

DISPONIBLE: <http://revistas.utm.edu.ec/index.php/Recus>*El autoconocimiento ámbito excluido de la formación: vivencias desde la práctica***"Nivia Tomasa Álvarez Aguilar" *****"Agustín de la Herrán Gascón"****"Jaime Arturo Castillo Elizondo"****"Arturo Torres Bugdud"****Resumen**

El autoconocimiento al igual que otros temas radicales está prácticamente ausente en la formación del estudiantado. Aun cuando en algunos niveles educativos existan programas en el currículo que abordan el tema, la realidad indica que apuntan más bien a dar respuesta a la pregunta ¿qué soy? Y no ¿quién soy? La diferencia entre estos enfoques es abismal ya que la primera pregunta es consecuencia y la segunda es causa, esencia. Lo más preocupante es que los propios profesores entre otras cosas por haber carecido de formación en este ámbito, ignoran también su importancia. El presente trabajo tiene como propósito valorar hasta qué punto el autoconocimiento constituye un tema excluido en la formación del estudiantado de preparatoria. La metodología usada estuvo compuesta por un taller como actividad formativa. Se aplicaron diferentes técnicas para valorar los objetivos propuestos, tales como: encuesta, completamiento de frases y entrevistas a profundidad para valorar la influencia mediata del taller. Los principales resultados permitieron corroborar que el autoconocimiento es un tema excluido de la formación, que su aprendizaje es muy demandado por el estudiantado. Aunque se muestran diferentes niveles de influencia una vez que se tiene conocimiento de este ámbito siempre deja una huella positiva.

Palabras clave: autoconocimiento, formación inclusiva, formación autoconsciente.

*Self-knowledge excluded from training: experiences from practice***Abstract**

Self-knowledge, like other radical topics, is practically absent in the formation of students. Even if in some educational levels there are programs in the curriculum that address the issue, reality indicates that they aim rather to answer the question, what am I? And no, who am I? The difference between these approaches is abysmal since the first question is a consequence and the second is cause, essence. The most worrisome is that the teachers themselves, among other things because they lacked training in this field, also ignore its importance. The purpose of this paper is to assess the extent to which self-knowledge constitutes an excluded topic in the formation of high school students. The methodology used was composed of a workshop as a training activity. Different techniques were applied to assess the proposed objectives, such as: survey, completion of sentences and in-depth interviews to assess the mediate influence of the workshop. The main results allowed to corroborate that self-knowledge is an issue excluded from training, that their learning is highly demanded by the student body. Although different levels of influence are shown once you have knowledge of this area always leave a positive footprint.

Keywords: self-knowledge, inclusive formation, self-conscious formation.

Dirección para correspondencia: nivial12@yahoo.es

Artículo recibido el 20 - 11 - 2017

Artículo aceptado el 19 - 12 - 2017

Conflicto de intereses no declarado

Fundada 2016 Unid de Cooperación Universitaria de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador.



"a) Docente - Investigadora de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México, nivial12@yahoo.es"

"b) Docente - Investigador de la Universidad Autónoma de Madrid, España, agustin.delaherran@uam.es"

"c) Docente - Investigador de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México, jaime.castilloe@unal.mx"

"d) Docente - Investigador de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México, atorres85@hotmail.com"

1. Introducción

“El que conoce a su prójimo es erudito; el que se conoce a sí mismo es sabio”.

Lao Tse

Es sabido que hoy, en la mal llamada sociedad del conocimiento, el autoconocimiento no se percibe como una necesidad, léase un tema transversal o radical, ni siquiera por la mayor parte de los educadores. En esto influyen múltiples factores que van desde la forma de vida – exteriorizante, volcada al exterior- o el desconocimiento de su significado y alcance formativo, hasta el tácito temor a encontramos con nuestro verdadero yo. Sin embargo, la experiencia indica que cada vez que se trabaja este tema en un contexto formativo, las personas toman conciencia de su valor simultáneamente individual y universal, personal y planetario, incluso los propios jóvenes.

Comprender que el conocimiento de uno mismo o autoconocimiento es el primer aprendizaje, es una invitación a reflexionar antes en uno mismo que en los demás y, por extensión, ocuparse del cultivo personal antes que del de otros.

- Antecedentes

Es infrecuente que los propios maestros y maestras así como directivos educacionales hayan comprendido que el autoconocimiento es el eje de la madurez personal, a su vez es el eje de la formación y finalidad fundamental de la formación. Es por ello que está ausente no solo del currículo oficial, sino de las propias conciencias del profesorado que es peor.

Es curioso el observar que las personas se inclinan hacia el dominio de muchas cosas: de una profesión, de un oficio, de cualquier otra actividad humana, sin embargo pocas veces (o ninguna) se detienen a pensar qué tanto se conocen a sí mismos, cuestión que debía ser su primer objetivo (Álvarez, de la Herrán, 2009).

El autoconocimiento es una condición sine qua non para interiorizarse y mejorar como personas, y trae consigo una mejora social. Auto conocerse es a fin de cuentas un derecho educativo del alumnado. Aunque quizás no sea importante para la rentabilidad de los sistemas sociales ya que generalmente les interesa más un tipo de persona manipulable y adoctrinada que personas conscientes de ellas mismas y de lo que sucede a su alrededor. Pero es indiscutible que es un ámbito imprescindible para la madurez y evolución personal. Por tanto, desde el punto de vista de una formación que trascienda el hoy, “el aquí y ahora”, su enseñanza debía ser un imperativo profesional del docente.

