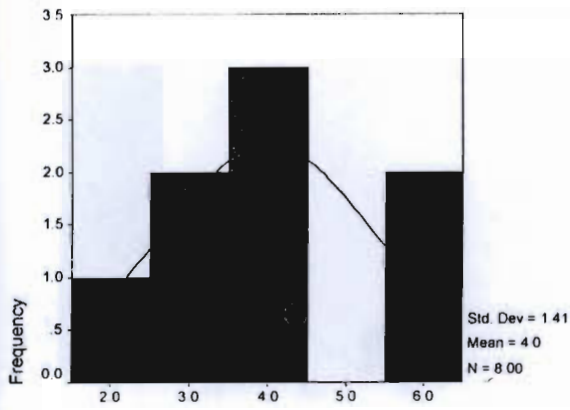


V25

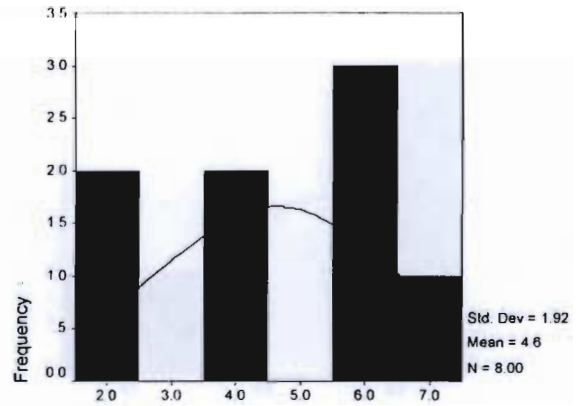
V26

1

V27



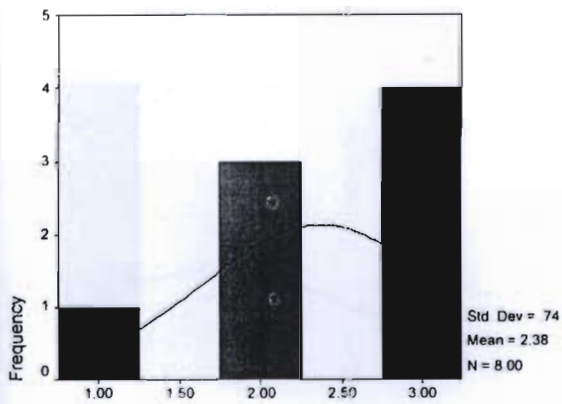
V28



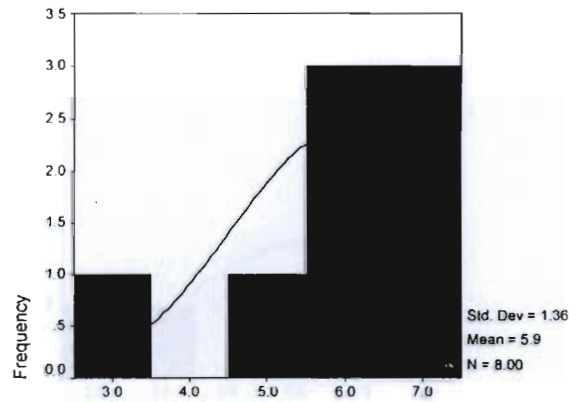
V27

V28

V29



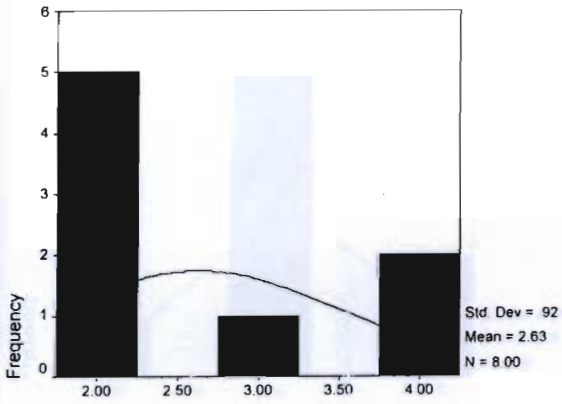
V30



V29

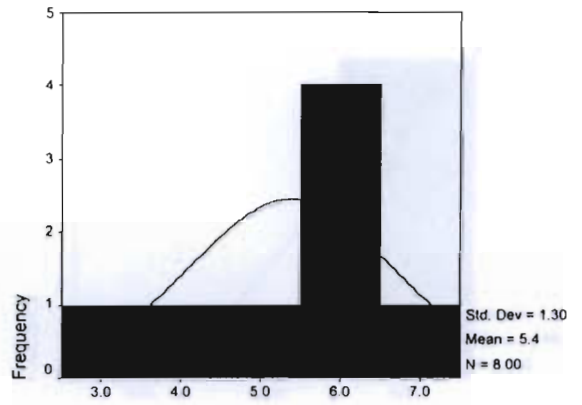
V30

V31



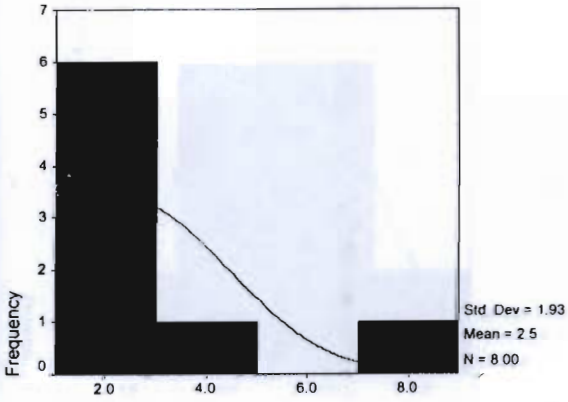
V31

V32



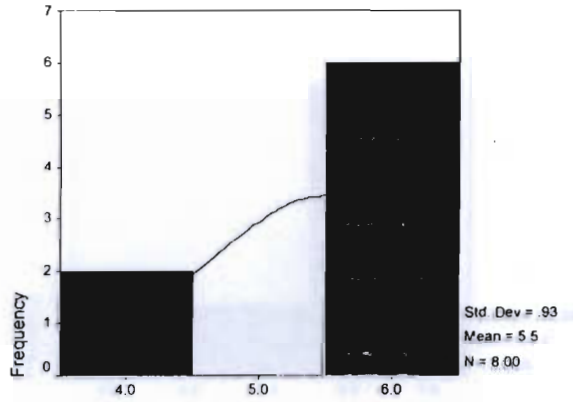
V32

V33



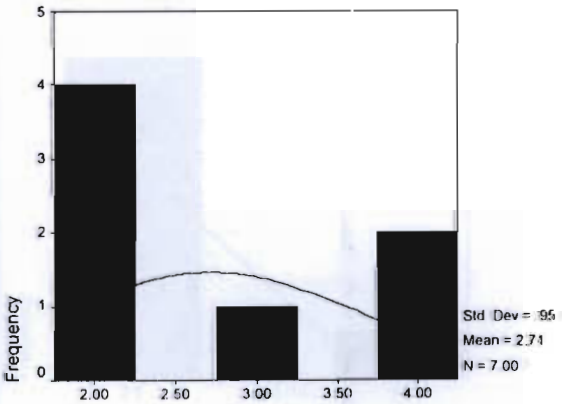
V33

V34



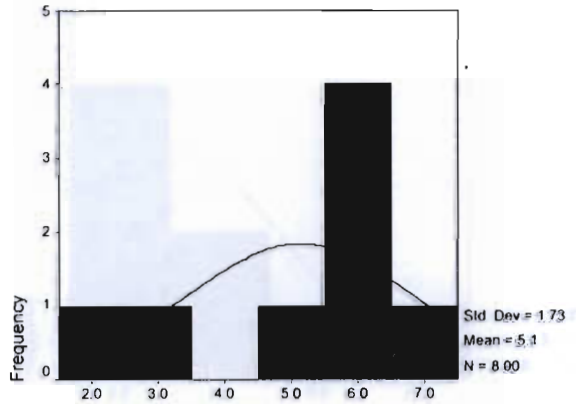
V34

V35



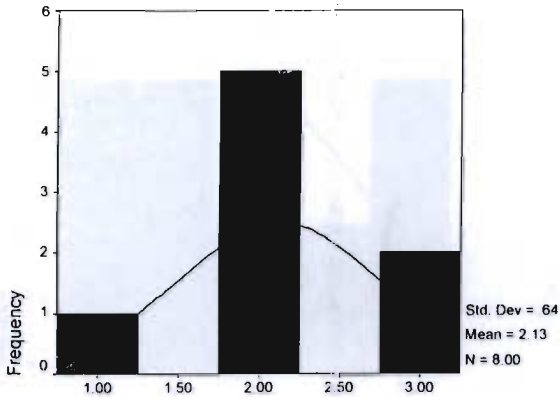
V35

V36



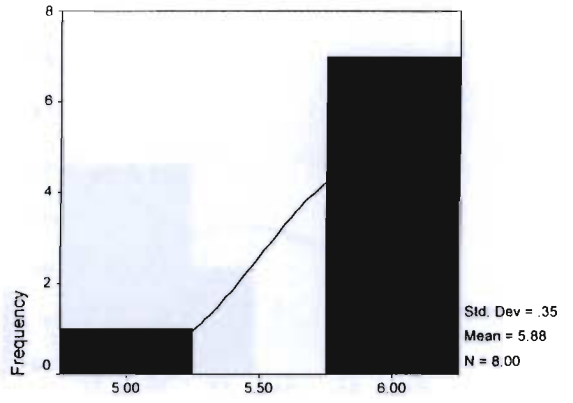
V36

V37



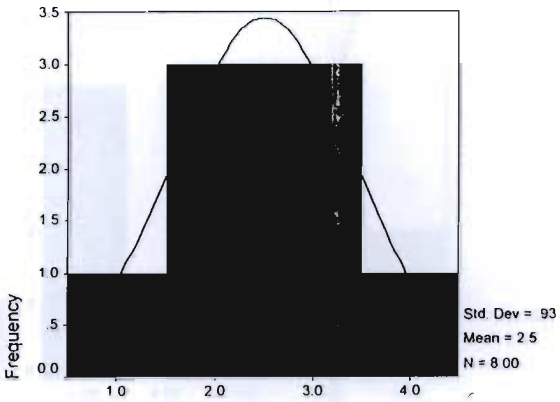
V37

V38



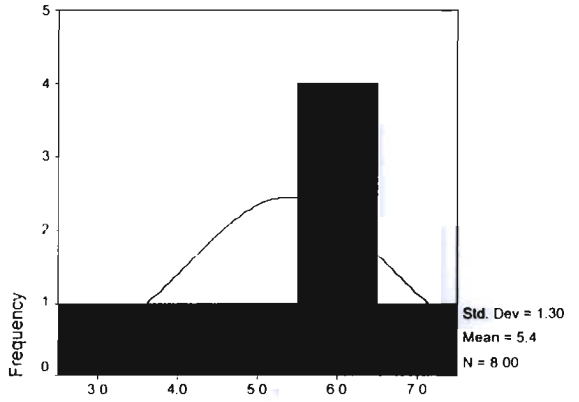
V38

V39



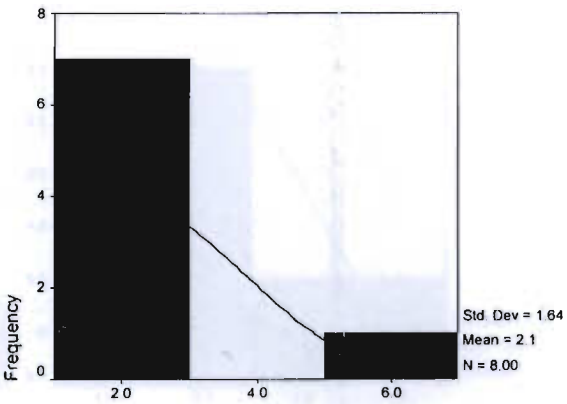
V39

V40



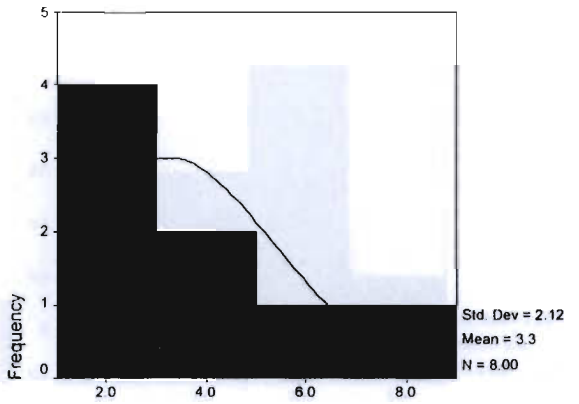
V40

V41



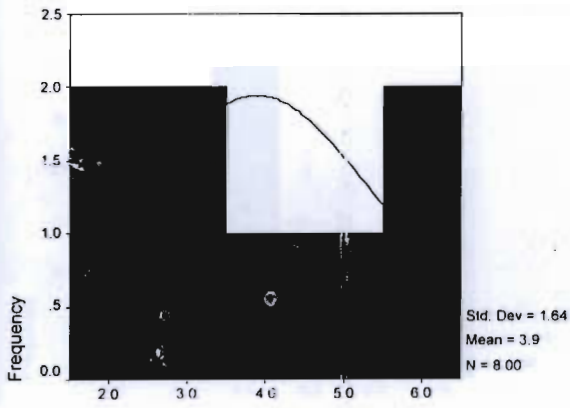
V41

V42



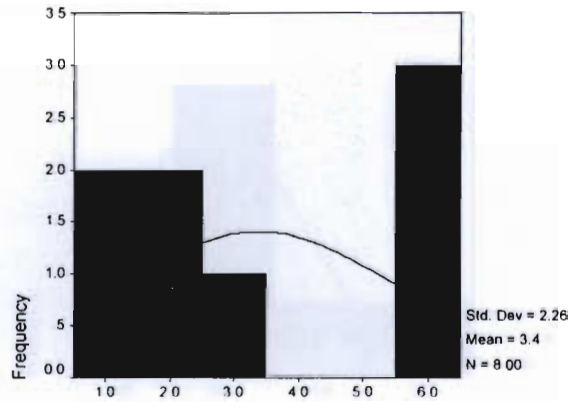
V42

V43



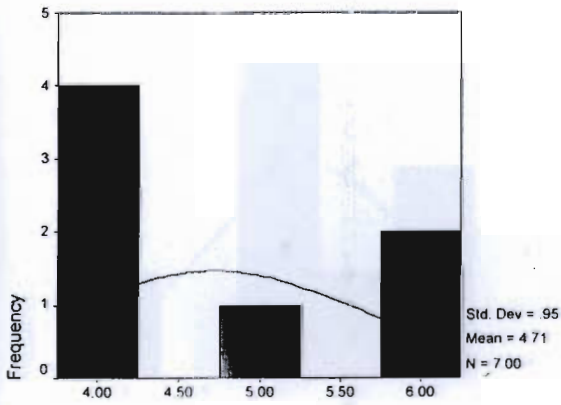
V43

V44



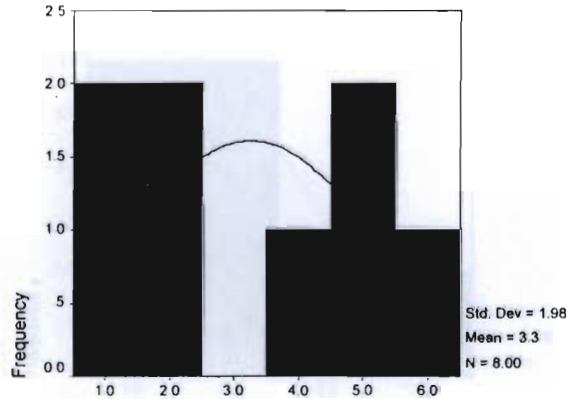
V44

V45



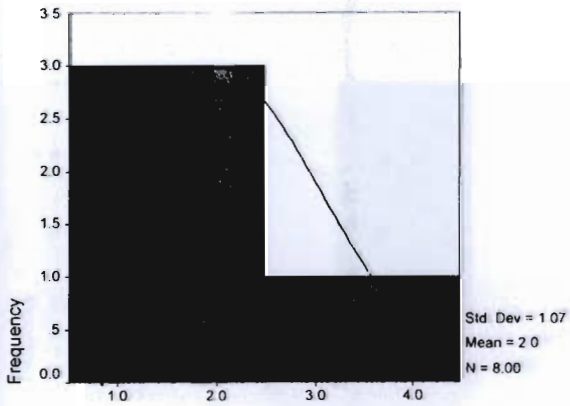
V45

V46



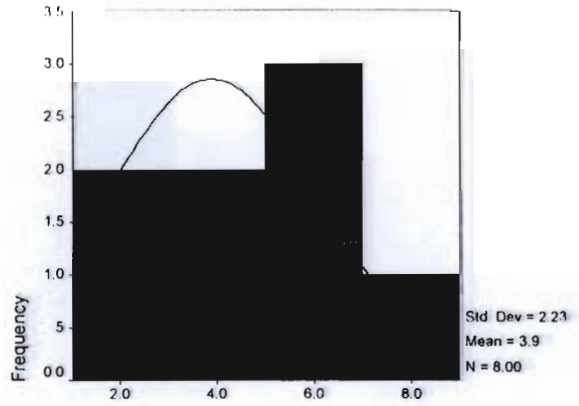
V46

V47



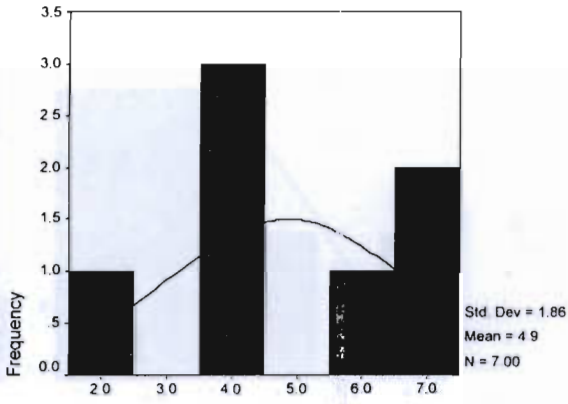
V47

V48



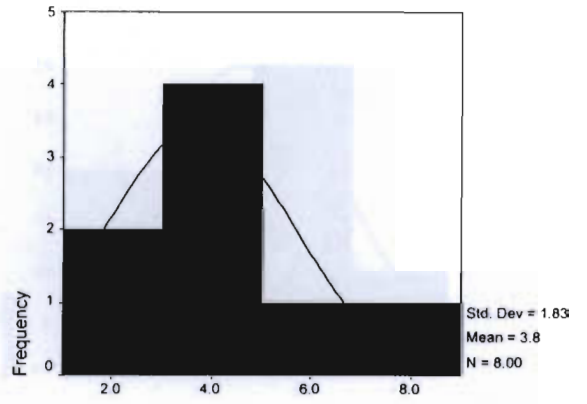
