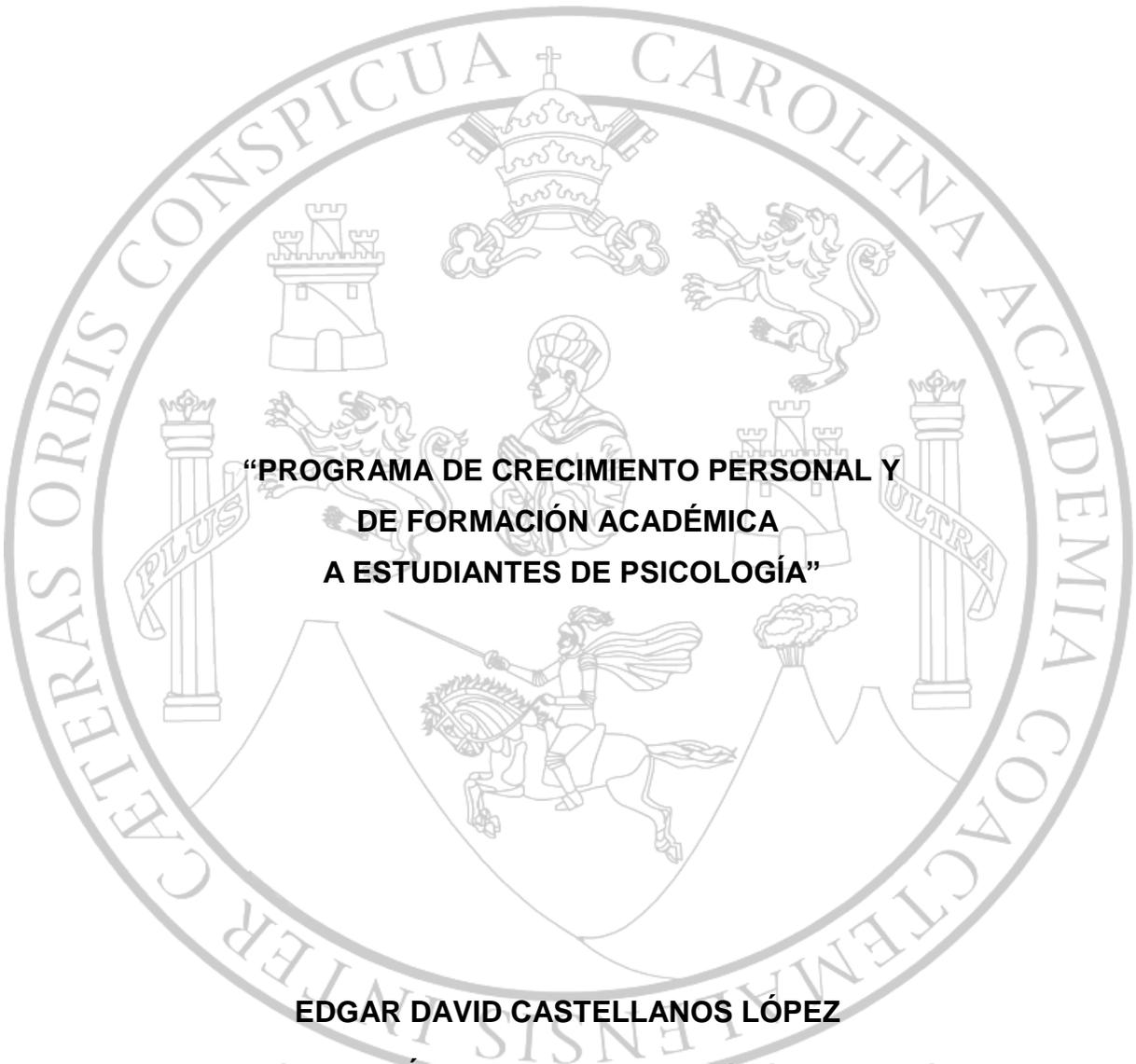


**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA – CIEPS-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**



**“PROGRAMA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y
DE FORMACIÓN ACADÉMICA
A ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA”**

EDGAR DAVID CASTELLANOS LÓPEZ

ANA ISABEL LÓPEZ MORATAYA DE CASTELLANOS

GUATEMALA, MAYO DE 2014

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA – CIEPS-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“PROGRAMA DE CRECIMIENTO PERSONAL
Y DE FORMACIÓN ACADÉMICA
A ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR
EDGAR DAVID CASTELLANOS LÓPEZ
ANA ISABEL LÓPEZ MORATAYA DE CASTELLANOS**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGOS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADOS**