Como justamente expresa De la Herrán (2004) desde la práctica didáctica, el autoconocimiento es un tema simultáneamente transversal y radical a cualquier otro ámbito que se pueda aprender, investigar o comunicar. Y añade el citado autor-, por eso entiendo que una enseñanza de la que pueda obtenerse dominio cognoscitivo es eficaz; una educación que favorezca la realización de aprendizajes significativos y creativos es sin duda fértil; pero una Didáctica que adopte al autoconocimiento como referente formativo siempre puede ser más útil para conocer y ser mejor.

En el contexto mexicano pudiera pensarse que el autoconocimiento no es tema excluido del currículo puesto que en las preparatorias estatales se cuenta con un programa sobre “AUTOCONOCIMIENTO Y PERSONALIDAD”. Sin embargo, en lugar de ser el eje central de dicho programa, es un tema más entre muchos otros, tales como; teorías de la personalidad; proceso de individuación; influencias del entorno en la personalidad; etapas del desarrollo humano; autoconocimiento;

autoestima; emociones y sentimientos; imagen corporal; relaciones interpersonales y comunicación. De esta forma, como se valora en este trabajo, aun cuando el estudiantado haya tomado este curso no poseen una idea ni siquiera aproximada acerca del autoconocimiento.

Problema: ¿Cómo se puede contribuir a la comprensión de la necesidad del autoconocimiento para la madurez personal y la evolución del ser humano en estudiantes del nivel preparatoria?

Objetivos:

1. Valorar hasta qué punto el autoconocimiento constituye un tema excluido en la formación del estudiantado de preparatoria.
2. Ampliar la comprensión de los estudiantes acerca del autoconocimiento.
3. Valorar de manera mediata e inmediata los cambios que se producen cuando se ha profundizado mediante alguna vía de la comprensión sobre el autoconocimiento.

2. Materiales y Métodos

En el marco de un proyecto “Mujeres en la Ciencia”, organizado por la Universidad Autónoma de Nuevo León, entre los días 23 y 26 de mayo del 2015, en Nuevo León (México), se impartió un taller de 3 sesiones de 3 horas cada una, sobre el tema: “Autoconocimiento y desarrollo personal”. Las participantes fueron 53 jóvenes entre 14 y 18 años de diferentes preparatorias de varias escuelas preparatorias del Estado. Fueron del sexo femenino por la propia naturaleza del proyecto en el marco del cual se impartió el taller.

El taller se desarrolló a través de discusión de videos cortos sobre el tema, momentos de exposición y explicación de conceptos fundamentales por parte de la coordinadora, diálogos entre los participantes relatos personales, entre otros procedimientos. Al finalizar el mismo se les aplicó una encuesta previamente validada, para valorar la influencia inmediata de la acción formativa en las estudiantes.

También al finalizar se aplicó la técnica del completamiento de frases que como técnica proyectiva posibilita profundizar en las motivaciones, sentimientos y vivencias acerca del tema explorado.

Se utilizó el método de entrevistas para obtener un mayor conocimiento de la influencia del taller en el comportamiento de las estudiantes después de varios meses. Como indica Steiner (2011), la entrevista es un método poderoso de producción de conocimiento de la situación humana. Por ello se eligieron las entrevistas a profundidad. Se aplicó una estrategia de muestro teórico donde según Bodgan y Taylor (1987) el número de casos no es tan importante. Lo esencial es el potencial de cada caso para ayudar a comprender el área estudiada, en este caso, lo relativo al autoconocimiento.

3. Resultados

3.1. Resultados de la encuesta una vez concluido el taller

Se exponen los principales resultados obtenidos tanto de forma mediata e inmediata, una vez concluido el taller y tres meses después. Se les solicitó a las estudiantes su valoración sobre el tema de autoconocimiento.

Como se observa en la figura 1, la mayoría de las encuestadas contestó que es muy importante. Positivo fue el hecho que nadie contestó “de poca o de ninguna importancia”.

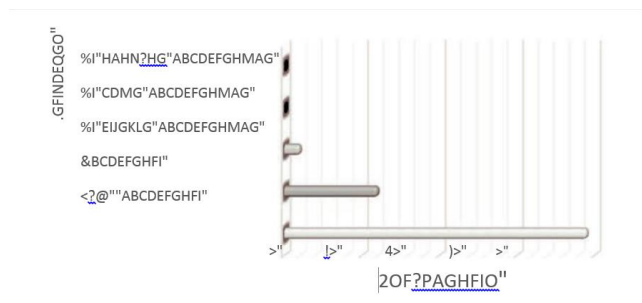


Figura 1. Valoración del tema autoconocimiento por parte de las participantes en el taller. Según datos de encuestas

Fuente: elaboración propia

Al indagar sobre las cuestiones en las que habían pensado por vez primera después de haber estudiado este tema, se encontraron los siguientes resultados (tabla 1). Se les ha denominado “aspectos demandados inconscientemente” porque precisamente según las estudiantes, no habían pensado en ellos hasta ese momento, al menos de manera consciente. La citada tabla muestra la frecuencia de respuestas individuales con respecto al total de cada aspecto. De manera intencional se clasificaron en tres opciones, de acuerdo al orden en que fueron escritas.