V48

V49



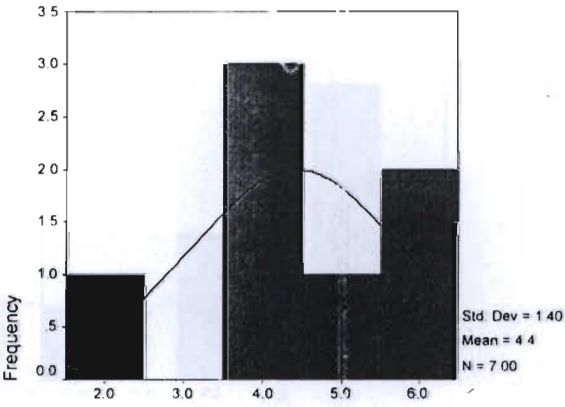
V49

V50



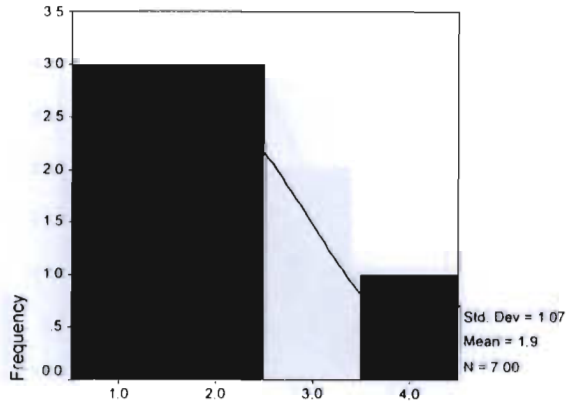
V50

V51



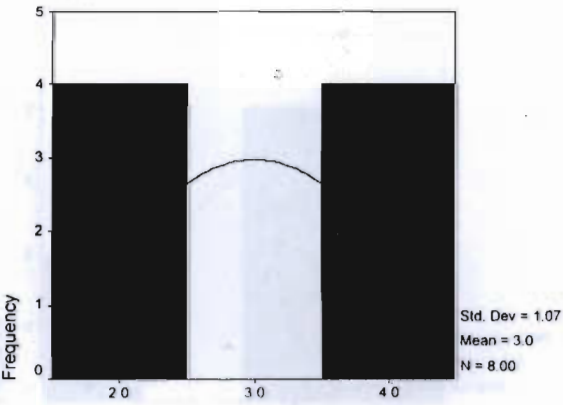
V51

V52



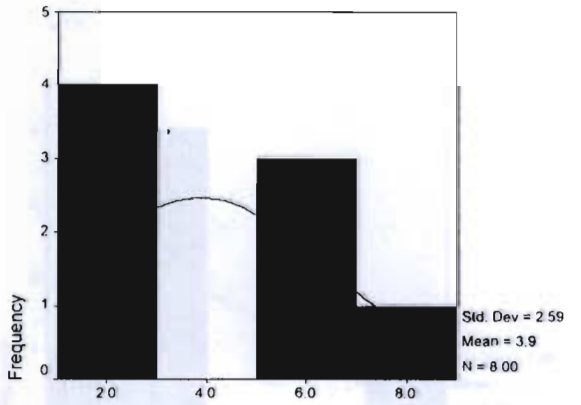
V52

V53



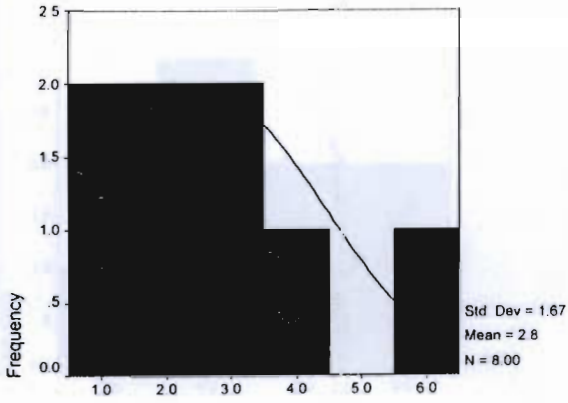
V53

V54

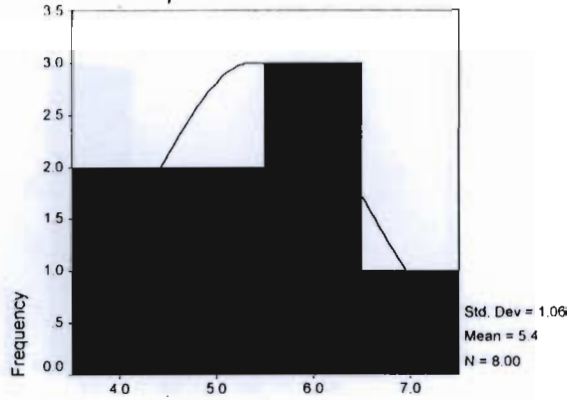


V54

V55



V56

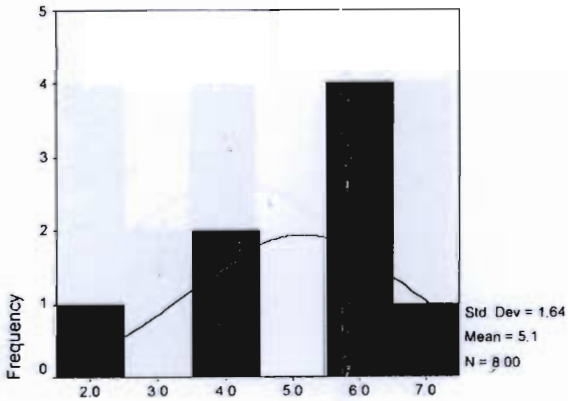


V55

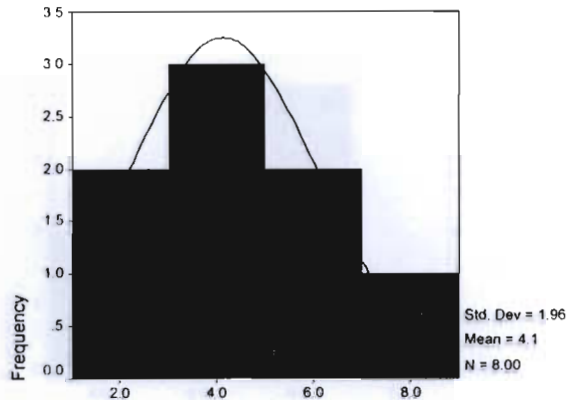
V56

1

V57



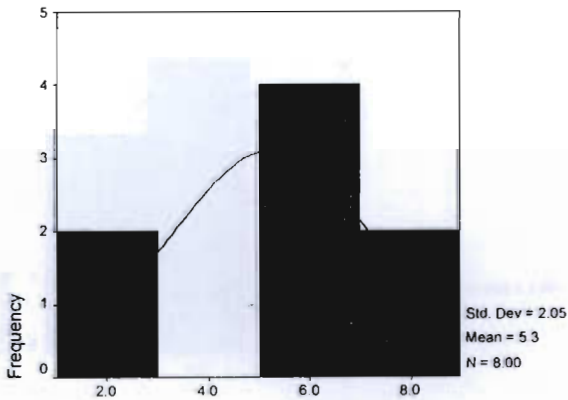
V58



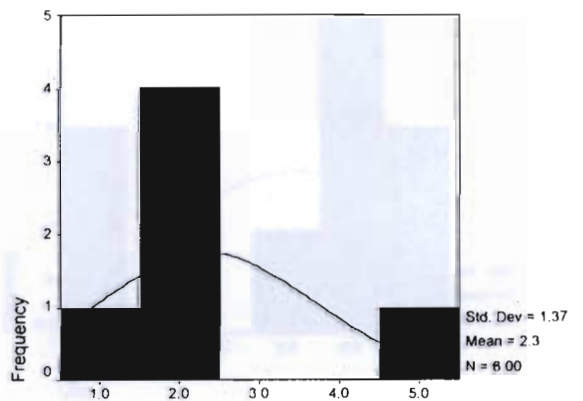
V57

V58

V59



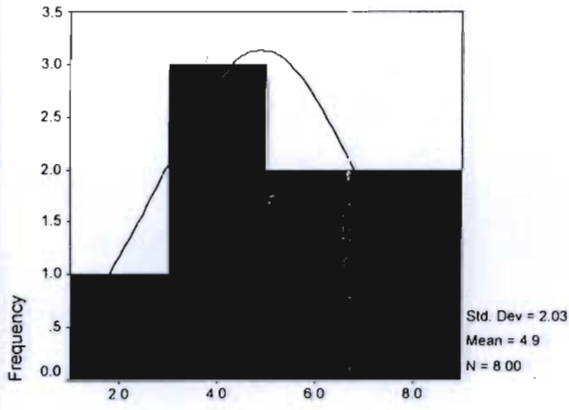
V60



V59

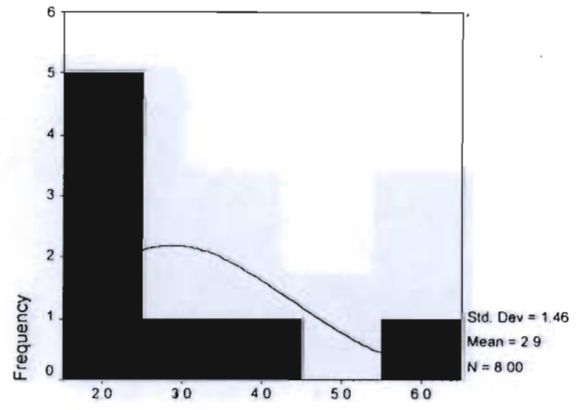
V60

V61



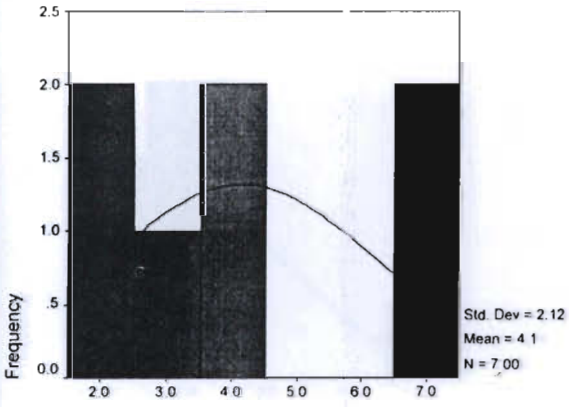
V61

V62



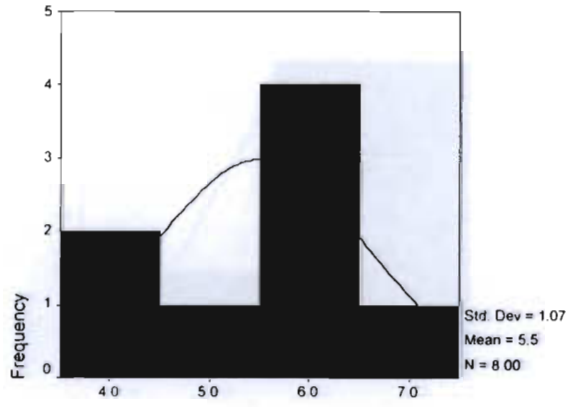
V62

V63



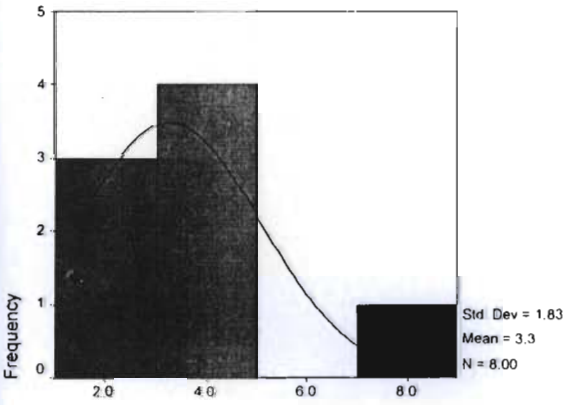
V63

V64



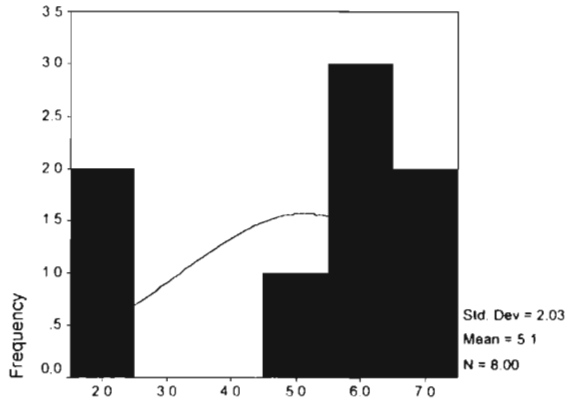
V64

V65



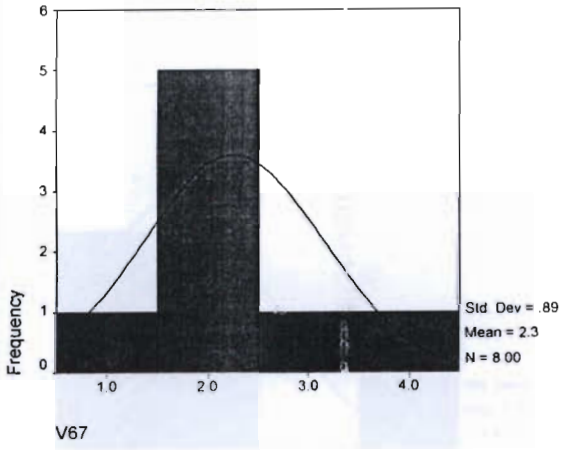
V65

V66

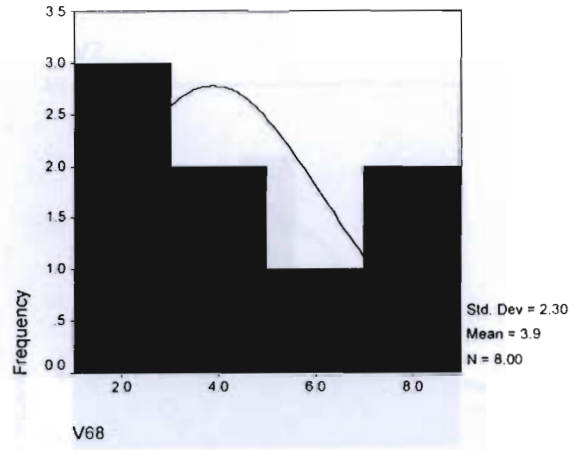


V66

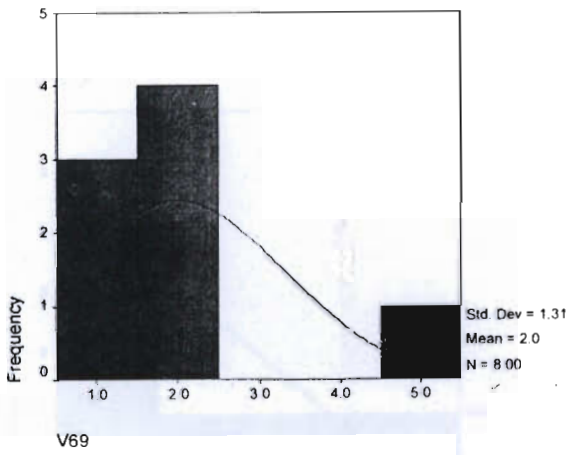
V67



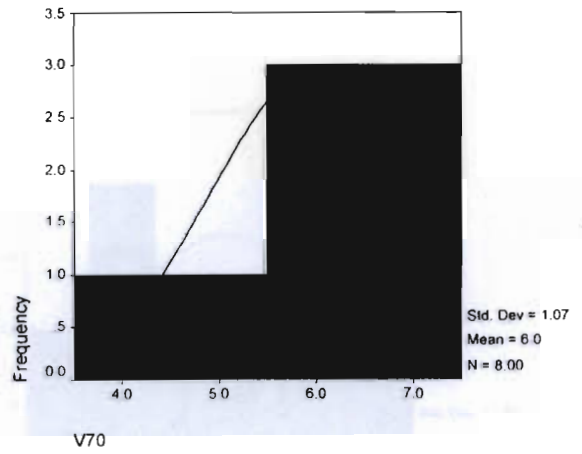
V68



V69

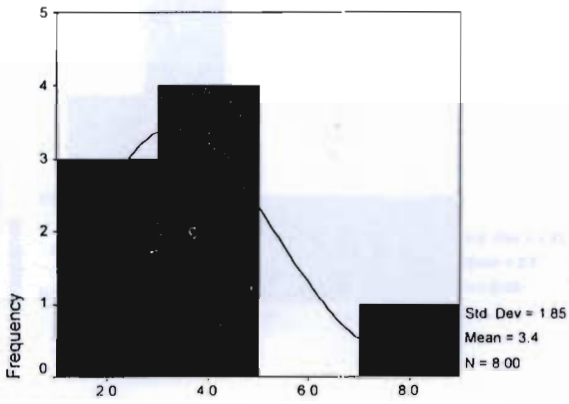


V70



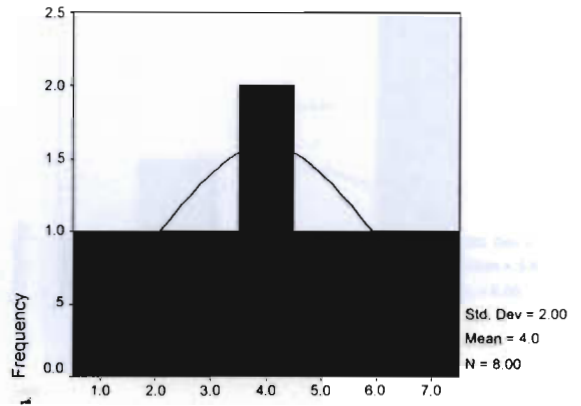
Histogramas con tratamiento antes

V1



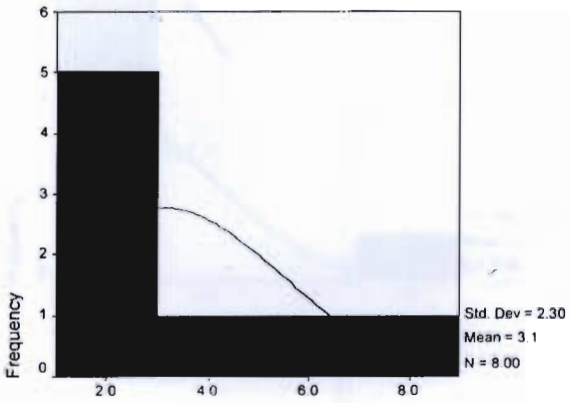
V1

V2