GUATEMALA, MAYO DE 2014

**CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

Licenciado Abraham Cortez Mejía

Director

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina

Secretario

Licenciada Dora Judith López Avendaño

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez

Representantes de los Profesores

María Cristina Garzona Leal

Edgar Alejandro Córdón Osorio

Representantes Estudiantiles

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano

Representante de Egresados



c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 167-2012
CODIPs. 1170-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

27 de mayo de 2014

Estudiantes
Edgar David Castellanos Lopez
Ana Isabel López Morataya de Castellanos
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto TRIGÉSIMO PRIMERO (31º.) del Acta VEINTITRES GUIÓN DOS MIL CATORCE (23-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 20 de mayo de 2014, que copiado literalmente dice:

TRIGÉSIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: “PROGRAMA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y DE FORMACIÓN ACADÉMICA A ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA”, de la carrera de **Licenciatura en Psicología**, realizado por:

Edgar David Castellanos Lopez
Ana Isabel López Morataya de Castellanos

CARNÉ No. 80-11774
CARNÉ No. 83-14938

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Rosa Pérez de Chavarría, y revisado por la Licenciada Suhelen Jiménez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

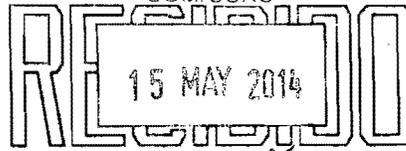
“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

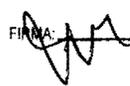
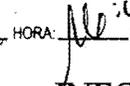
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/gaby

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



FIRMA:  HORA:  Registro: _____

CIEPs 099-2014
REG: 167-2012
REG: 258-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 14 de mayo 2014

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Pedro José de León Escobar ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“PROGRAMA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y DE FORMACIÓN ACADÉMICA A ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA.”

ESTUDIANTE:	CARNE No
Edgar David Castellanos Lopez	80-11774
Ana Isabel López Morataya de Castellanos	83-14938

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 07 de mayo del año en curso por la Docente encargada de esta Unidad. Se recibieron documentos originales completos el 31 de marzo del 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



M.A.  Friné Luna de 

UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Andrea

**Centro Universitario Metropolitano –CUM– Edificio “A”
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187630**

UGP. 099-2014
REG 167-2012
REG 258-2011

Guatemala, 14 de Mayo 2014

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**“PROGRAMA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y DE FORMACIÓN ACADEMICA
A ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA.”**

ESTUDIANTE:
Edgar David Castellanos Lopez
Ana Isabel López Morataya de Castellanos

CARNÉ No.
80-11774
83-14938

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 07 de Mayo 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Suhelen Amérez
Licenciada Suhelen Amérez
DOCENTE REVISORA



Andrea./archivo

Guatemala, 21 de Abril de 2014.

Licenciada Mayra Luna de Alvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimada Licenciada Alvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado “Programa de crecimiento personal y de formación académica a estudiantes de Psicología” realizado por los estudiantes EDGAR DAVID CASTELLANOS LOPEZ, CARNÉ 80-11774 Y ANA ISABEL LÓPEZ MORATAYA DE CASTELLANOS, CARNÉ 83-14938.

El trabajo fue realizado a partir del 6 de junio de 2011 hasta el 20 de marzo del 2014.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciada Rosa Pérez de Chavarría
Psicóloga
Colegiada No. 3452
Asesora de Contenido

Guatemala, 20 de marzo de 2014

Sra. Coordinadora:

Licda. Mayra Friné Luna de Alvarez
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs-“ Mayra Gutiérrez”
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM

Licenciada Luna de Alvarez:

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que los estudiantes Edgar David Castellanos López, carné 80-11774, y Ana Isabel López Morataya de Castellanos, carné 83-14938, realizaron en esta institución, talleres de crecimiento personal con estudiantes de cuarto y quinto año de la Carrera de Psicología, como parte del trabajo de investigación titulado: “Programa de crecimiento personal y de formación académica a estudiantes de Psicología”, en el período comprendido del 23 de agosto al 13 de septiembre del 2012, en horario de 14:30 a 17:00 horas.

Los estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de esta Institución.

Sin otro particular, me suscribo,



Licenciada Rosa Pérez de Chavarría
Supervisora-Asesora de DEPSIC



PADRINOS DE GRUADUACIÓN

ROSA PÉREZ DE CHAVARRÍA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADA 3452

AGRADECIMIENTOS

A Dios fuente de sabiduría, amor y vida, por todo lo que nos regala cada día. Por hacernos descubrir que la realización personal y la felicidad se construyen en el día a día desde lo profundo de nuestro interior.