Para esto fue necesario agrupar las respuestas abiertas de las estudiantes para tener una idea más acertada de lo que se quería conocer. Al tabular la primera cuestión que escribió cada una. Una de las cuestiones en la que nunca habían pensado la mayoría era en “salir de su zona de confort” (34,61%), seguidamente; “conocerse a sí misma”, y el futuro, con un 11,53% respectivamente. También se nota una frecuencia relativa alta en comparación a los demás aspectos, la pregunta sobre ¿Quién soy? (5,76%).

Tabla 1.

Aspectos demandados inconscientemente, revelados una vez conocido el tema sobre autoconocimiento (% del total de respuestas en primera opción). Según datos de encuesta

Aspectos demandados inconscientemente	Cantidad de Resp.	Frecuencia
Enfrentar riesgos	2	3.84
Salir de la zona de confort	18	34.61
Conocerme a mí misma	6	11.53
Inseguridad de sí misma	1	1.92
Futuro	6	11.53
Quien soy	3	5.76
Tolerancia	1	1.92
Mejor persona	2	3.84
No ser conformista	1	1.92

Auto aceptación	2	3.84
Logro	1	1.92
Independencia	1	1.92
Seguridad	2	3.84
Persistencia	1	1.92
Crecimiento	2	3.84
Diversidad	1	1.92
Otros	2	3.84
Total Resp. 52		Total: 100%

Fuente: elaboración propia

Se procedió de la misma manera para tabular las segundas opciones aportadas. Los resultados aparecen en la tabla 2. Como se observa, el aspecto “conocerse a sí misma”, aparece con el mayor valor (18,6%), la necesidad de independencia en segundo lugar (11,32%) y la valentía que se relaciona mucho con la anterior (9,43%).

Tabla 2.

Aspectos demandados inconscientemente, revelados una vez conocido el tema sobre autoconocimiento (segunda opción). Según datos de encuesta

Aspectos demandados inconscientemente	Cantidad de Resp.	Frecuencia
Conocerse a sí misma	10	18.86
Valentía	5	9.43
Independencia	6	11.32
Futuro	4	7.54
Superación	2	3.77
Experimentar	3	5.66
Mente amplia	1	1.88
Seguridad	4	7.54
Auto aceptación	2	3.77
Salir de la zona de confort	2	3.77
Reflexión	1	1.88
Persistencia	2	3.77
Sabiduría	1	1.88
Tomar buena decisiones	1	1.88
Confianza	1	1.88
Motivación	1	1.88
Valorarse	1	1.88
Tomar riesgos	1	1.88
Tomar conciencia	1	1.88
Emprender	1	1.88
Otros	3	5.66
Total de Resp. 53		Total: 100%

Fuente: elaboración propia

Los datos que se visualizan en las tablas anteriores aportan criterios para comprender la influencia que tuvo el estudio del tema en las participantes del taller. Denotan una inmensa necesidad de orientación en esta dimensión tan importante de la educación que prácticamente se desconoce en las escuelas.

Al responder a la pregunta. ¿Cuáles son los tres aspectos negativos desearía transmutar en positivos?, las estudiantes precisaron una gran gama de importantes aspectos. En algunos casos es cuestionable la respuesta pero se ha respetado el criterio de las encuestadas. En la tabla 3, se puede observar una diversidad de aspectos esenciales en la vida de una persona referenciadas por las estudiantes.

Aportaron 150 cuestiones (en total) que deseaban convertir en positivas. La de mayor índice de frecuencia fue la inseguridad (8,66%), seguidamente la negatividad (8,0%) y en tercer lugar el mal carácter (6,6%).

Tabla 3.

Aspectos negativos que se desean transmutar en positivos. (% del total de respuestas en los ítems). Según datos de encuesta

Característica	Cantidad de Resp.	Frecuencia
Forma de pensar	6	4.00
Pasar obstáculos	2	1.33
Intolerancia	5	3.33
Negatividad	12	8.00
Falta de imaginación	1	0.66
Tener complejos	1	0.66
Baja autoestima	4	2.66
Inseguridad	13	8.66
Ser sociable	5	3.33
Pereza	2	1.33
Egoísmo	1	0.66
Timidez	4	2.66
Impuntualidad	1	0.66
Desorden	1	0.66
Calidad de estudiante	5	3.33
Miedo a lo desconocido	8	5.33
No aceptar errores	1	0.66
No prevenir consecuencias	2	1.33
Orgullo	1	0.66
Criticar	1	0.66
Miedo al fracaso	7	4.66
Forma de ser	5	3.33
Mal carácter	9	6.00
Inconciencia	3	2.00
Saber tomar decisiones	5	3.33

No tener valores	1	0.66
No tener límites	1	0.66
Falta de atención	2	1.33
Tener cuerpo sano	1	0.66
Tener persistencia	3	2.00
Forma de expresar	1	0.66
Disciplina	1	0.66
Impaciencia	2	1.33
Forma de actuar	2	1.33
Dependencia	3	2.00
Celosa	1	0.66
Soñar	1	0.66
Descubrir habilidades	1	0.66
Tener iniciativa	1	0.66
Conocer cosas nuevas	2	1.33
Forma de hablar	1	0.66
Auto creencia	1	0.66
Mis planes	1	0.66
Metas	2	1.33
Salir de la zona de confort	2	1.33
Estrechez de mente	2	1.33
Conformidad	2	1.33
Madurez	2	1.33
Desidia	1	0.66
Egocentrismos	1	0.66
Indecisión	1	0.66
Aprender idiomas	1	0.66
Miedo a no ser feliz	1	0.66
Otros	4	2.66

Total de Resp: 150 Total: 100%

Fuente: elaboración propia

Con el propósito de profundizar en la congruencia de los resultados analizados anteriormente se pidió a las estudiantes que señalaran las 3 características que según ellas no poseen y desearían poseer intensamente.