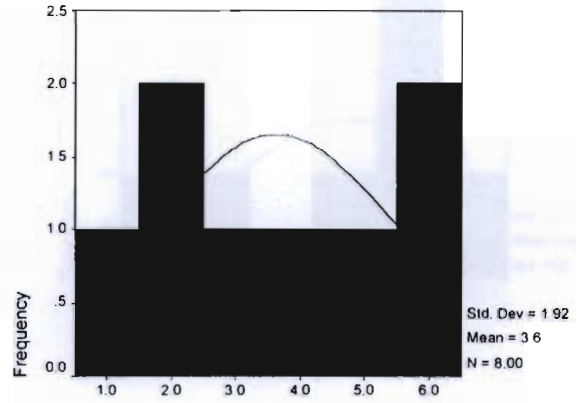
V2

V3



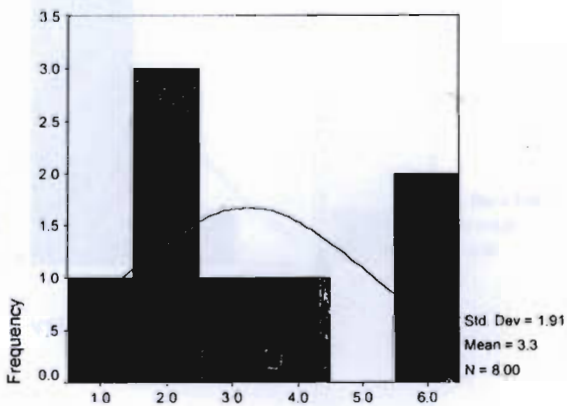
V3

V4



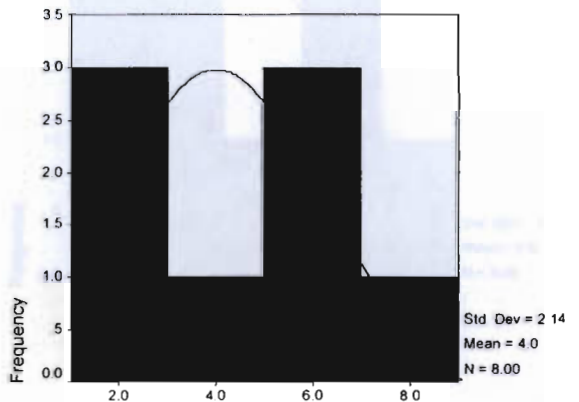
V4

V5



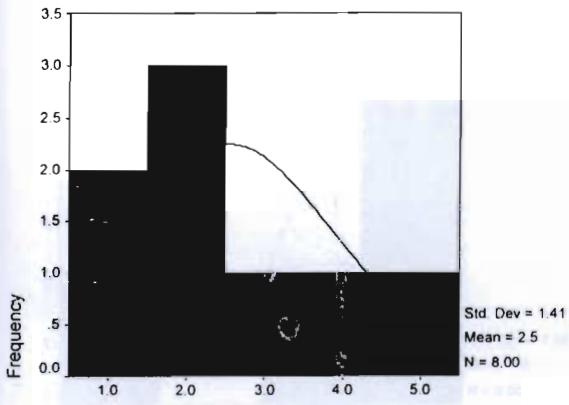
V5

V6



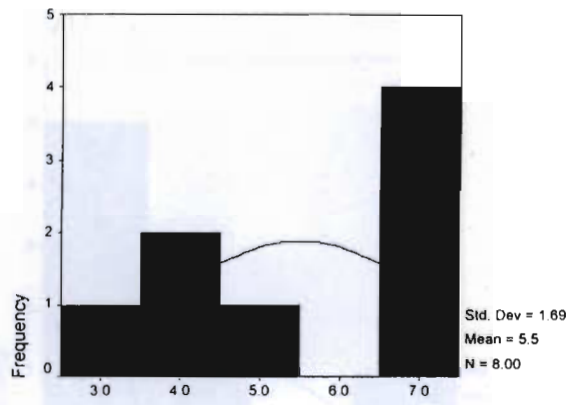
V6

V7



V7

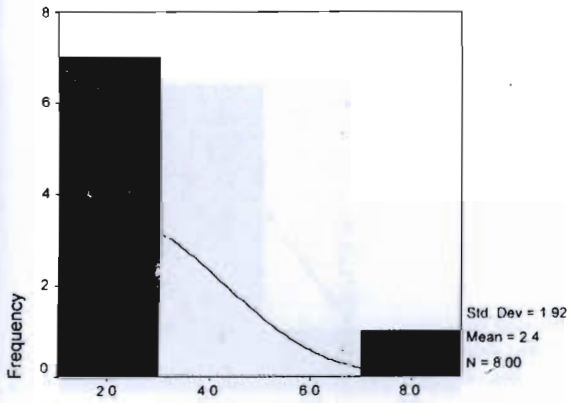
V8



V8

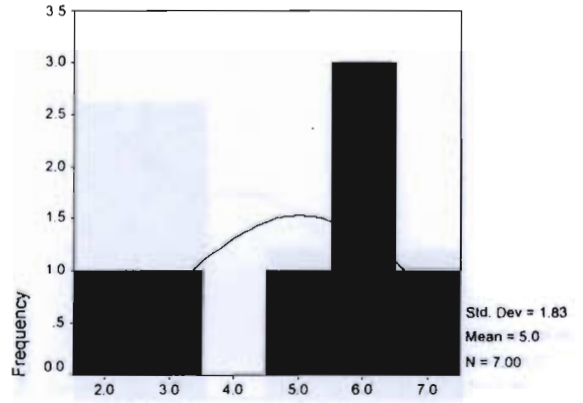
1

V9



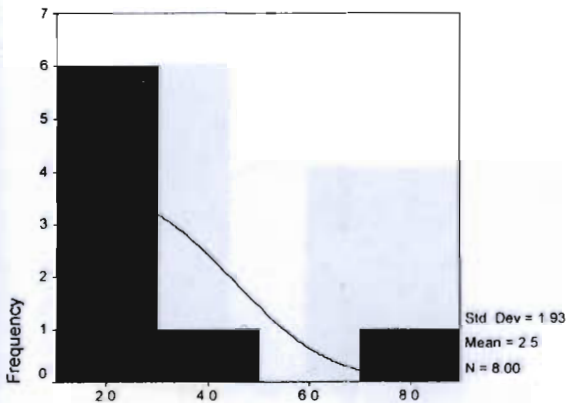
V9

V10



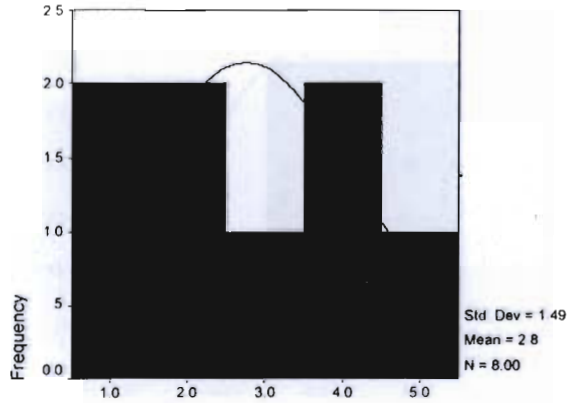
V10

V11



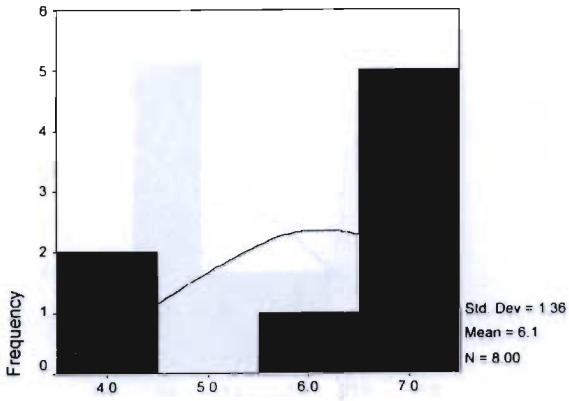
V11

V12



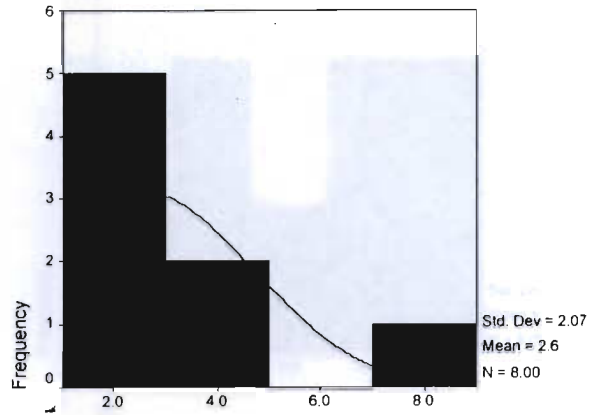
V12

V13



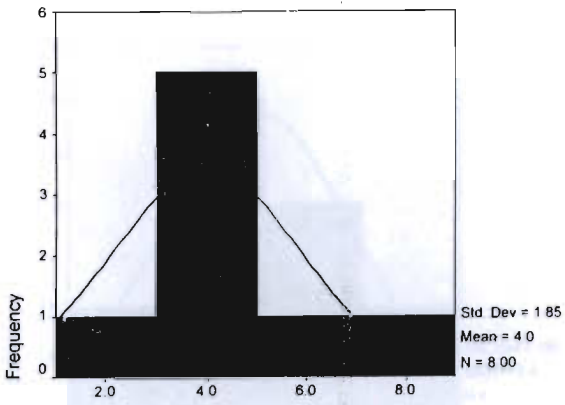
V13

V14



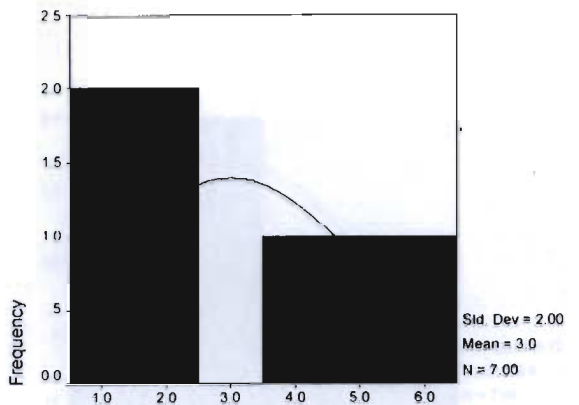
V14

V15



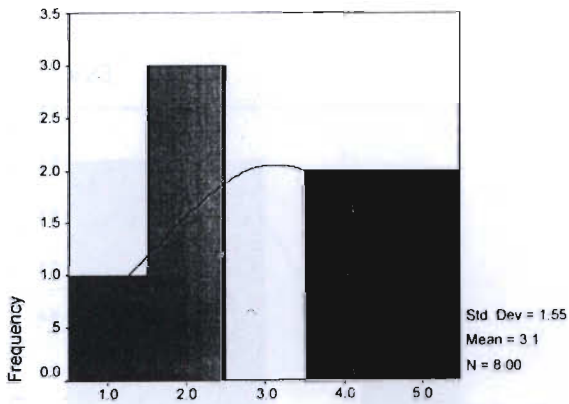
V15

V16



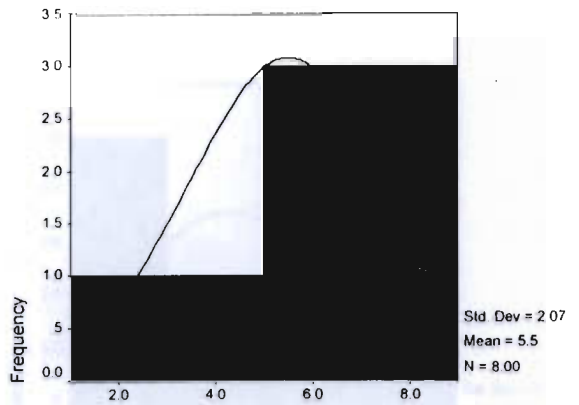
V16

V17



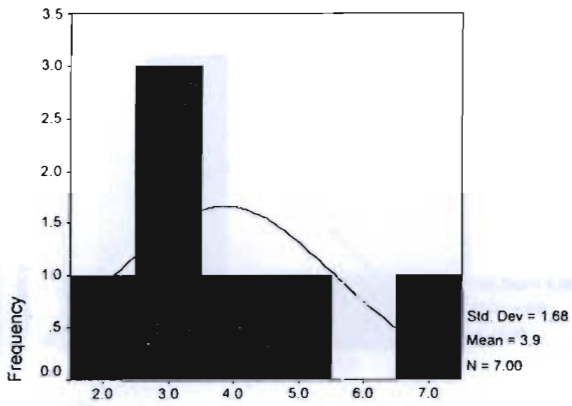
V17

V18



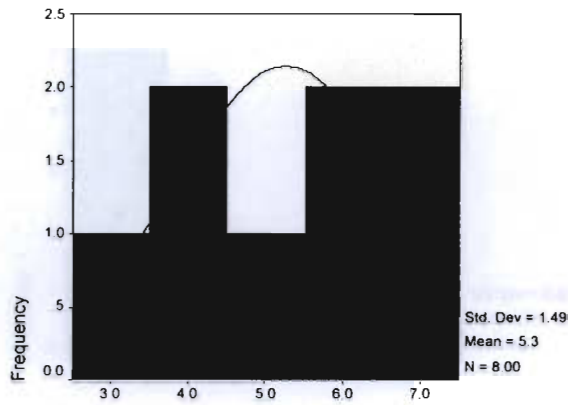
V18

V19



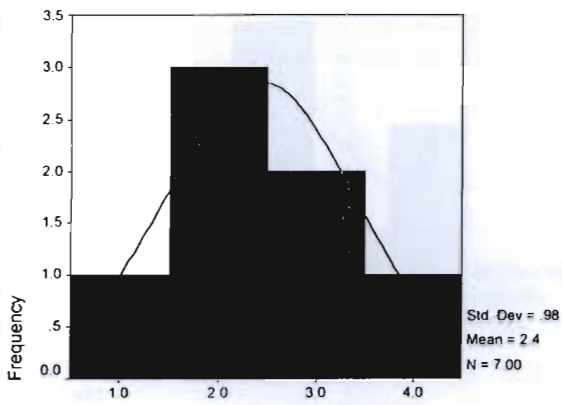
V19

V20



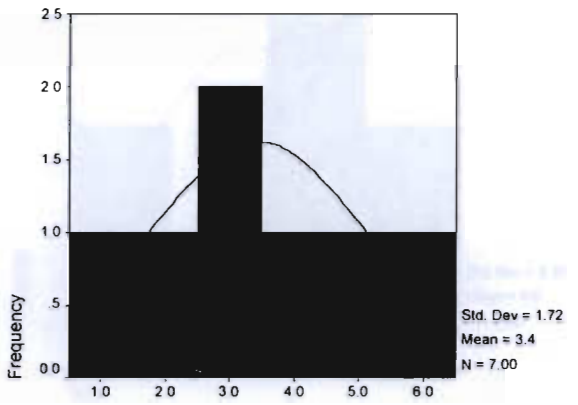
V20

V21



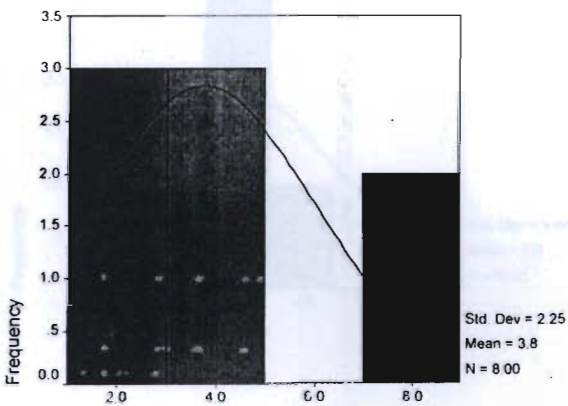
V21

V22



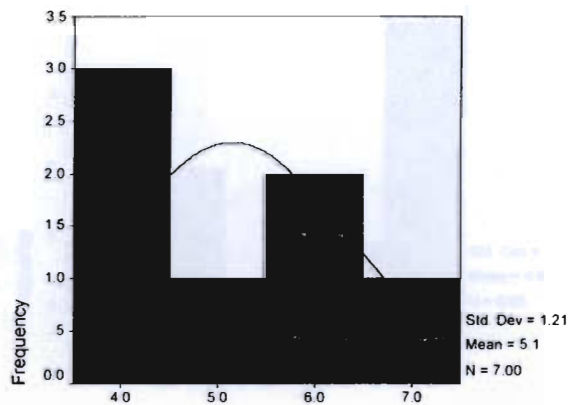
V22

V23



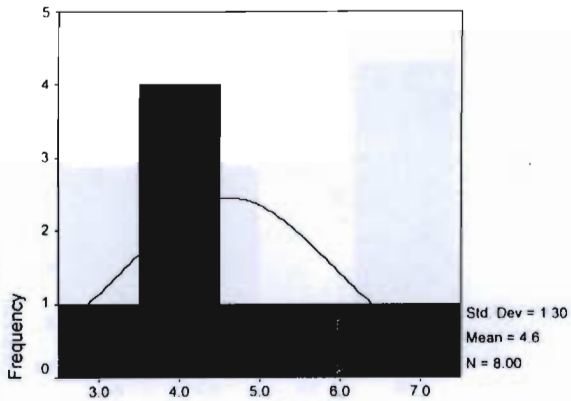
V23

V24



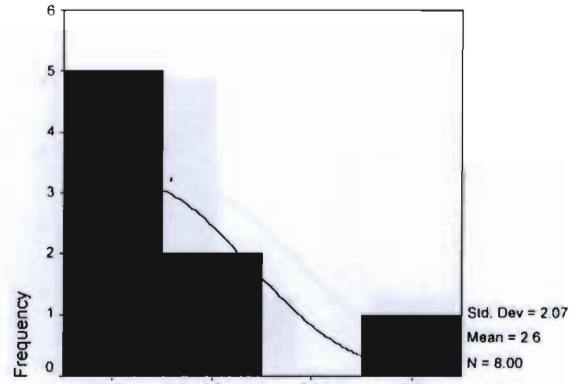
V24

V25



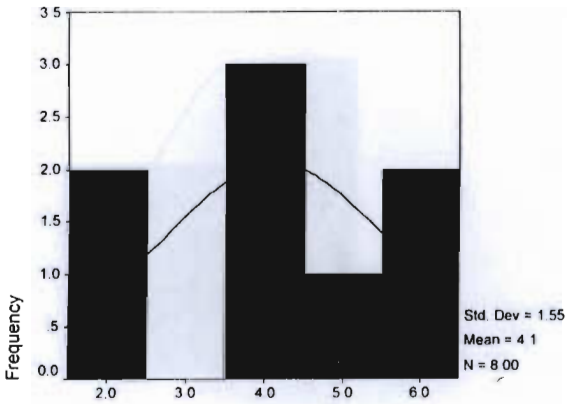
V25

V26