A nuestros padres Regina, Edwin, Salvador, Estela, Gladys, Rafael, Matilde por darnos la vida y acompañarnos a lo largo de ella. Que este proyecto sea un reconocimiento a sus esfuerzos y al amor que nos brindaron para llegar a ser lo que hoy somos.

A mi esposa Isabel, compañera de viaje y de sueños por compartir su vida y sus esfuerzos en este proyecto.

A mi esposo David, con quien juntos hemos ido descubriendo lo hermoso y valioso de la vida y de toda persona humana, creyendo en ella y luchando por vivirnos plenamente felices.

A nuestras hijas Ana Isabel, María Alejandra, María Regina y a nuestro hijo David Santiago quienes son la razón y motivación para ser mejores personas y vivirnos plenamente construyendo felicidad e irradiándola a nuestro alrededor.

A la Licenciada Rosa Pérez por motivarnos y apoyarnos a la realización y culminación de este trabajo y por compartir con nosotros su sabiduría, conocimientos pero sobre todo la vida.

A la Licenciada Suhelen Jiménez por sus revisiones y aportaciones objetivas y puntuales que pulieron lo realizado en esta investigación.

A todas las personas que colaboraron con buena disposición y compartieron con nosotros parte de sus historias de vida y nos hicieron crecer como personas.

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
Resumen	
Prólogo	
Capítulo I	
I. Introducción	
1.1. Planteamiento del problema y marco teórico	
1.1.1 Planteamiento del Problema	10
1.1.2 Marco teórico	14
1.1.2.1 Antecedentes	14
1.1.2.2 Psicología Humanista: antecedentes históricos	14
1.1.2.3 Teoría de Carl Rogers	16
1.1.2.4 La psicoterapia de Carl Rogers	22
1.1.2.5 Psicopedagogía del Crecimiento de PRH	24
1.1.2.6 Historia de vida	28
1.1.2.7 La Sistematización	30
1.1.2.8 Talleres de crecimiento	33
1.1.3. Delimitación	37
Capítulo II Técnicas e Instrumentos	
2.1. Técnicas	38
2.2. Instrumentos	40

Capítulo III Presentación, análisis e interpretación de resultados

3.1. Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar 41

3.1.2 Características de la población 41

3.1.3 Presentación y análisis de resultados 41

3.1.4 Interpretación de resultados 47

Capítulo IV Conclusiones y Recomendaciones

4.1. Conclusiones 48

4.2. Recomendaciones 50

Bibliografía 51

Anexos 53

RESUMEN

Título: Programa de crecimiento personal y de formación académica a estudiantes de Psicología”

Autores: Edgar David Castellanos López y Ana Isabel López Morataya

Resumen del Contenido:

Esta investigación pretende estructurar y ejecutar un programa de crecimiento personal dirigido a estudiantes de psicología. Los objetivos específicos son: identificar aquellas áreas prioritarias para potenciar su crecimiento, midiendo su efectividad a través de la evaluación del mismo por parte de los participantes. Basando este programa en la Psicología Humanista, concretamente en la teoría de Carl Rogers, quien nos presenta una concepción positiva y optimista de la persona y en su capacidad para auto realizarse. La revisión de la historia de vida propone examinar la historia personal con un objetivo determinado para que de esta manera se convierta en una herramienta terapéutica a nivel individual y grupal; para esto se utilizan matrices de trabajo elaboradas en base la organización “Personalidad y Relaciones Humanas” (PRH). Este estudio plantea las siguientes interrogantes: ¿Qué elementos incluye un programa de crecimiento personal dirigido a estudiantes de psicología y cuáles son las áreas a trabajar en este programa de crecimiento?, y ¿qué resultados se obtienen de la evaluación del programa de crecimiento?

Se utilizó la técnica de muestreo aleatorio trabajando con un grupo de estudiantes de cuarto y quinto año de la Licenciatura de Psicología que realizaron su práctica en el Centro de Desarrollo Psicológico Comunitario “Depsic”, ubicado en la colonia Jocotales del municipio de Chinautla, departamento de Guatemala, con sede en la Escuela Nacional “Marta Bolaños de Prado”. Se presentó a los estudiantes la propuesta de trabajar los talleres de crecimiento como una invitación a crecer personalmente y conocer una alternativa de herramienta terapéutica tomando en cuenta que los psicólogos como promotores de la salud mental necesitan estar en un constante proceso de crecimiento personal integral. Para recabar la información se utilizó la observación y el registro de lo que ocurrió en cada taller. Al final se evaluaron los talleres en relación al beneficio obtenido de los mismos.