En este caso, se tuvo bastante claridad en poder agrupar las características ya que aunque manifestaban otras palabras en esencia se podían referir a una misma cuestión.

Se observa que las características que desearían tener las estudiantes son:

“ser estudiosas” (15,72%), ser tolerantes (7,54%), y ser confiadas (6,28%). En la tabla 4 se observan estos resultados.

Tabla 4.

Principales características que quisieran tener las estudiantes encuestadas. (% del total de características mencionadas). Según datos de encuesta

Característica	Cantidad de Resp.	Frecuencia
Tolerante	12	7.54
Paciente	9	5.66
Preparada	1	0.62
Sabia	2	1.25
Confiada	10	6.28
Positiva	4	2.51
Dedicada	1	0.62
Concentrada	3	1.88
Disciplinada	1	0.62
Segura	6	3.77
Independiente	2	1.25
Humilde	1	0.62
Organizada	1	0.62
Diligente	1	0.62
Tener autodominio	3	1.88
Esforzada	2	1.25
Hábitos de estudio	25	15.72
Habilidad de canto	1	0.62
Dar fe	1	0.62
Preparación	1	0.62
Habilidad de patinar	1	0.62
Habilidad de cocinar	2	1.25
Salir de la zona de confort	1	0.62
Aprender idiomas	3	1.88
Conocer muchas cosas	1	0.62
Sociable	5	3.14
Cumplida	2	1.25
Gusto por investigar	1	0.62
Autoestima	3	1.88
Ágil	3	1.88
Unión familiar	1	0.62
Agradable	1	0.62
Inteligente	5	3.14
Capacidad de servir	1	0.62
Carismática	1	0.62
Audaz	1	0.62
Amorosa	3	1.88
Comprensiva	5	3.14
Tierna	3	1.88
Humana	4	2.51
Centrada	2	1.25
Solidaria	1	0.62

Compartida	1	0.62
Mente clara	1	0.62
Valiente	1	0.62
Firme	1	0.62
Flexible	1	0.62
Respetuosa	1	0.62
Auto aceptación	2	1.25
Tocar instrumento	1	0.62
Habilidad de dibujo	1	0.62
Responsabilidad	3	1.88
Habilidad para muchas cosas	1	0.62
Fuerza	1	0.62
Otros	7	4.40
Total Resp: 159		Total: 100 %

Fuente: elaboración propia

De acuerdo a los propósitos del taller resultaba interesante conocer también las características propias que más les agradaban a las jóvenes de ellas mismas. Como se puede apreciar en la tabla 5, la característica que más respuesta tuvo fue la de “capacidad de auto aceptación (10,20%), el “ser servicial” (8,16%) y el ser servicial (6,80%).

Tabla 5.

Características propias preferidas por las estudiantes. (% del total de características mencionadas). Según datos de encuesta

Características	N° Resp	Frecuencia
Responsabilidad	10	6.80
Honestidad	5	3.40
Alegría	5	3.40
Servicial	12	8.16
Saber escuchar	2	1.36
Inteligencia	7	4.76
Amabilidad	7	4.76
Comprensión	4	2.72
Curiosidad	5	3.40
Tolerancia	2	1.36
Superación	4	2.72
Analítica	1	0.68
Sociable	8	5.44
Creativa	5	3.40
Valentía	1	0.68
Persistencia	5	3.40
Positividad	4	2.72
Paciencia	2	1.36
Madurez	4	2.72
Autocrítica	3	2.04
Auto aceptación	15	10.20

El autoconocimiento ámbito excluido de la formación: vivencias desde la práctica

Sistematicidad	2	1.36
Generosidad	1	0.68
Sed de conocimiento	1	0.68
Eficacia	1	0.68
Cariño	2	1.36
Nobleza	2	1.36
Carisma	2	1.36
Reflexiva	1	0.68
Respeto	6	4.08
Humildad	1	0.68
Sinceridad	1	0.68
Confiable	1	0.68
Espontaneidad	1	0.68
Agradable	1	0.68
Compromiso	1	0.68
Estudiosa	1	0.68
Segura de sí misma	3	2.04
Auto motivadora	1	0.68
Emprendedora	1	0.68
Mi comportamiento	1	0.68
Tener inquietudes	1	0.68
Manera de trabajar	1	0.68
Flexibilidad	1	0.68
Libertad	1	0.68
centrada	1	0.68
Total Resp: 147		Total: 100%

Fuente: elaboración propia

Al concluir el taller se les formuló a las estudiantes la pregunta: ¿Ha ocurrido algún cambio en su forma de pensar a partir del estudio acerca del autoconocimiento? En la figura 2, se muestra que de las 53 estudiantes que cursaron el taller, 47 respondieron que si cambiaron y sólo 6, dijeron que no.