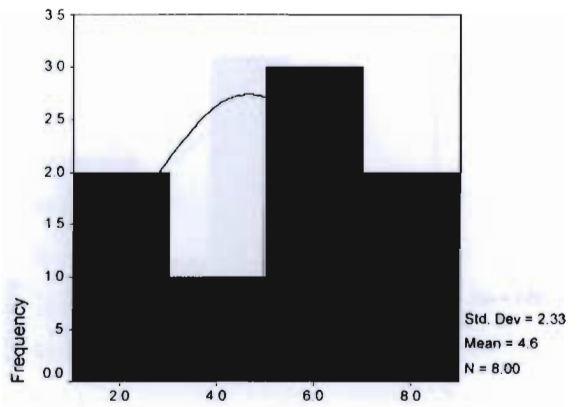
V26

V27



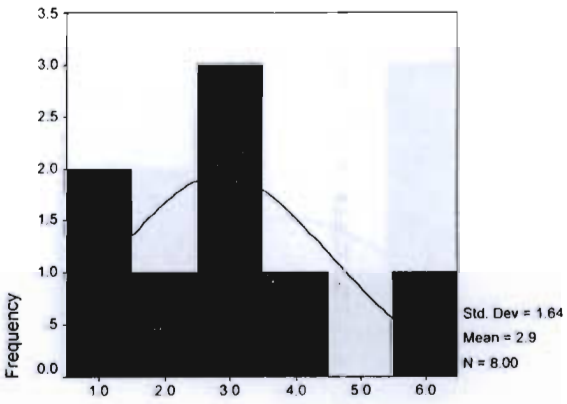
V27

V28



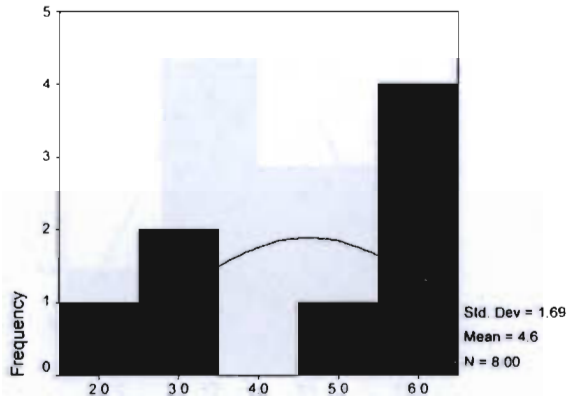
V28

V29



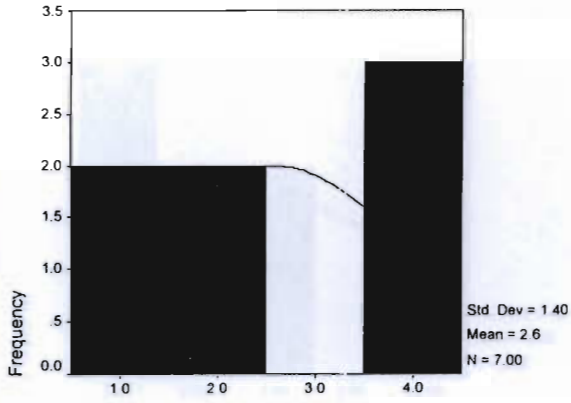
V29

V30



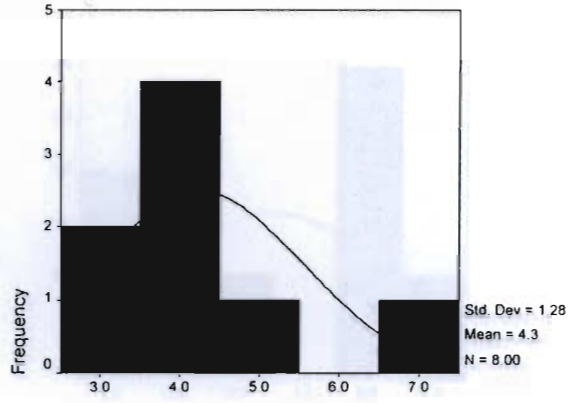
V30

V31



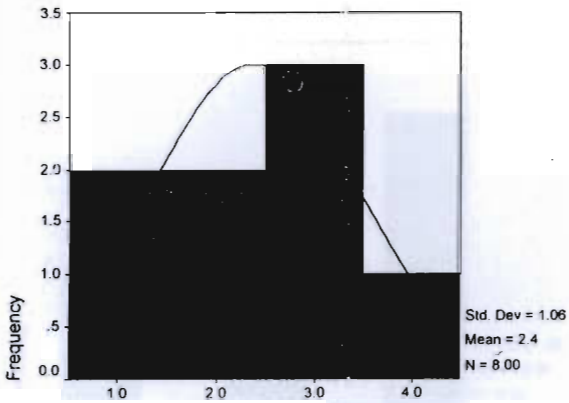
V31

V32



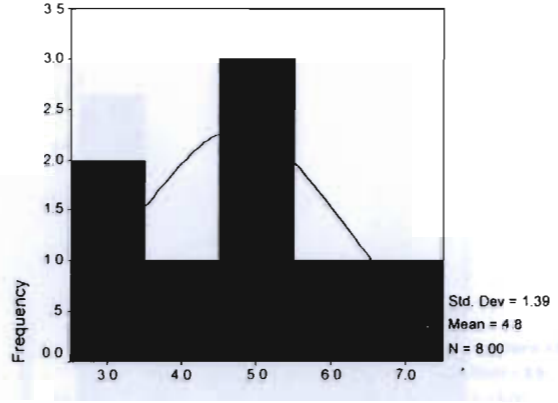
V32

V33



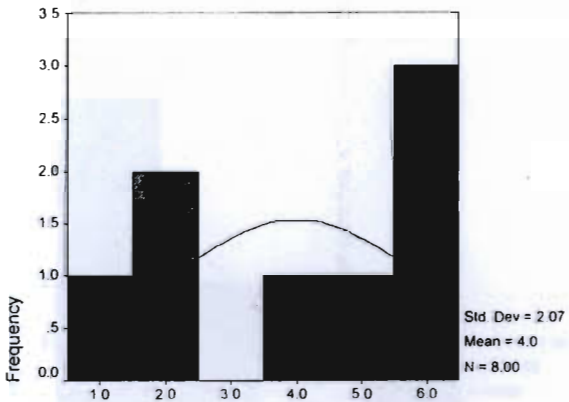
V33

V34



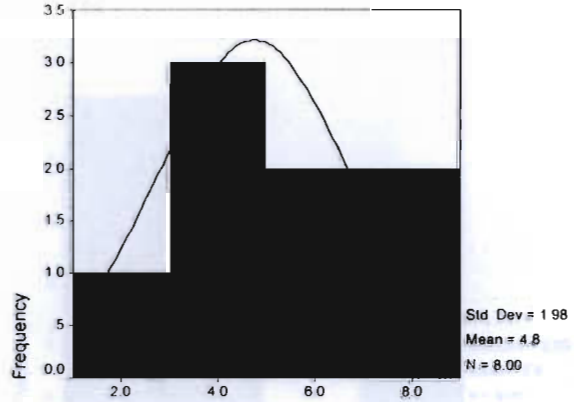
V34

V35



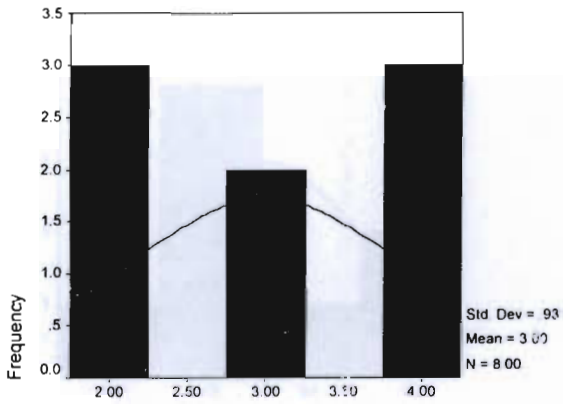
V35

V36



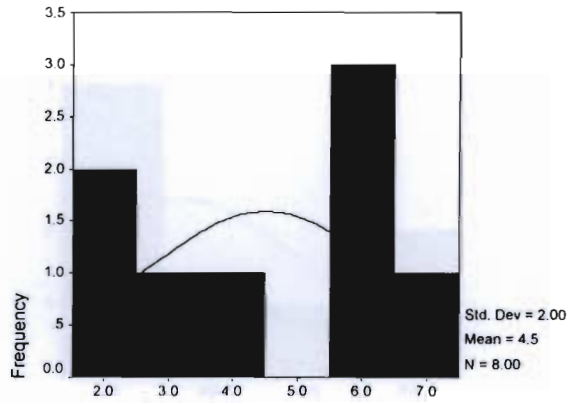
V36

V37



V37

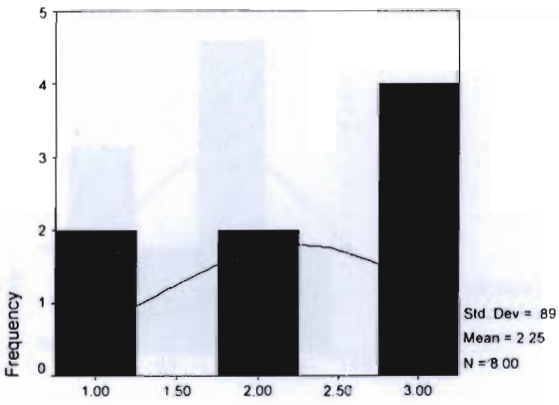
V38



V38

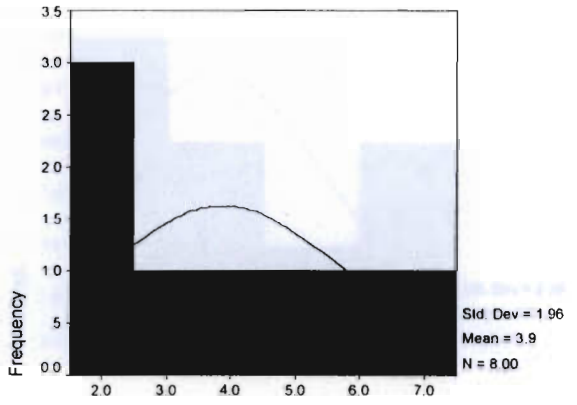
1

V39



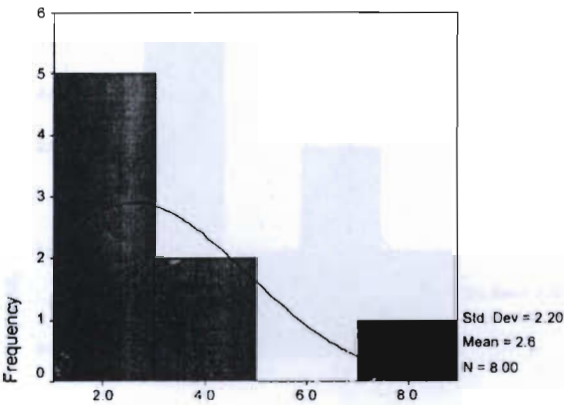
V39

V40



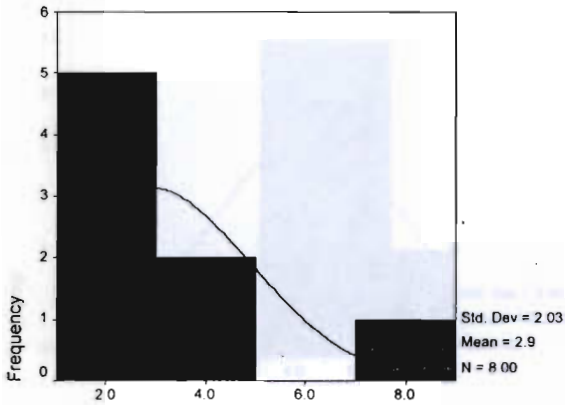
V40

V41



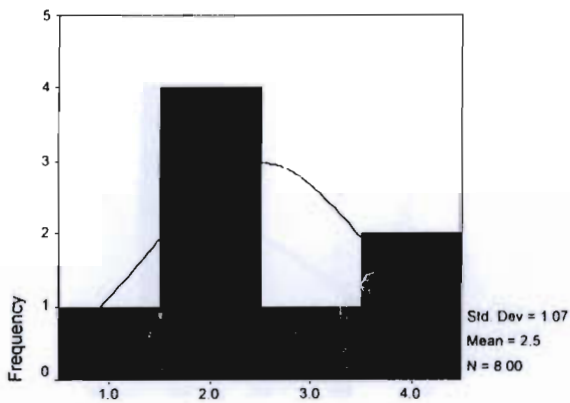
V41

V42

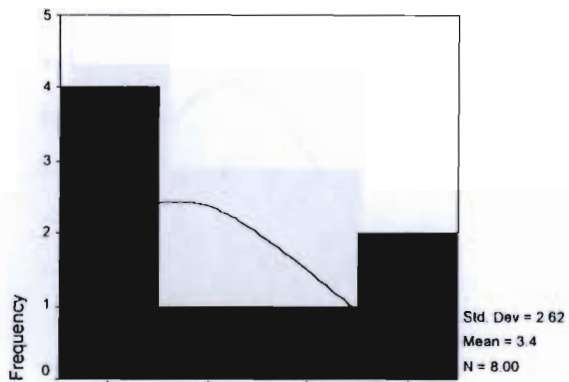


V42

V43



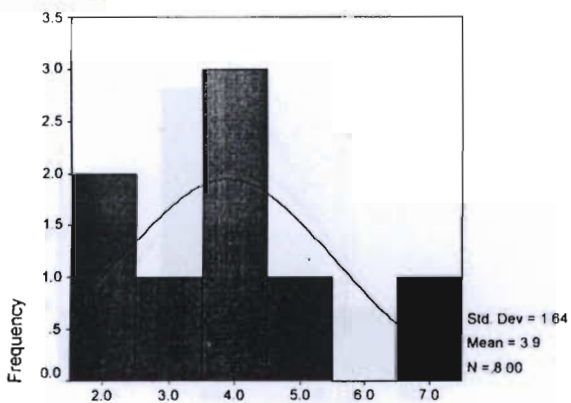
V44



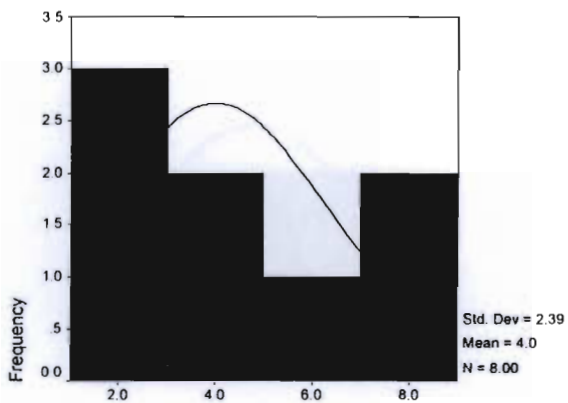
V43

V44

V45



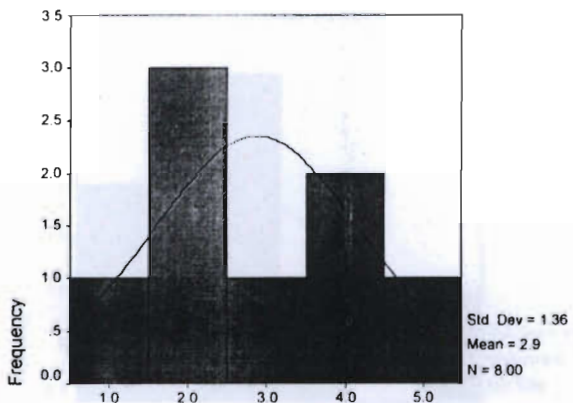
V46



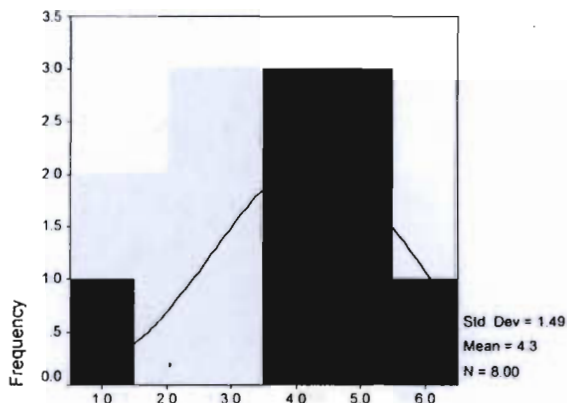
V45

V46

V47



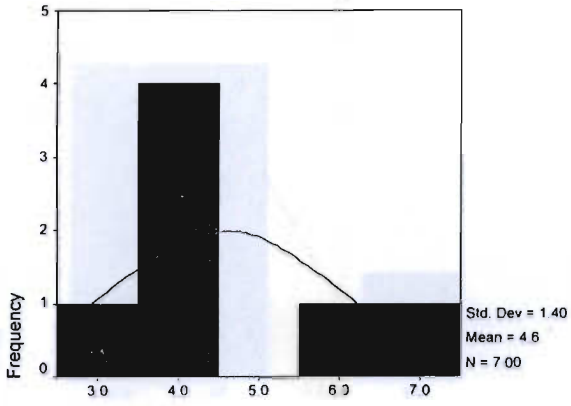
V48



V47

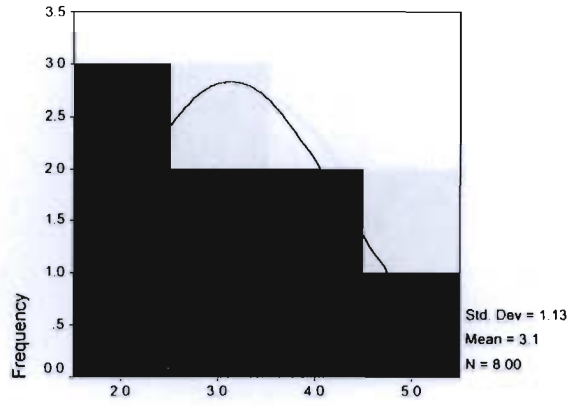
V48

V49



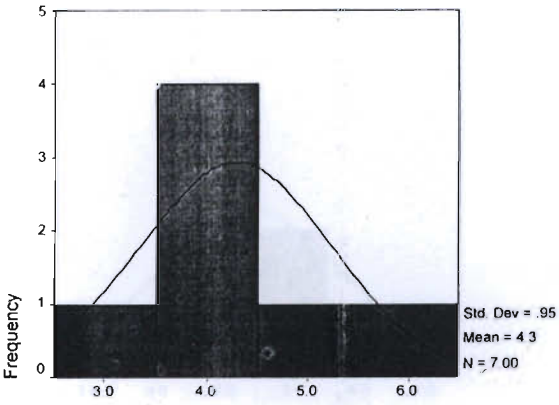
V49

V50



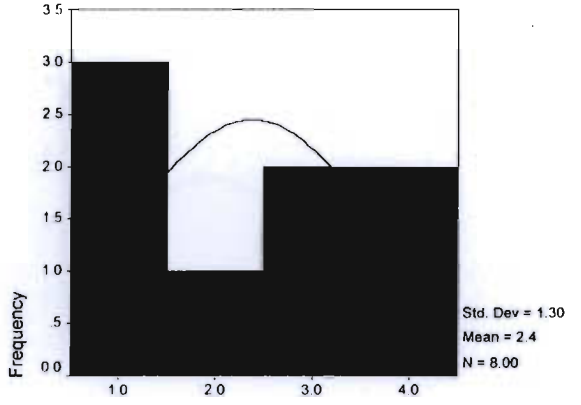
V50

V51



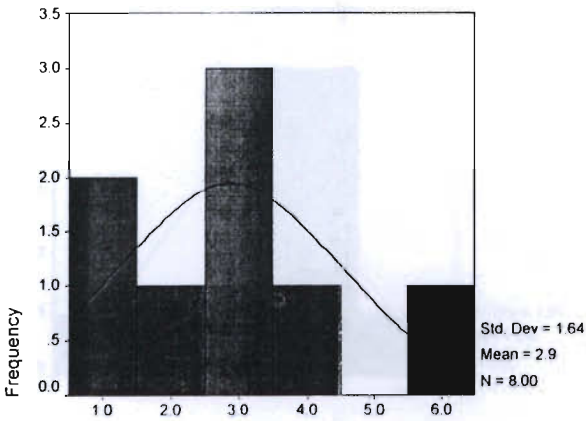
V51

V52



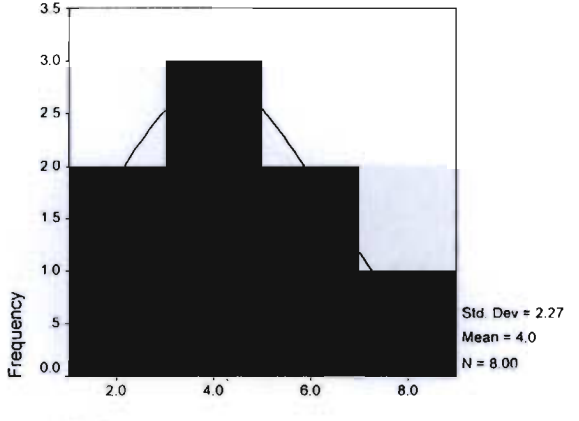
V52

V53



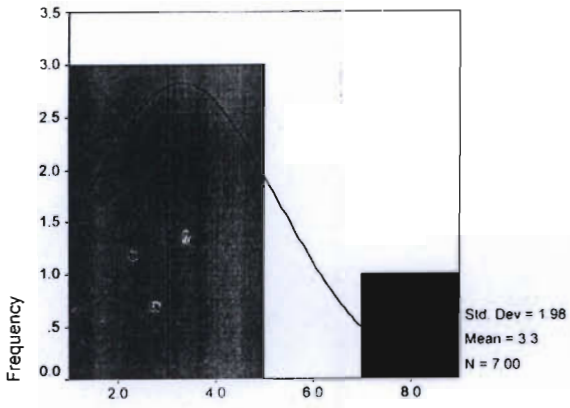
V53

V54



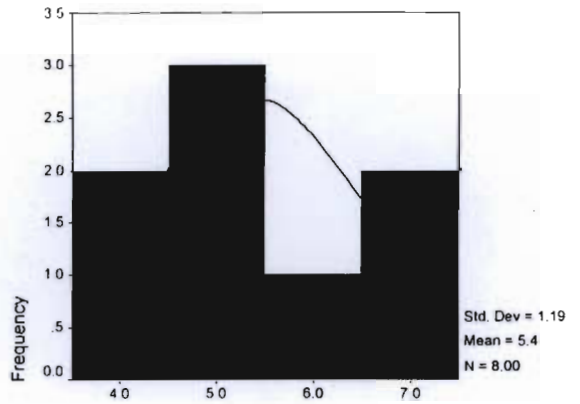
V54

V55



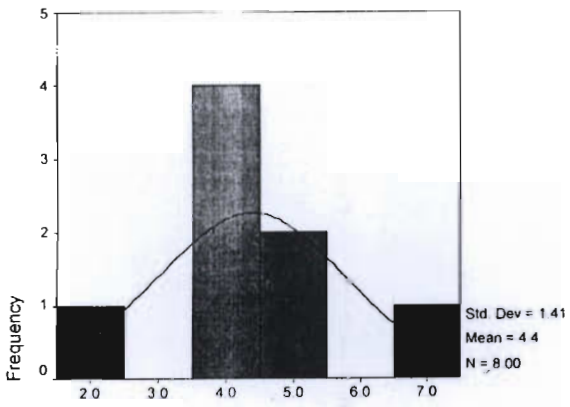
V55

V56



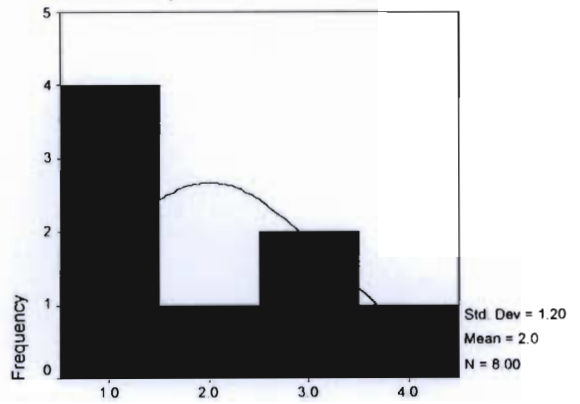
V56

V57



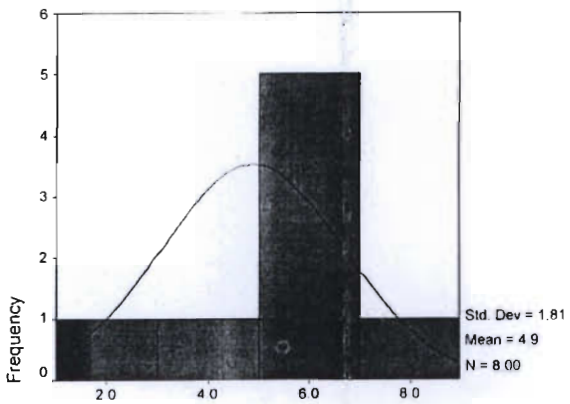
V57

V58



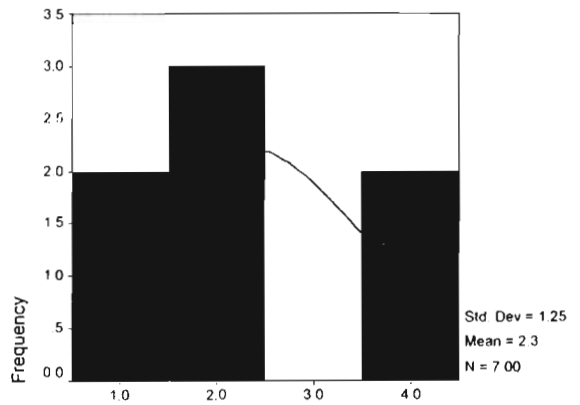
V58

V59



V59

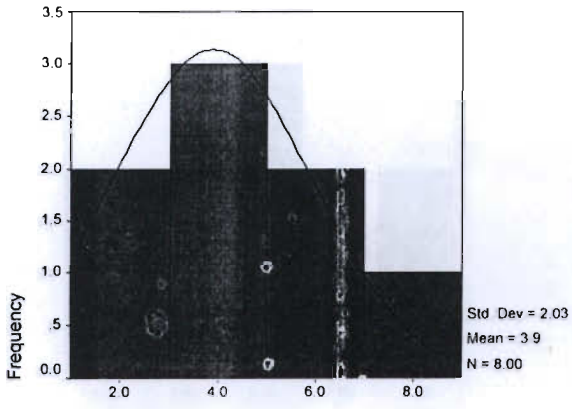
V60



V60

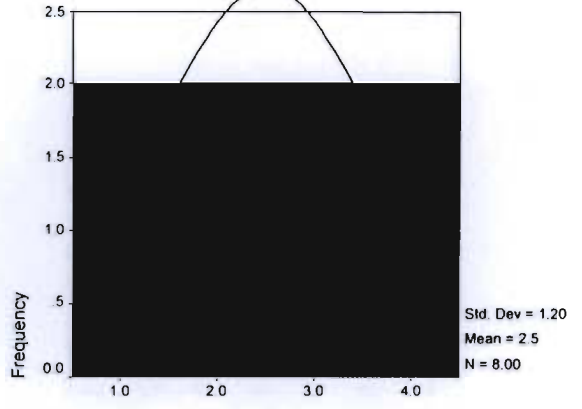


V61



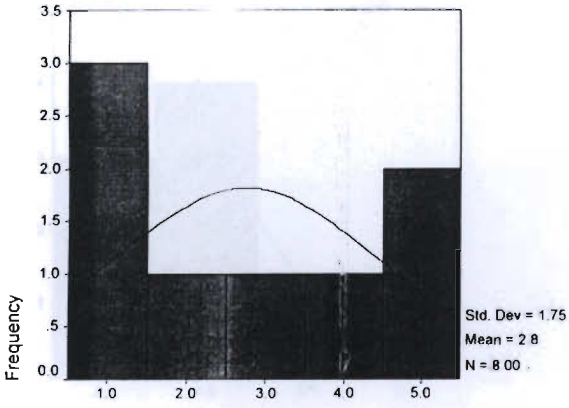
V61

V62



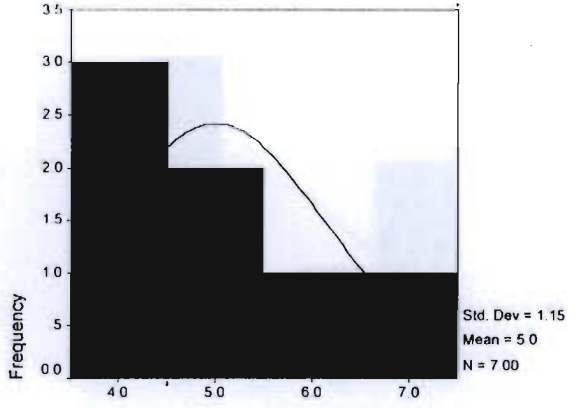
V62

V63



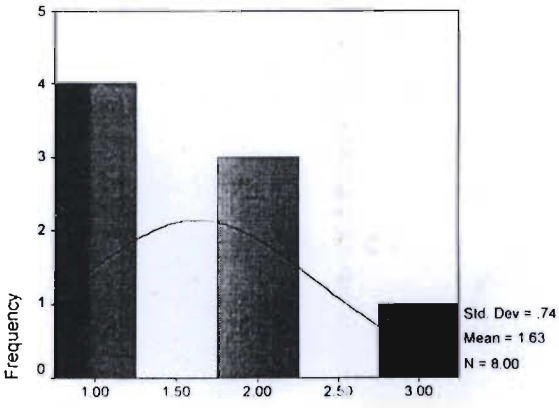
V63

V64



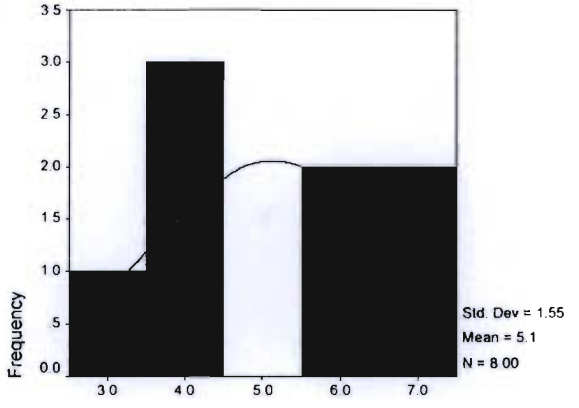
V64

V65



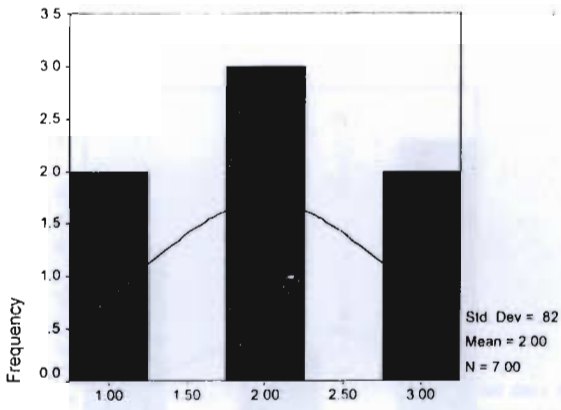
V65

V66



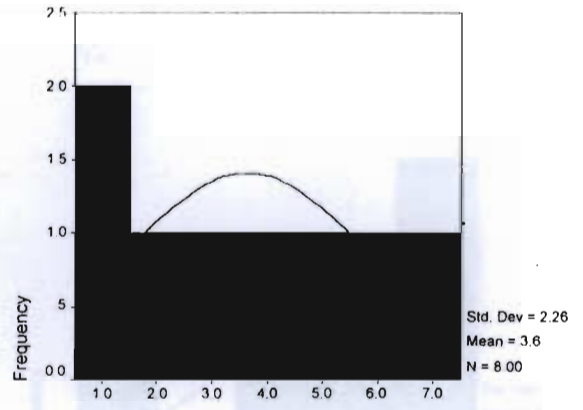
V66

V67



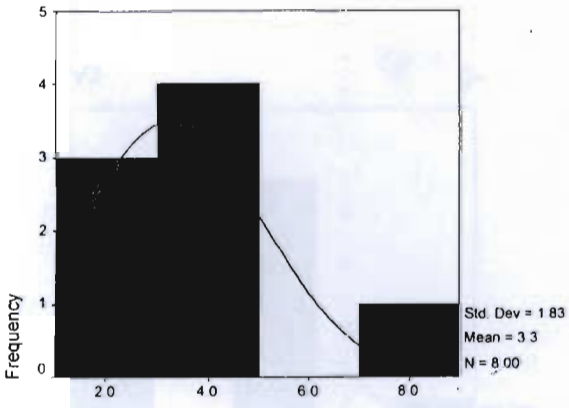
V67

V68



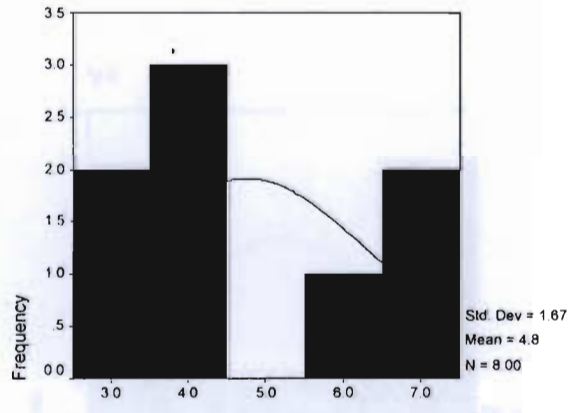
V68

V69



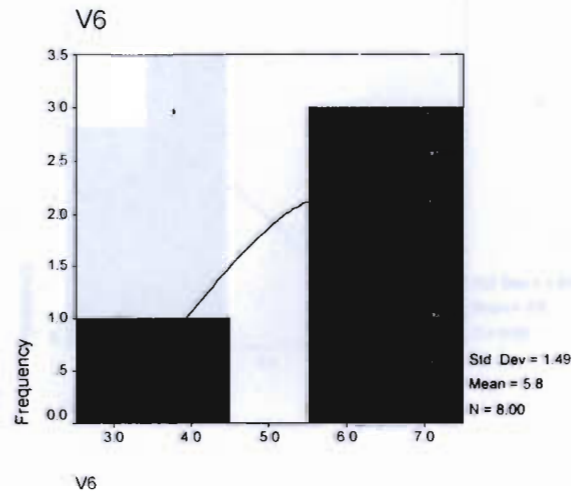
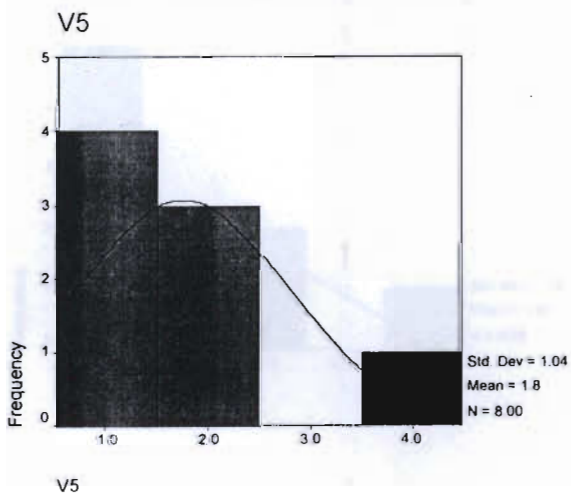
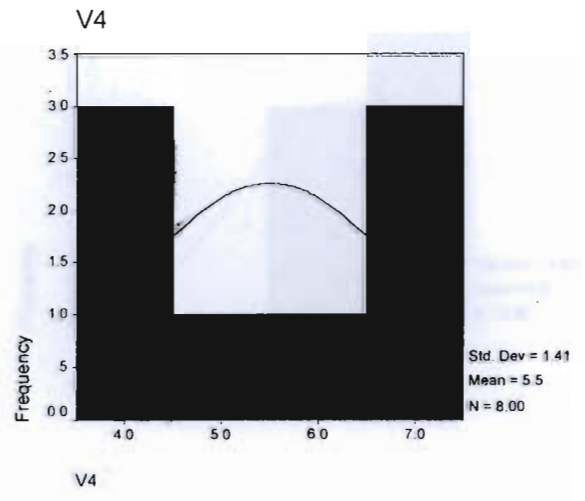
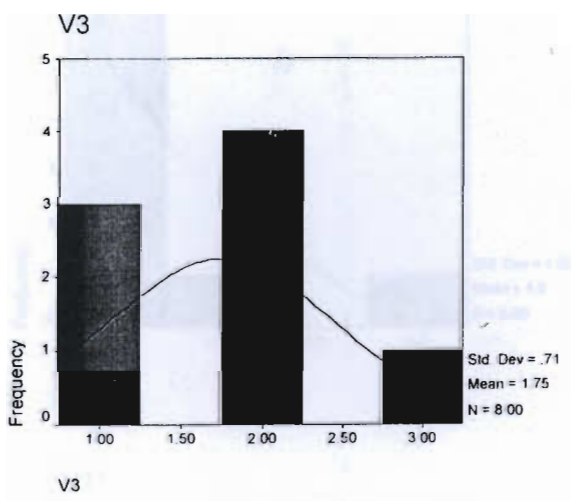
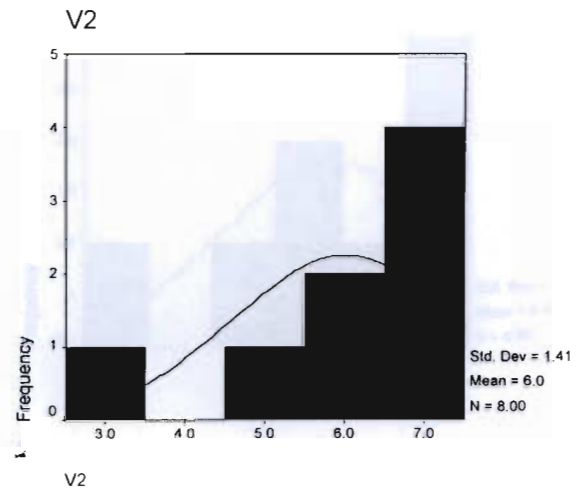
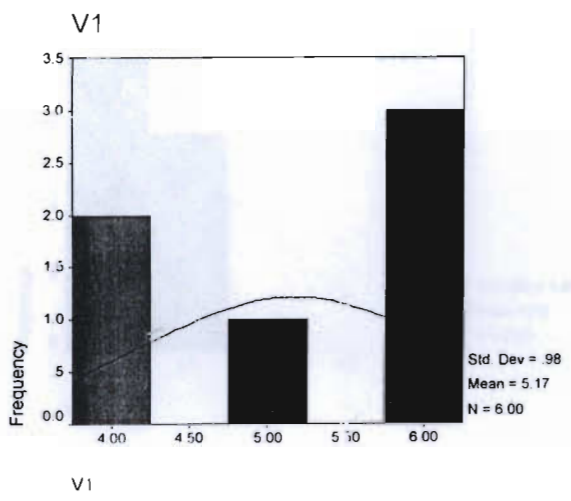
V69