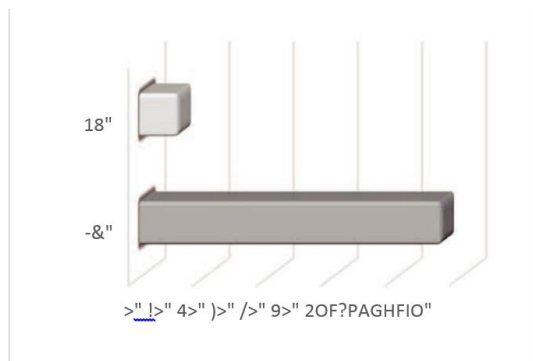


Figura. 2. Autoevaluación de cambios ocurridos en las estudiantes una vez concluido el taller. Según datos de encuesta

Fuente: elaboración propia

Las respuestas afirmativas las fundamentaron con los siguientes argumentos:

- “Ahora pienso que de vez en cuando no hace mal el arriesgarse y salir de la zona conocida”.
- “Por el simple hecho de ahora querer superarme”.
- “Necesito conocerme a mí misma, porque no sé lo que quiero y quisiera saber, saber que quiero y hacia dónde voy”.
- “Tengo que salir de la zona de confort y no apegarme tanto a lo que ya se, si no aprender más cosas sin temor a fracasar”.
- “Cambié mi forma de pensar acerca de mi futuro y acerca de tener que poner todo de mi esfuerzo en mis estudios para llegar a donde quiero”.
- “Aprendí a no quedarme estancada, si no salir adelante por mí misma y no depender de nadie. Pienso que ahora sí podré superarme en más cosas en la vida”.
- “He aprendido que no arriesgo nada al tratar de hacer algo nuevo, al contrario, gano más”.
- “Aprendí a valorar a las personas, a tolerarlas un poco más ya que a mí si me toleran más de lo que yo a ellas”.
- “Pensaré en el futuro, lo que soy, como soy y las cosas que ahora pueden afectar a mis sueños”.
- “Mi vida cambió después de ver los videos”.
- “Aparte del estudio me dieron ganas de auto conocerme y salir de mi zona de confort”.
- “Ya no tengo miedo a lo que viene, todo pasa por algo y a pesar de lo que venga no hay que tener miedo porque todo es bueno”.
- “No sabía que autoconocimiento era tantas cosas, yo solo pensaba que era qué soy y cómo pienso”.
- “He visto la vida de manera diferente, tienes que hacer como tú quieres, y poder salir adelante y seguir estudiando”.
- “Ahora sé cómo pensar acerca de qué es lo que quiero en mi futuro”.
- “Gracias al taller me di cuenta de que me tengo que conocer mejor para avanzar y no quedarse truncada, tienes que seguir avanzando y para avanzar hay que conocerse”.
- “Aprendí a pensar en mí misma, saber que voy a hacer lo correcto, dejar atrás mi miedo”.
- “Comprendí debo ser más positiva, creer más en mí y que hay que pensar en el futuro, dejar el pasado y volar”.
- “Reconocí que tengo mucho que dar de mí misma que puedo ser alguien muy importantes yo lo deseo y que nunca debo ponerme límites”.
- “Voy a tratar de cambiar mi forma de ser para mi propio bien y tener más que conocer y oportunidades”.
- “Siempre me ha dado miedo participar en evento y/o talleres por temor a burla pero ahora voy a participar si yo lo quiero, al final seré yo quien tenga los conocimientos y la experiencia”.
- “Ahora sé que tengo que buscar mis metas debo poder satisfacer mis necesidades como son ayudar a mi familia y también tratar de conocer un trato más y ser más analítica”.
- “El taller cambió mi forma de pensar, y esto me ayuda a pensar más a fondo sobre lo que quiero para mí”.

3.2. Resultados de la Técnica de completamiento de frases

Con vistas a profundizar en la proyección personal de cada una de las participantes en cuanto a esferas importantes de la actividad humana relacionadas con el autoconocimiento, se les presentaron diferentes frases que debían completar. El análisis se realizó fundamentalmente por el sentido percibido (sentimientos, proyectos, expectativas, frustraciones, etc.) a través de lo expresado: positivo, negativo y neutro. La tabla 6 muestra el resultado global en cuanto a la valoración de las frases y seguidamente se muestran ejemplos de las diferentes categorías.

El mayor porcentaje de frases positivas las obtuvieron las frases que expresan “la mayor fuerza del mundo” (77,5%), el momento más importante (69,2%) “la mayor necesidad (67,3%).

El mayor porcentaje de frases negativas la obtuvo “la mayor derrota” (66,0%), seguidamente de “la persona más desagradable” (63,8%) y “el mayor defecto” (62,54%). Este hecho indica que presentan aparentes desorientaciones en cuanto a estos tres aspectos.

La determinación de frases neutras también muestra un desconocimiento o desorientación en consonancia con el inicio de la frase a completar. En este caso, se muestran confusiones en cuanto a: “lo más fácil de hacer”, “la mayor desventaja” y el “mérito más inútil”.

Tabla 6.

Tendencia de la polaridad de las frases completas por las estudiantes (% del total de respuestas para cada una de las frases). Según resultados del completamiento de frases por las estudiantes

Frases	Positivas	%	Neutras	%	Negativas	%	Total
La mayor desventaja	26	50	15	28.8	11	21.1	52
Lo más fácil de hacer	29	56.8	15	29.4	7	13.7	51
El mérito más inútil	16	31.3	14	27.4	21	41.17	51
El mayor error	16	31.3	10	19.6	25	49.01	51
El mayor defecto	12	23.5	7	13.7	32	62.74	51
El mayor consuelo	24	48	18	36	8	16	50
La persona más desagradable	14	29.7	3	6.3	30	63.8	47
La mayor virtud	31	62	13	26	6	12	50
La mayor derrota	8	16	9	18	33	66	50
La mayor necesidad	35	67.3	14	26.9	3	5.7	52
El sentimiento más bajo	4	8	11	22	35	70	50
El momento más importante	36	69.2	13	25	2	3.8	51
La mayor fuerza del mundo	38	77.5	9	18.3	2	4.1	49

Fuente: elaboración propia

A continuación se muestran ejemplos de la clasificación en cada una de las frases:

A) La mayor desventaja.