V70

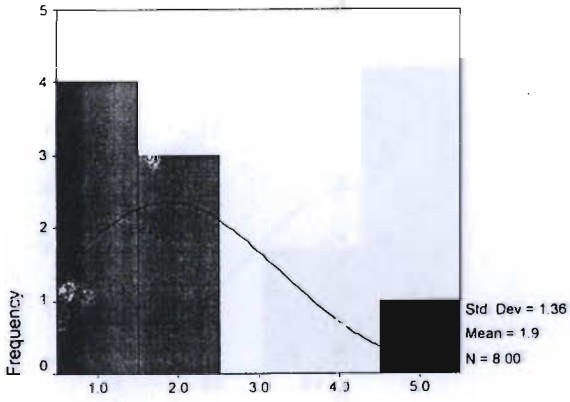


V70

Histogramas con tratamiento después

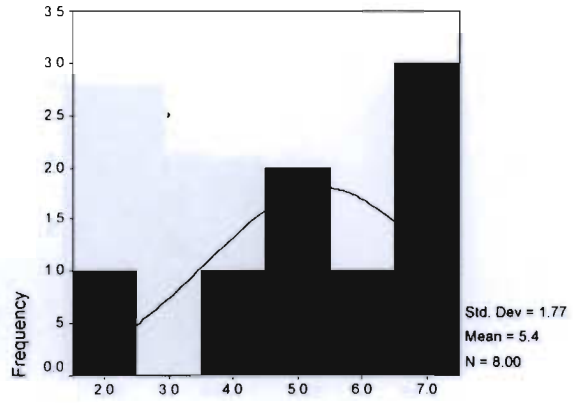


V7



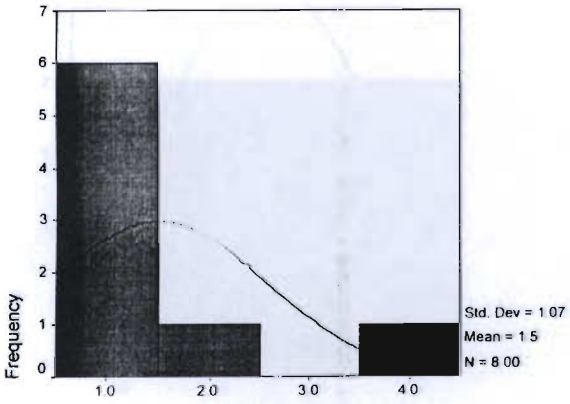
V7

V8



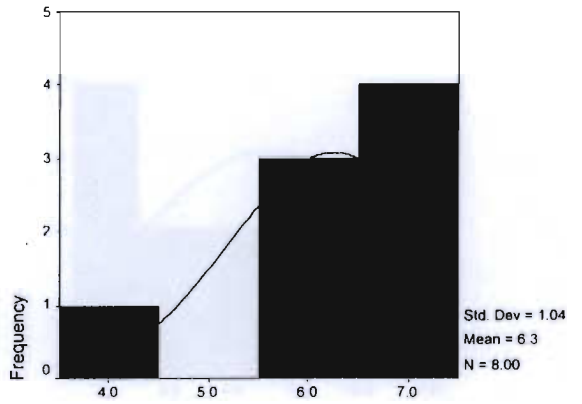
V8

V9



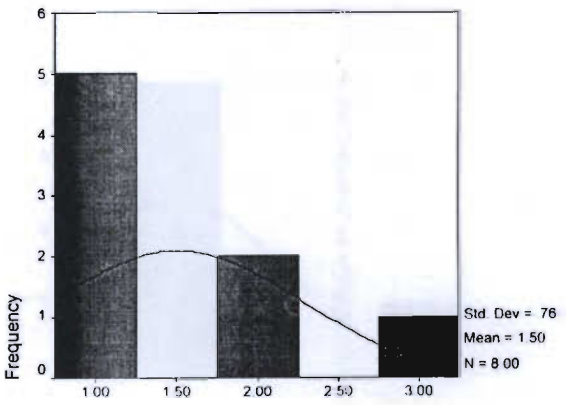
V9

V10



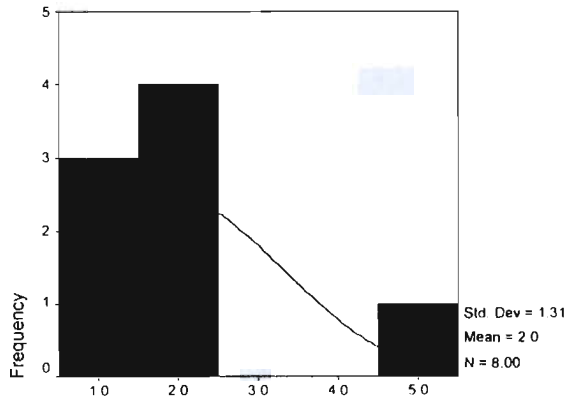
V10

V11



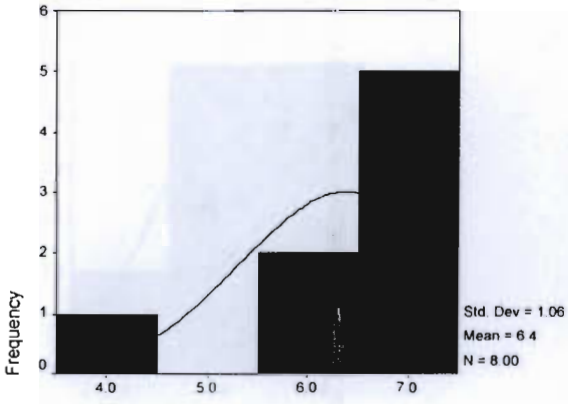
V11

V12



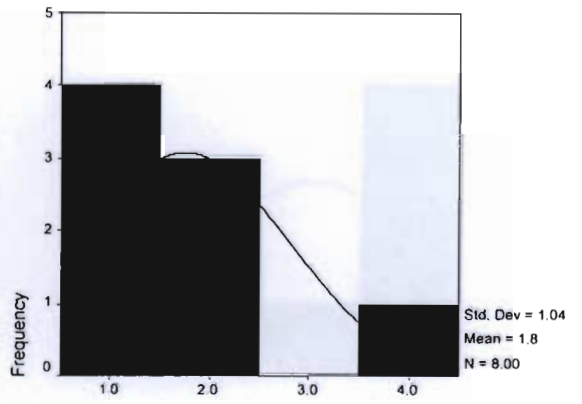
V12

V13



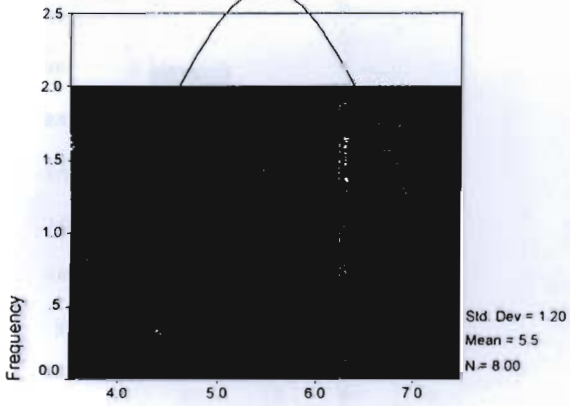
V13

V14



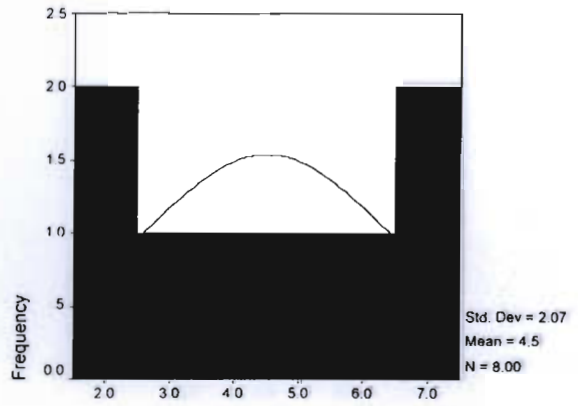
V14

V15



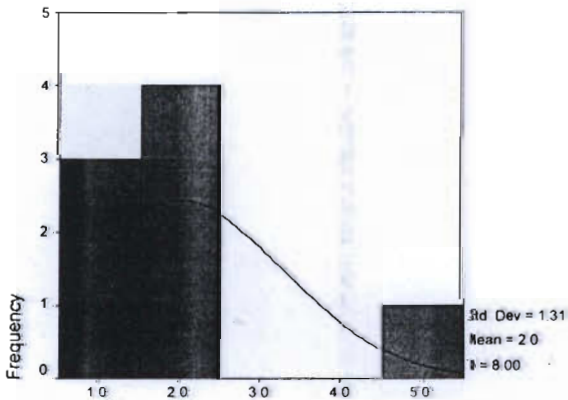
V15

V16



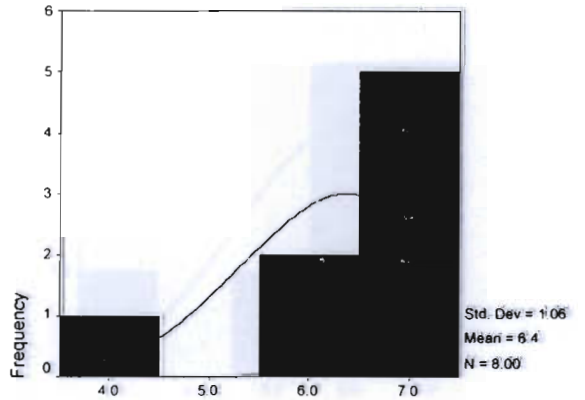
V16

V17



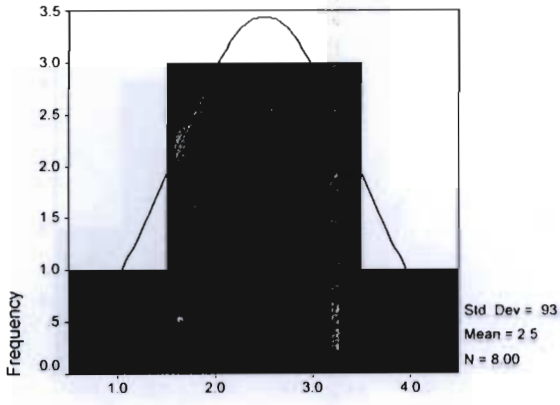
V17

V18



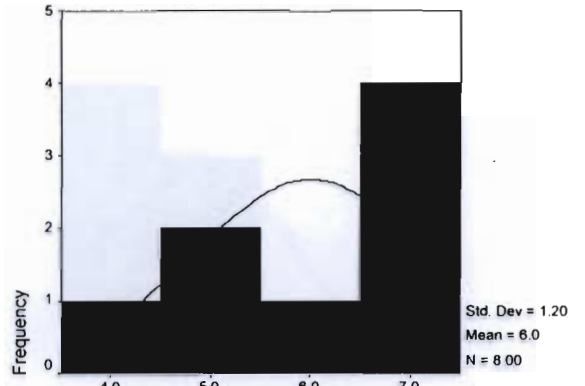
V18

V19



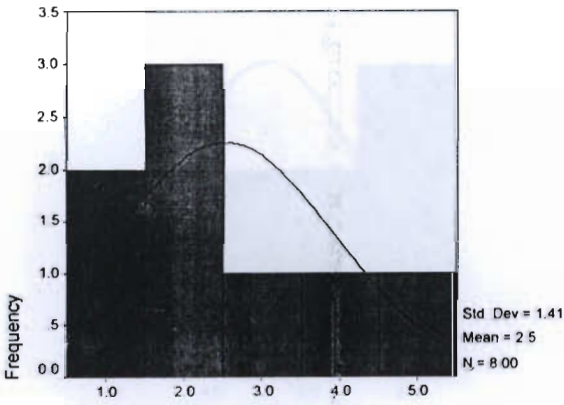
V19

V20



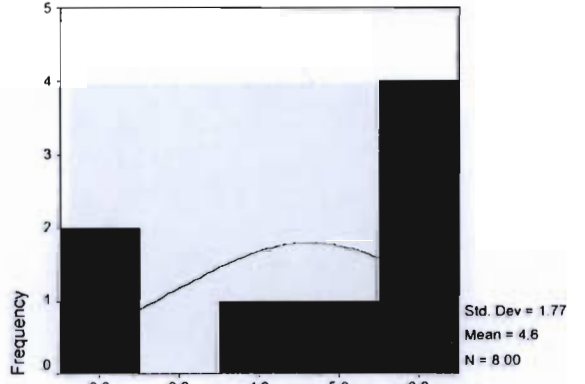
V20

V21



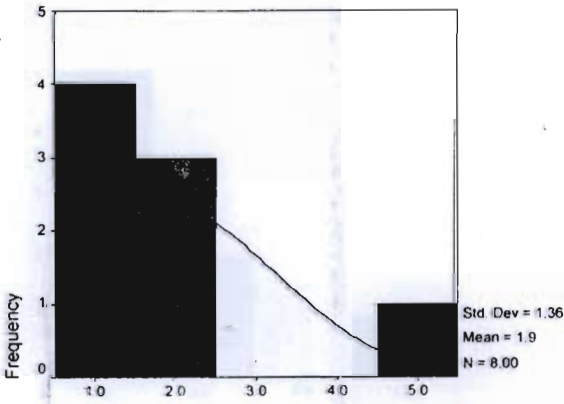
V21

V22



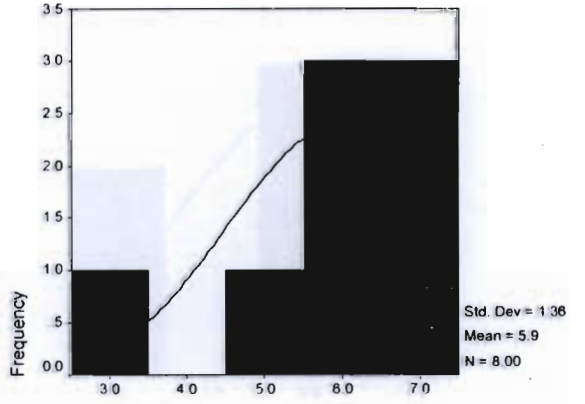
V22

V23



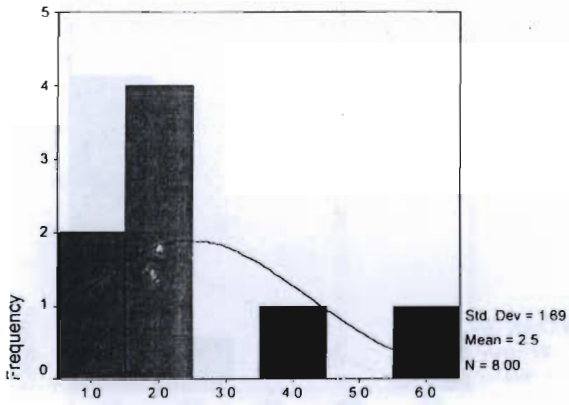
V23

V24



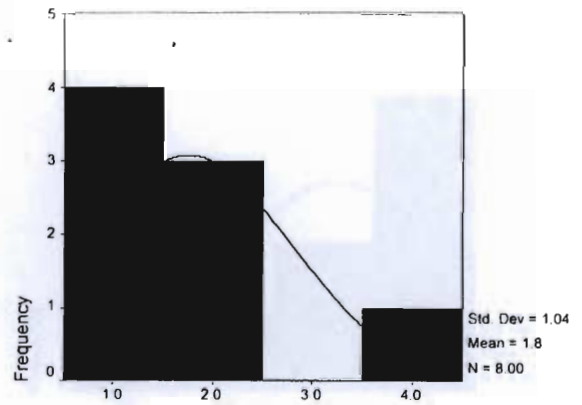
V24

V25



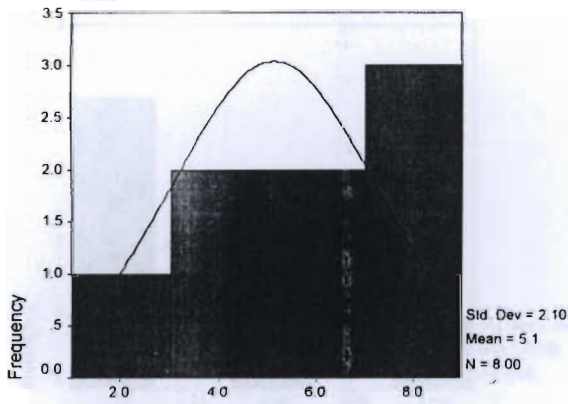
V25

V26



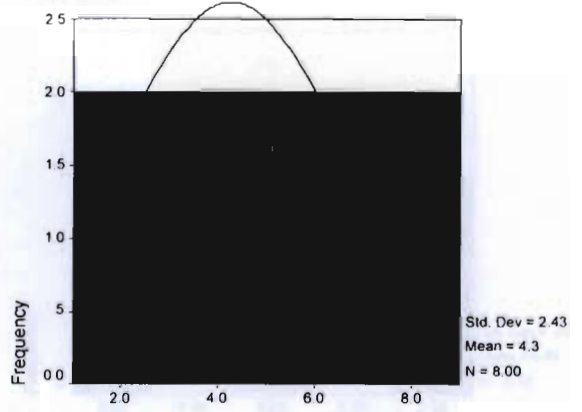
V26

V27



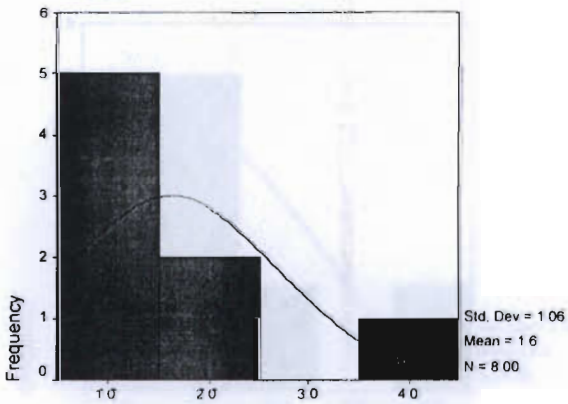
V27

V28



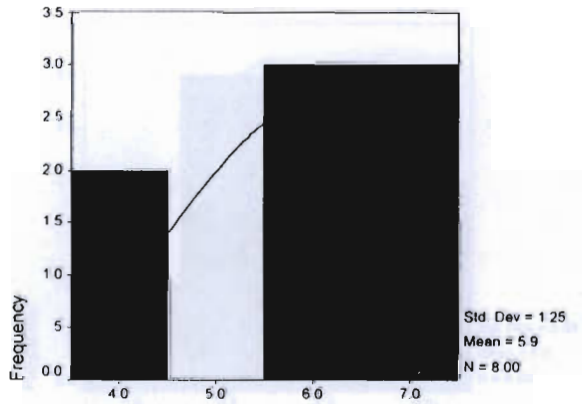
V28

V29

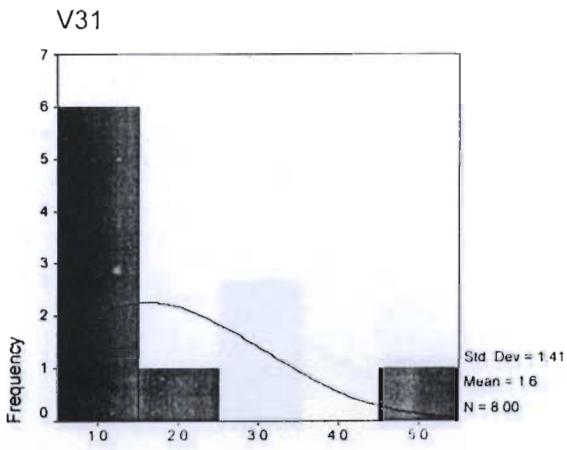


V29

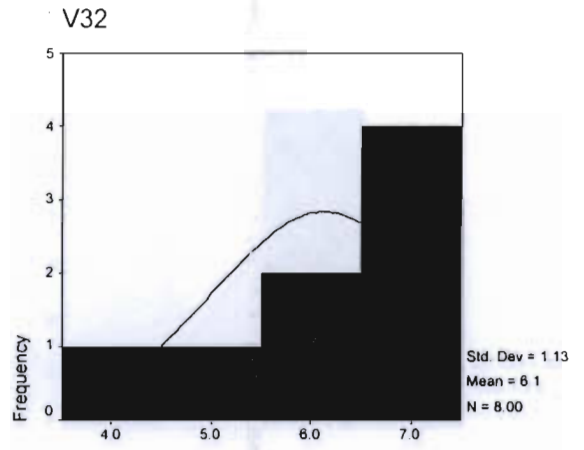
V30



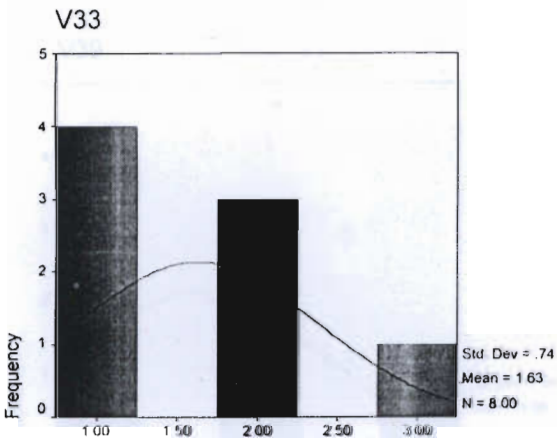
V30



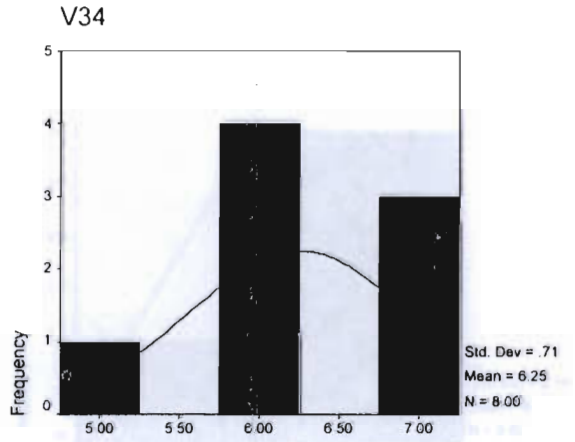
V31



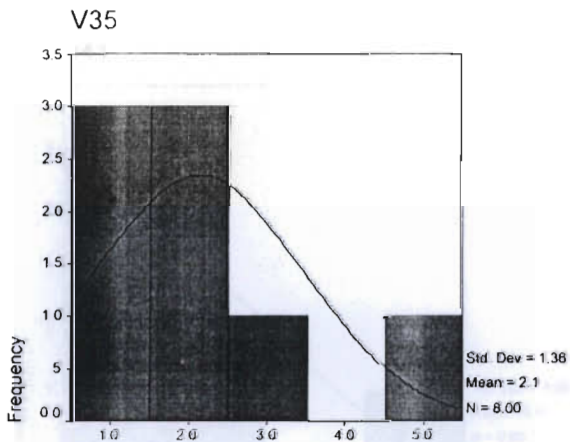
V32



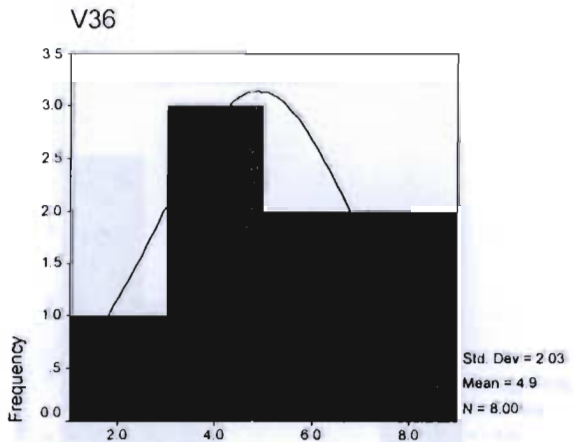
V33



V34

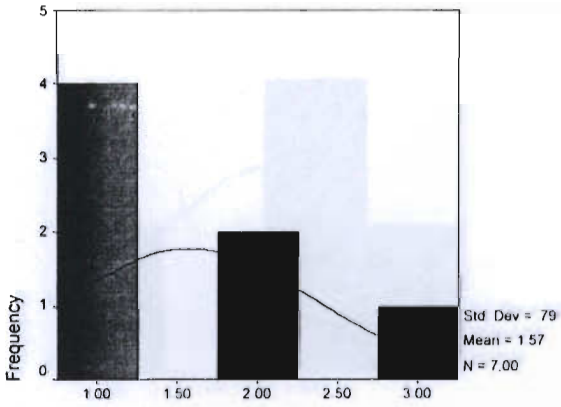


V35



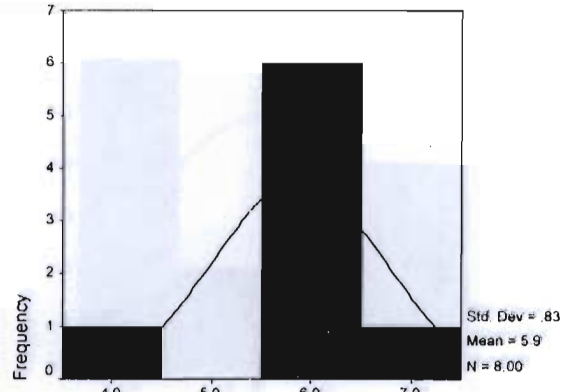
V36

V37



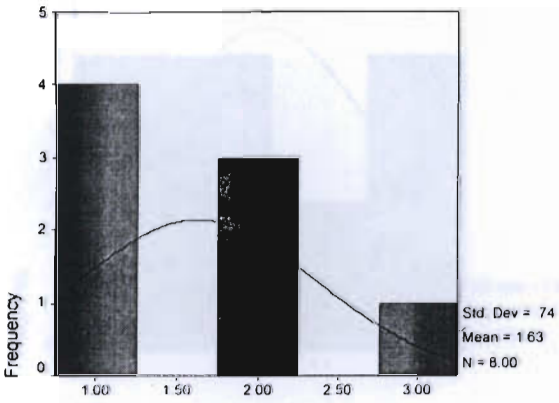
V37

V38



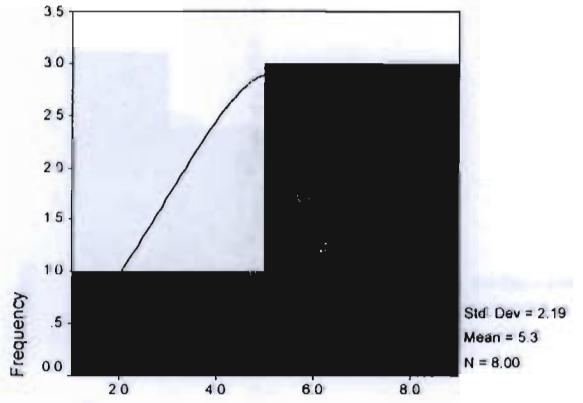
V38

V39



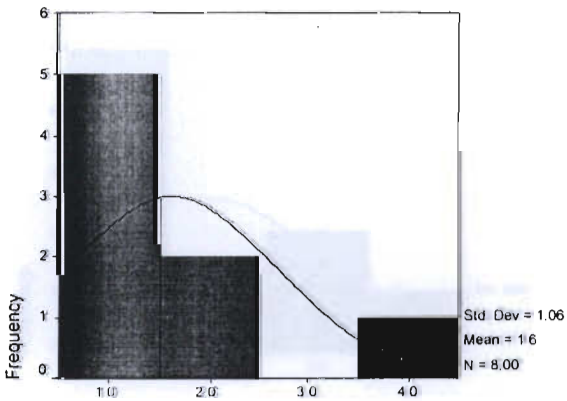
V39

V40



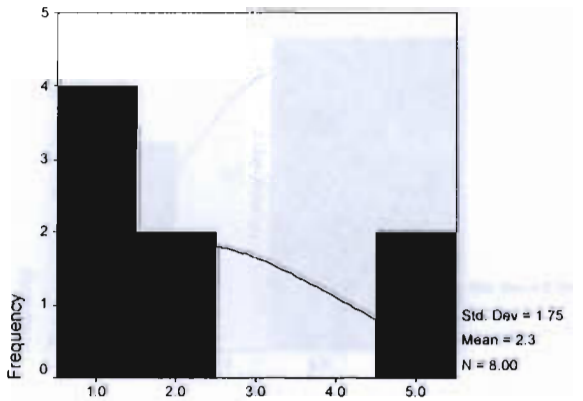
V40

V41



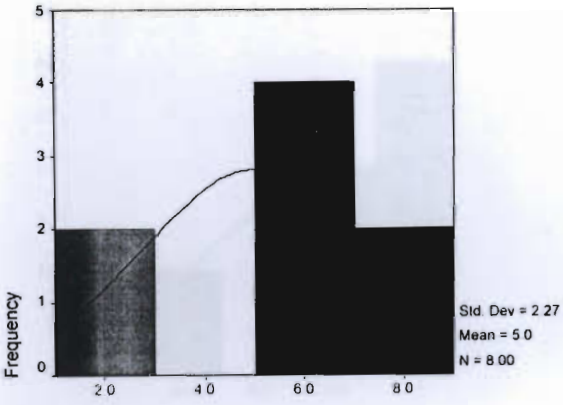
V41

V42

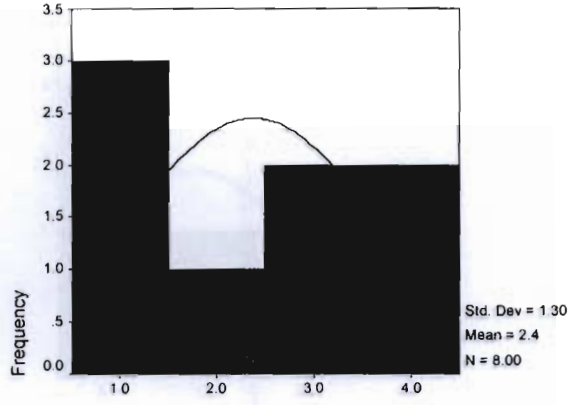


V42

V43



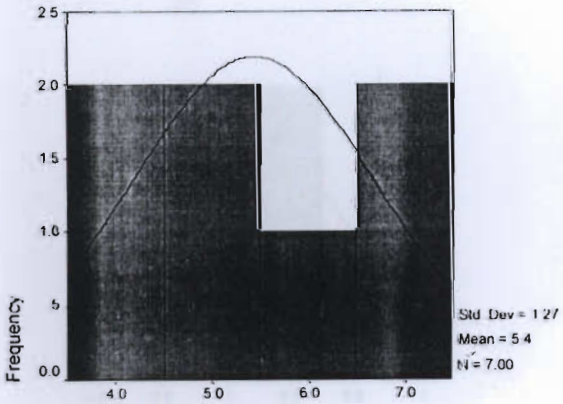
V44



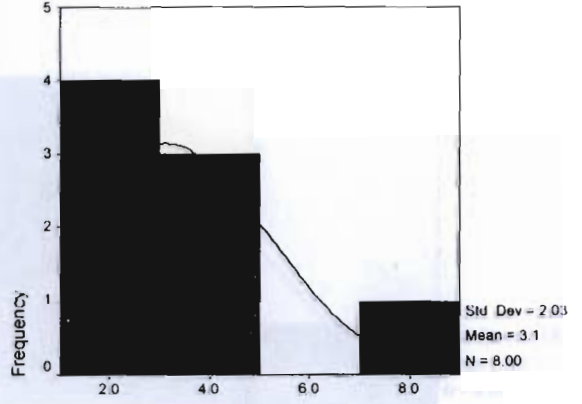
V43

V44

V45



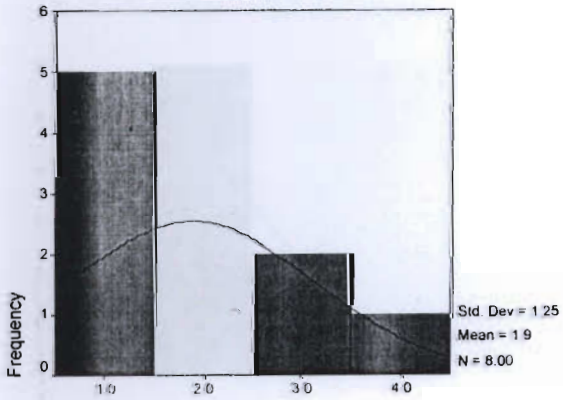
V46



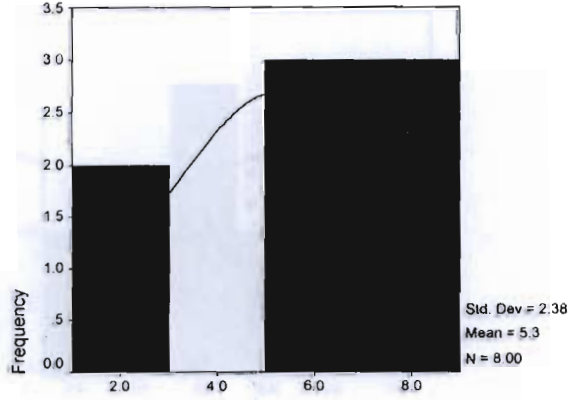
V45

V46

V47



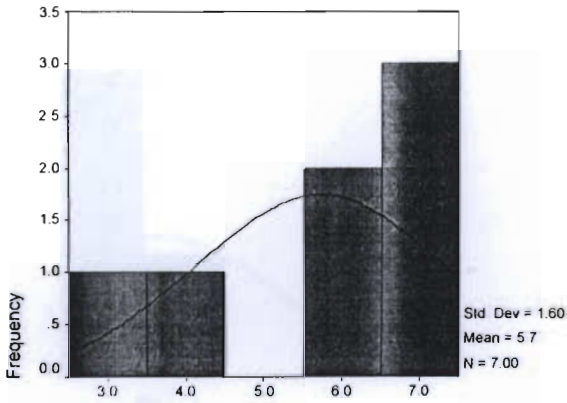
V48