Ejemplos de frases positivas:

- Hacerse menos.

- No saber valorar a las demás personas.

- La inseguridad.

Ejemplos frases neutras:

- Falta de dinero.

- No saber decidir.

- Se vuelve ventaja al final.

Ejemplos frases negativas:

- Arriesgarse a hacer algo nuevo.

- Es creer en lo que los demás dicen.

B) Lo más fácil de hacer.

Ejemplos frases positivas:

- Decidir a salir de tu zona de confort.

- Evitar tener pánico al avanzar.

- Es creer en mi misma, que soy capaz de realizarlo.

Ejemplos frases neutras:

- Lo voy a cumplir.

- Lo que ya sé, yo conozco. Lo que no tiene importancia.

Ejemplos de frases negativas:

- Lastimar a otros.

- Juzgar antes de conocer.

- Conocerse a sí mismo criticar a las personas sin conocerlas.

C) El mérito más inútil.

Ejemplos de frases positivas:

- Querer llegar a ser como los demás quieren que seas. Tratar de aparentar lo que no eres.

- Creer que siempre tienes la razón.

Ejemplos de frases neutras:

- Es un obstáculo.

- Conformarse. Reírme de todo.

Ejemplos de frases negativas:

- Temerle a lo nuevo.

- Tomar en cuenta críticas no constructivas. La inseguridad que hay en la ciudad.

D) El mayor error.

Ejemplos de frases positivas:

- Detenerme por miedo a ciertas cosas.

- Predecir lo que pasará antes de hacerlo.

- Es creer que lo sabes todo.

Ejemplos de frases neutras:

- Dejar las cosas como están.

- Tener vergüenza.

- Es esperar hasta el último momento.

Ejemplos de frases negativas:

- No pensar en algo más de nuestras capacidades.

- Tener algo que sabes que no es para tí.

- No creermé capaz de realizarlo.

E) El mayor defecto.

Ejemplos frases positivas:

- Creerte superior a los demás.

- No confiar en las personas.

- Conformarte cuando puedes más.

Ejemplos frases neutras:

- Puedo superarlo.

- Acostumbrarse a lo de siempre.

- Es cada persona.
- Ejemplos frases negativas:
 - El saber que puedes cometer errores.
 - Mi negatividad.
 - El no aceptar nuestros errores.
- F) El mejor consuelo.
- Ejemplos frases positivas:
 - El agradeciendo. Tener una gran familia.
 - El saber que lo intenté.
- Ejemplos de frases neutras:
 - La persona que necesitas y eres. Si lo quieres es posible.
 - Te ayuda a sentirte mejor.
- Ejemplos frases negativas:
 - Que mis papas estén de acuerdo con cualquier decisión que tome.
 - Llorar.
 - Que puedo cambiarlo todo.
- G) La persona más desagradable.
- Ejemplos de frases positivas:
 - Aquella incapaz de reconocer sus defectos.
 - La persona inmadura.
 - La que te dice que no puedes. La que cree que lo sabe todo.
- Ejemplos de frase neutras:
 - Es aquello de la cual no me agradan sus maneras de ser.
 - Probablemente sea yo misma dado que lo que me disgusta este en mí.
 - La unión al apoyarnos.
- Ejemplos de frases negativas:
 - La que tiene los defectos que nos desagradan a nosotros.
 - La egocéntrica, subida y que se cree mejor.
 - Aquella que se parece a mí.
- H) La mayor virtud.
- Ejemplos de frases positivas:
 - Tener a mi familia y a Dios conmigo.
 - Ser tolerante.
 - El poder y querer esforzarte.
 - Tener en claro las metas.
- Ejemplos de frases neutras:
 - El conocer.
 - El poder hacerlo.
 - A veces se vuelve defecto.
- Ejemplos de frases negativas:
 - Las ganas de sobresalir.
 - Querirme con mis defectos.
 - Que no puedo cambiar.
- I) La mayor derrota.
- Ejemplos de frases positivas:
 - Cuando te das por vencido.
 - Saber que soy buena en algo y no lo puse en marcha. Creer ser más que los demás.
- Ejemplos de frases neutras:
 - Saber que intente tanto algo y no se reflejó.
 - Decaer ante todo.
 - La pérdida de alguien en un momento de mi carrera.
- Ejemplos de frases negativas:
 - El miedo a fallar.
 - Quedarme callada.
 - Rendirse antes de tiempo.
- J) La mayor necesidad.
- Ejemplos de frases positivas:
 - Tener una idea de lo que quiero.
 - Sentirse feliz conociéndote a ti mismo.
 - Tratar de mejorar tus defectos.
- Ejemplos de frases neutras:
 - El cambiar.
 - Ninguna ya que tengo todo. Nosotros mismos.
- Ejemplos de frases negativas:
 - El contar con los familiares que se fueron.
 - El no tener conocimiento. Una verdadera familia.
- K) El sentimiento más bajo.
- Ejemplos de frases positivas:
 - Que te digan que no lo lograrás.
 - Sentir que no lo lograrás.
 - El desagrado de los demás.
- Ejemplos de frases neutras:
 - Lo tomaré en cuenta.
 - Cuando tienes autoestima.
 - Es la tristeza hacia mi padre.
- Ejemplos de frases negativas:
 - El amor.
 - Tristeza.
 - Tristeza o mí mismo negativismo.
- L) El momento más importante.
- Ejemplos de frases positivas:
 - Es lograr algo que no creías lograr.
 - Cuando mi familia está reunida. Cuando consigues lo que te propones.
- Ejemplos de frases neutras:
 - Toda la vida.
 - El día que nací y conocí a mi familia. Cuando cambie.
- Ejemplos de frases negativas:
 - Cuando vivimos plenamente sin juzgarnos.
 - Es el que uno más recuerda.
 - No lo sé.
- LL) La mayor fuerza del mundo.
- Ejemplos de frases positivas:
 - Amor.
 - Mi familia y yo misma.
 - La fuerza de la unidad.
 - El autoconocimiento.
- Ejemplos de frases neutras:
 - La voy a tener yo.
 - Es de quienes creen en ti.
 - Lo que quiero.
- Ejemplos de frases negativas:
 - No lo sé.
 - Tu propia mente.
 - Saber que tienes mucho tiempo.