V47

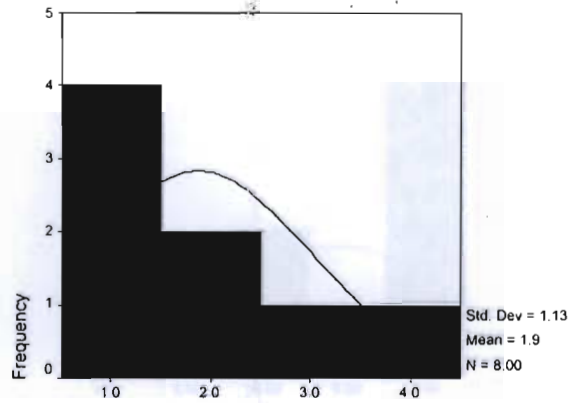
V48

V49



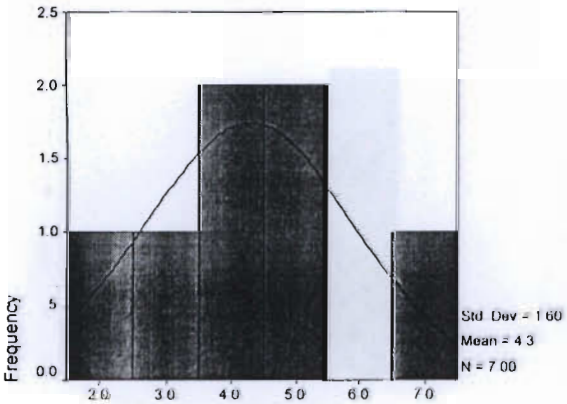
V49

V50



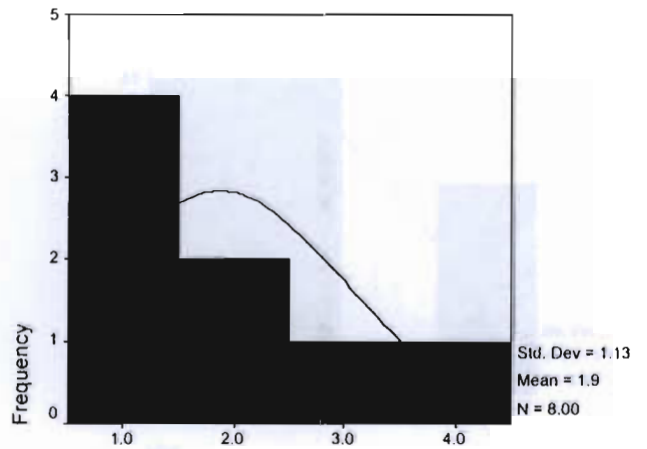
V50

V51



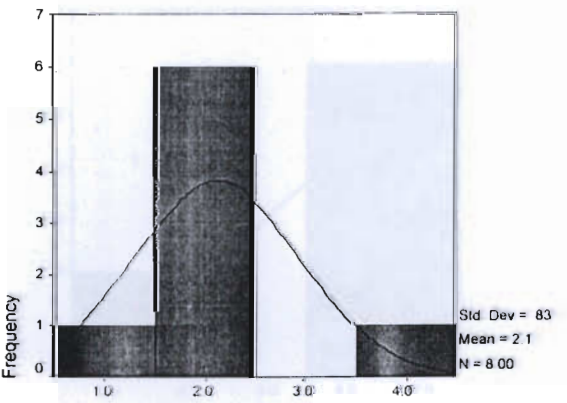
V51

V52



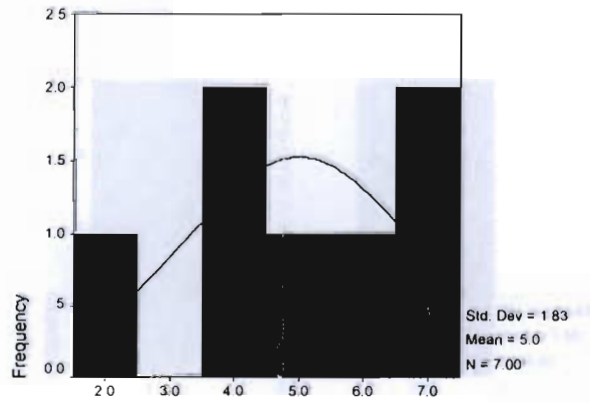
V52

V53



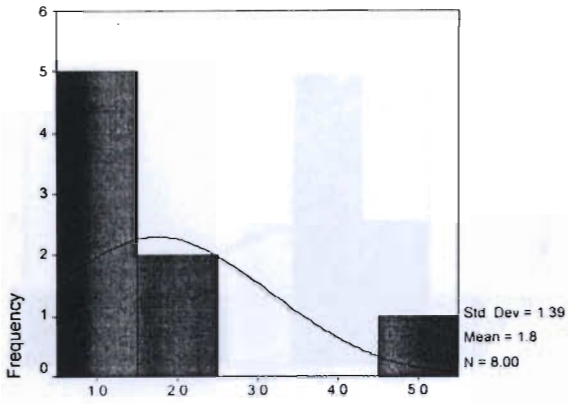
V53

V54



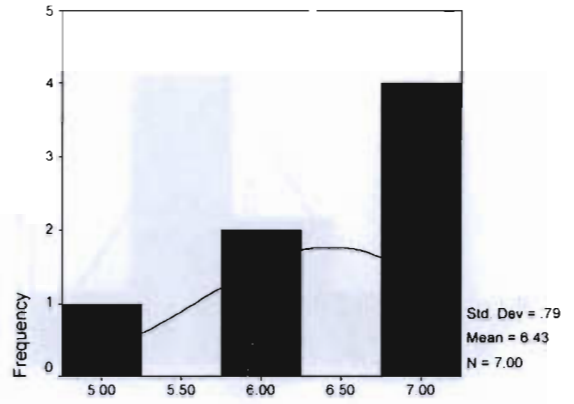
V54

V55



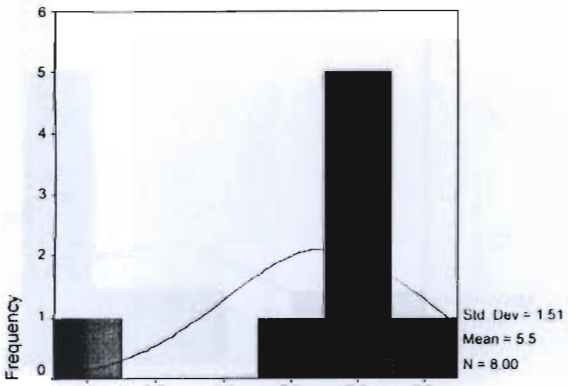
V55

V56



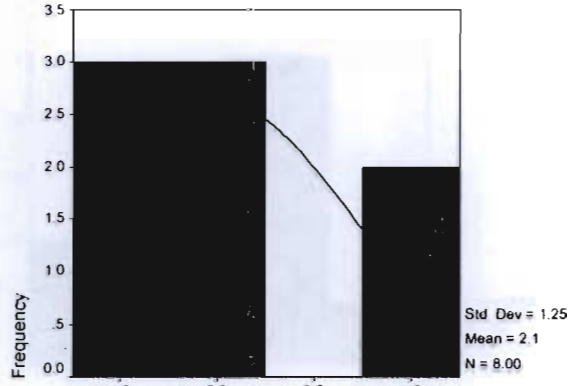
V56

V57



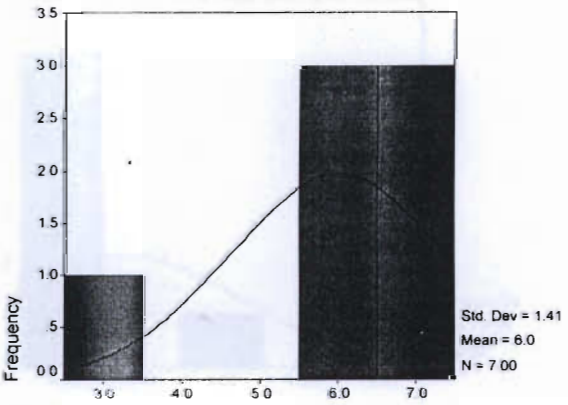
V57

V58



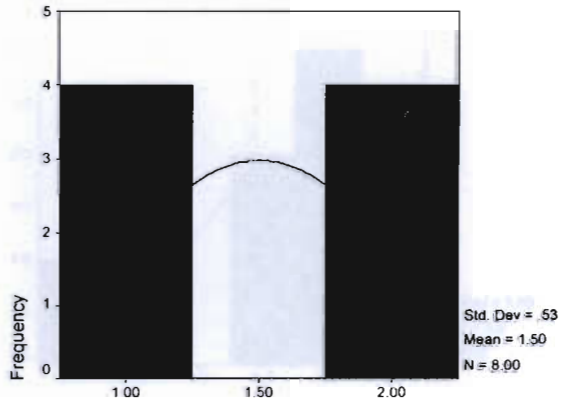
V58

V59



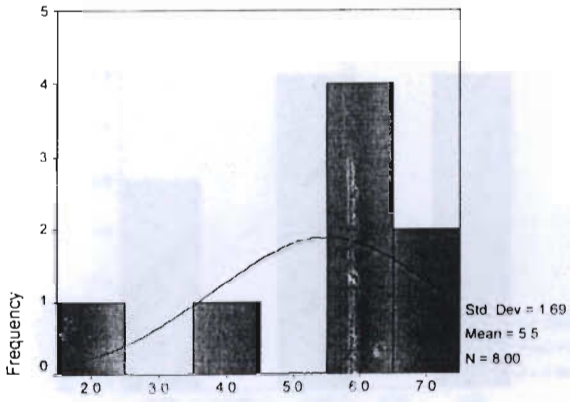
V59

V60

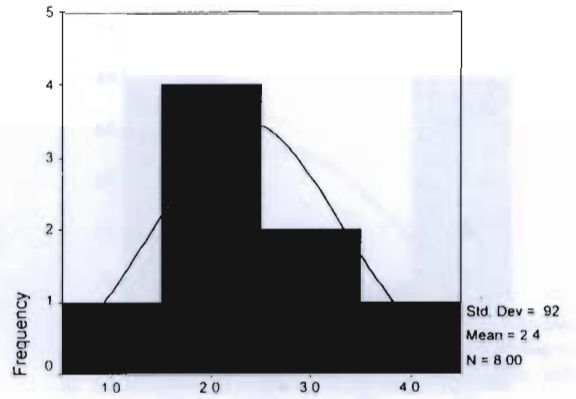


V60

V61



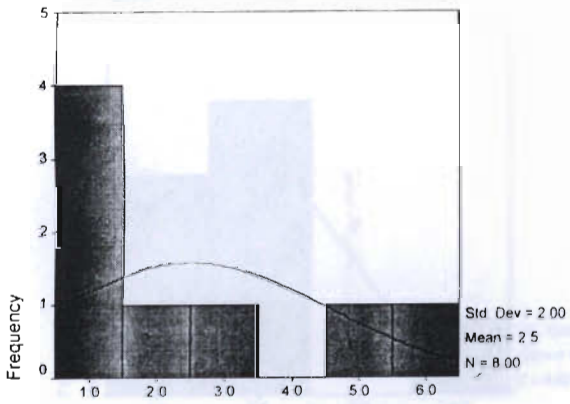
V62



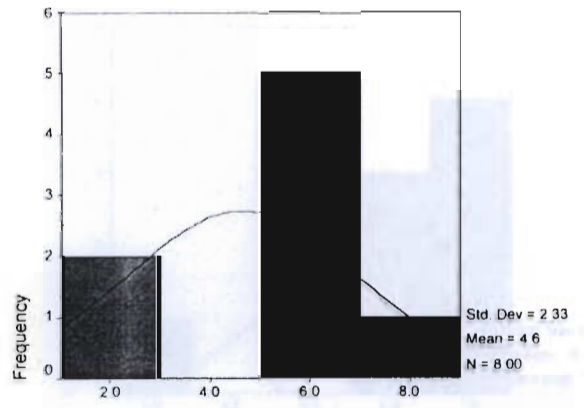
V61

V62

V63



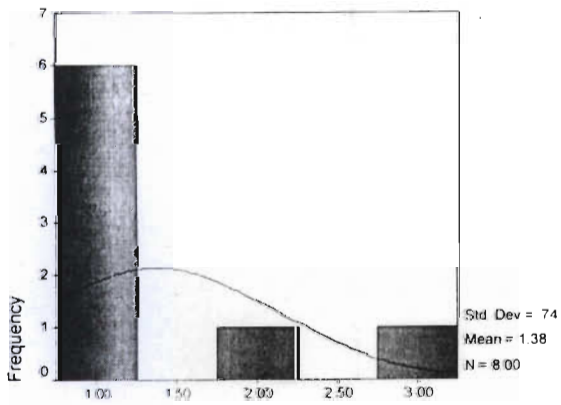
V64



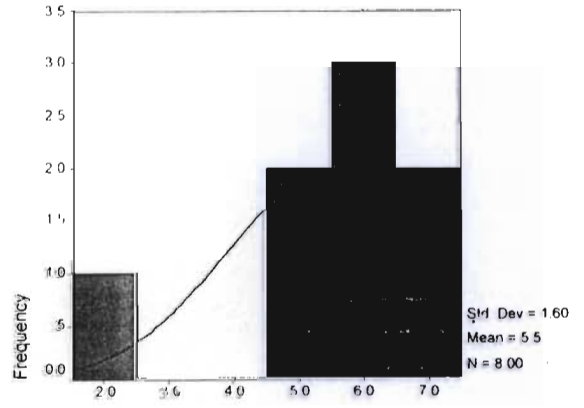
V63

V64

V65



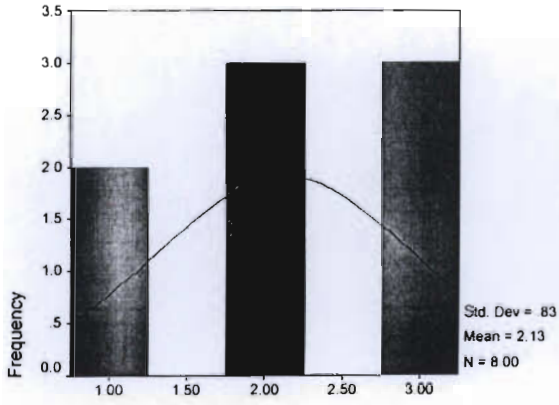
V66



V65

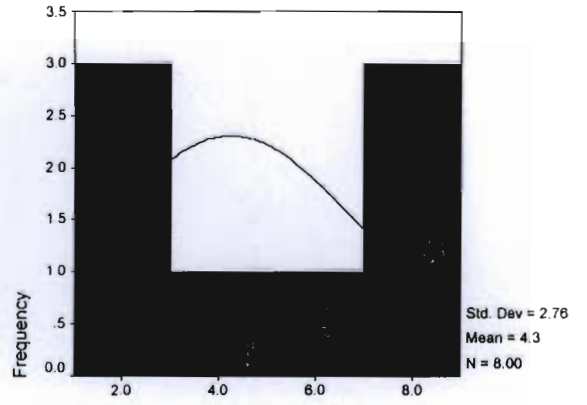
V66

V67



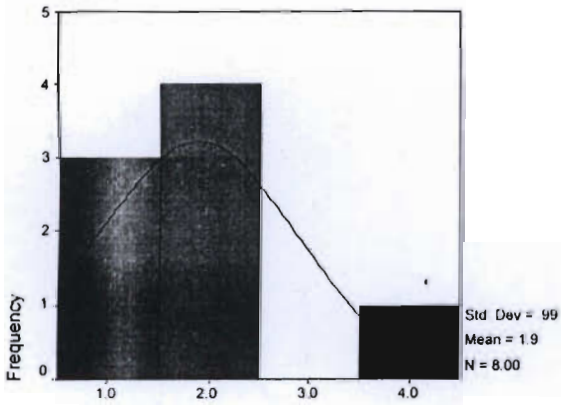
V67

V68



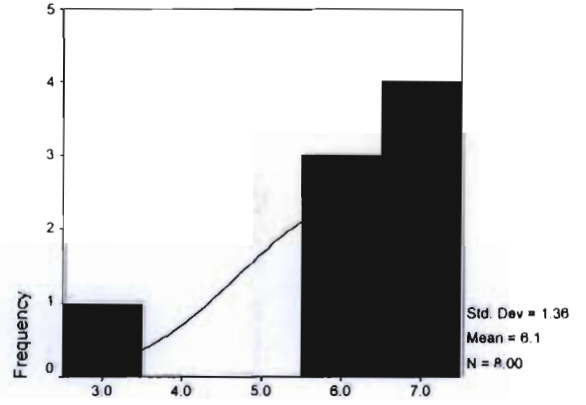
V68

V69



V69

V70



V70