El análisis cualitativo del completamiento de frases reveló aspectos muy importantes en la vida personal y social de las jóvenes participantes en el taller. Entre lo más significativo destaca:

- La importancia que atribuye la familia en sus planes mediatos y futuros.
- El tema de los estudios aflora en casi todas las diferentes frases.
- Manifiestan inseguridad, temores, falta de orientación familiar y escolar.
- La necesidad de contar con cualidades que no poseen.
- Un número significativo de frases fue completada con aspectos estudiados sobre el tema de autoconocimiento tratados en el taller.

3.3. Valoración sobre la influencia mediata del taller

Se tomó como referente para la selección de las posibles, aquellas estudiantes que en la encuesta inicial opinaron que el taller fue de “mucho importancia” (la máxima categoría que podían otorgar a la pregunta). De éstas, se seleccionaron al azar 9 jóvenes que accedieron voluntariamente a realizar las entrevistas.

Según Bogan y Taylor en este tipo de entrevista se puede presentar una lista de preguntas descriptivas que les permitirán a las personas hablar sobre lo que ellos consideran importante, sin estructurarles las respuestas. En este caso, la guía de la entrevista sirve solamente para recordar que se deben hacer preguntas sobre ciertos temas.

Los temas que se abordaron fueron:

- Comprensión del concepto de autoconocimiento.
- El autoconocimiento como necesidad intrínseca.
- Autoconocimiento y mejoramiento personal.
- El autoconocimiento como objeto de estudio personal y escolar.

Tanto los temas anteriores como la guía de preguntas a partir de éstos, estuvieron orientados esencialmente a determinar si lo manifestado por las estudiantes a finales del taller fue solo un cambio fugaz o en realidad ocurrió un cambio en la conciencia.

Se realizaron preguntas tales como:

- ¿Pudiera decir qué recuerda del taller donde participó sobre: autoconocimiento y madurez personal?
- ¿Qué vivencias posteriores al taller ha tenido?
- ¿Se acuerda de algunas de sus respuestas a la encuesta que se aplicó al final?
- ¿Pudiera hacer referencia a algún cambio en su manera de ver las cosas a partir de aquel momento?
- ¿Ha logrado algún cambio de actitud después de haber cursado el taller?
- ¿En estos momentos cómo lo ve usted su familia?
- ¿Pudiera narrar si se ha salido de la zona de confort en estos últimos tiempos?
- ¿Ha comentado sobre este tema con alguna amistad o alguna amistad?
- ¿Puede hablar al respecto de las cosas que según usted deseaba cambiar en su persona?

Una vez analizadas las aportaciones de las entrevistas, de acuerdo al contenido se pudo realizar una categorización acerca de la influencia en un cambio de pensar y actuar de las estudiantes.

Categorías:

1. Muy significativa: refieren con argumentos sólidos los cambios de actitud que han tenido.
2. Significativa: refieren argumentos pero el cambio fue fundamentalmente de comprensión de la importancia del tema.
3. Medianamente significativa: refieren recordar aspectos esenciales tratados y su importancia.
4. Nada significativa: refieren de manera vaga e imprecisa algunas cuestiones vistas en el taller.

La cantidad de entrevistadas y su pertenencia a las diferentes categorías aparece a continuación:

Categorías

- | | | |
|---------------------------------|--------|---|
| I. Muy significativa | —————→ | 3 |
| II. Significativa | —————→ | 3 |
| III. Medianamente Significativa | —————→ | 2 |
| IV. Nada significativa | —————→ | 2 |

A continuación se presentan los principales aportes de las entrevistadas.

I. Muy significativa

“El participar en el taller dejó una impronta en mí ya que hasta ese momento no había pensado en las cosas que vimos en él. Después de esto comencé a ver las cosas de modo diferente y mis amigos y amigas notaron que tuve cambios. Estos cambios lo notaron en que ya no me enojaba tan frecuente como antes. Siempre me desagradaba este modo de actuar pero pensaba que era así y ya”.

“Antes del taller había oído mencionar mucho eso de la zona de confort hasta que estuve en él, me quedó claro. Siempre tenía mucho temor a los cambios a las nuevas amistades, a las nuevas cosas, a todo. Aunque no puedo decir que he cambiado un 100%, si he empezado por ejemplo a hacer otras cosas como estudiar un idioma cuestión que creía era imposible en mi caso”.

“Recuerdo muy bien las sesiones del taller. Al principio me parecía algo muy complicado y difícil y que era algo no propio para estudiantes de preparatoria. Sin embargo, cuando acabó el taller comprendí que desde la enseñanza primaria deberían hablarnos de este tema. Después de esto, le comenté a mi novio y estuvimos leyendo algunas cosas acerca del tema y nos ha quedado al menos la inquietud por qué es importante el conocimiento de sí mismo. Nunca antes me habían hablado de estas cosas”.

II. Significativa

“Recuerdo con agrado el taller, se hablaron de muchas cosas muy interesantes. Fue un taller muy importante al menos así lo entiendo. Pero entiendo que es muy difícil poder despojarse de las cosas que no nos gustan de nosotros. Si recuerdo que una de las características mías que quería cambiar es la timidez. Sé que esto me hace mucha falta pero no he logrado cambiar.”

“Puedo decir que el taller estuvo buenísimo, por lo menos entendí qué cosa es eso del autoconocimiento y su relación con la madurez. Yo lo volvería tomar porque me quedaron muchas dudas. Aunque reconozco que a pesar de ver la importancia del tema no he vuelto a revisar nada más de él”.

“Si me acuerdo a cada rato del taller donde estuvimos. Allí se habló de muchas cosas muy importantes. Me gustó porque pudimos presentar nuestras dudas.

También conocíamos cómo pensaban las demás estudiantes sobre muchas cosas de la vida. Lo que más me gustó fue que entendí que la propia persona puede hacer mucho por ella y que no debemos depender tanto de los demás”.

III. Medianamente significativa

“Solo he oído hablar esa vez sobre el tema de autoconocimiento y madurez: Recuerdo que guardan relación porque una persona madura se conoce bastante a sí misma. Si me gustó y he platicado sobre él con otras personas de algunos aspectos sobre por qué nos debemos conocer, que no es lo mismo la pregunta ¿Quién soy? ¿Que la pregunta qué soy?”

“Opino que fue un taller muy bonito. Recuerdo cuando discutimos los videos que cada una de nosotras teníamos formas de pensar diferente. Recuerdo que una de las cosas que discutimos fue el tema de la autoestima. Pienso que no he cambiado mucho después que tomé el taller pero sí me gustaría cambiar muchas cosas”.

“Creo que estos talleres se debían realizar en la prepa. Los maestros nunca nos hablan de estas cosas y los jóvenes tenemos muchas inseguridades, muchas inquietudes. Fue importante el taller por las cosas que se trataron pero se deben hacer con más frecuencia”.

IV. Nada significativa

“Ah sí, usted me habla del taller ¿cuándo nos llevaron a la facultad? La verdad sé que presentaron videos, se hablaron de muchas cosas, todas participamos pero en realidad no podría decir bien de qué se trataba”.

“Si me gustó el taller pero no puedo decir claramente de qué hablamos allí”.

“La verdad que no podría hablar mucho de ese taller. Si recuerdo algo pero muy poco. No sabría precisar”.

4. Discusión

A partir de los resultados obtenidos en la impartición del taller, así como a través de diferentes técnicas aplicadas de acuerdo a los objetivos propuestos se concluye que:

- De acuerdo a las inquietudes e intereses mostrados por las estudiantes en el desarrollo del taller, así como los datos cuantitativos y cualitativos obtenidos a través de las diferentes técnicas utilizadas se pudo comprobar que las participantes mostraron un desconocimiento sobre este tema. Este hecho permitió corroborar que el autoconocimiento es un ámbito excluido de la formación.
- El tratamiento del autoconocimiento produjo una alta motivación en las estudiantes. A su vez reconocieron que les interesaría aprender más sobre el mismo para poder ser más conscientes de ellas mismas.
- El realizar talleres donde se aborde el tema de autoconocimiento es algo muy positivo. Incluso en aquellos casos que no deja una impronta en la conciencia de las estudiantes de manera mediata e inmediata, al menos les abre puertas desconocidas y preparan el terreno para que esta semilla germine en cualquier momento.
- La enseñanza aprendizaje de la esencia de este ámbito formativo provoca una influencia en las personas ya sea en su manera de pensar como en su manera de actuar que siempre va a ser de utilidad.

Referencias

- Álvarez, N. y Herrán, A. de la (2009). Claves para el autoconocimiento. Editorial Ácana, Camagüey, Cuba.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos. Ediciones Paidós. Segunda edición.
- Steinar, K. (2011). Las entrevistas cualitativas. Colección: Investigación Cualitativa. Ediciones Morata, S.L.
- Herrán, A. de la (2004). El Autoconocimiento como Eje de la Formación. Revista Complutense de Educación, 15 (1), 11-50.
- Programa de la Unidad de aprendizaje de Autoconocimiento y Personalidad, segundo ciclo. (2011) Universidad de Guadalajara. Sistema de Educación Media Superior. Bachillerato General por competencias. Recuperado de www.sems.udg.mx/.../BGCUDG_C2_Autoconocimiento_y_personalidad.