Al terminar los talleres se evidenció la utilidad de implementar un programa de desarrollo humano basado en la revisión de la historia de vida para beneficio personal y como parte de la formación profesional. Todos los participantes manifestaron sentirse invitados a continuar un proceso de crecimiento personal. Por lo tanto se recomienda a la Escuela de Psicología realizar actividades de este tipo en forma sistemática y continua.

PRÓLOGO

El propósito de esta investigación fue propiciar el crecimiento personal y académico de un grupo de estudiantes de los últimos años de psicología a través de estructurar un programa basado en la revisión de la historia de vida de tal forma que la experiencia de cada participante se constituyera en una oportunidad de mejorar en forma particular y a la vez aprender una técnica terapéutica a utilizar en su trabajo profesional. El trabajo se realizó con estudiantes del centro de práctica DEPSIC (Desarrollo Psicológico Comunitario) que pertenece a la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala durante los meses de septiembre y octubre del año 2012. La principal motivación de realizar este trabajo es contribuir a mejorar la formación integral del estudiante de psicología sobre todo en el área del crecimiento personal, pues se ha descuidado este factor que es primordial en un profesional promotor de la salud mental, pues, como menciona Kinget en su obra "Psicoterapia y relaciones humanas", "...hacen falta dos cualidades de las que probablemente, ningún terapeuta, cualquiera que sea su afiliación teórica, podría prescindir. Estas son un grado elevado de madurez emocional y de comprensión de sí mismo."¹

Sin embargo teniendo en cuenta lo extenso del problema y su complejidad, en esta investigación se limitó a comprobar en el grupo de estudiantes, la efectividad de sistematizar la experiencia de revisar la historia personal de vida, desde la perspectiva humanista.

Por lo mismo, a lo largo del trabajo se presentan los principios básicos de la Psicología Humanista de Carl Rogers, que son los que fundamentan teóricamente la necesidad de este crecimiento humano en toda persona. Derivados de esta teoría se presenta la psicopedagogía del crecimiento de PRH y los talleres también de crecimiento de Carlos Rafael Cabarrús, como metodologías y técnicas para concretizar los postulados de Rogers.

¹ Kinget, G.M. Psicoterapia y relaciones humanas. Editorial Alfaura. Madrid 1967. Pp 115

Los estudiantes accedieron voluntariamente a participar en los talleres que se les presentaron en los cuales revisaron sistemáticamente su historia de vida con el fin de detectar las experiencias tanto negativas como positivas, para que al trabajar con las mismas pudieran ir visualizando líneas y acciones de crecimiento personal desde su capacidad de elegir y decidir, y con las capacidades y potencialidades que cada quien tiene.

Al realizar los talleres se encontró una respuesta participativa y entusiasta y se evidenciaron resultados positivos entre los cuales se pueden mencionar los siguientes:

- Se observó un insight cognitivo de los participantes en cuanto a sus limitaciones o problemas personales y su influencia en su rol como psicólogos/as.
- Todos manifestaron la intención de iniciar o continuar un proceso de crecimiento personal y en algunos casos de iniciar un proceso de perdón como parte de su sanación emocional. Es decir que les permitió identificar alternativas de solución en cuanto a su problemática personal trabajándolos por sí mismos y si fuese necesario buscando la ayuda necesaria.
- Los participantes tomaron conciencia de situaciones emocionales no resueltas sobre todo en relación a sus padres y/o pareja.
- El trabajo realizado les llevó también a identificar fortalezas y estrategias de afrontamiento asumidas durante situaciones difíciles por las que habían atravesado a lo largo de su vida para así asumirlas y potenciarlas de tal manera que se utilicen de forma consciente en futuros escenarios de crisis.
- También manifestaron satisfacción por la metodología empleada en cuanto a haberla experimentado y comprobado su efectividad para utilizarla posteriormente como una herramienta terapéutica.

En general se considera que se alcanzaron en buena medida los objetivos propuestos, como se evidencia en lo expuesto anteriormente. Queda ya en los participantes, como un reto, darle continuidad a los procesos que se iniciaron, para potenciar su crecimiento e ir alcanzando su realización personal.

También se espera que los beneficios que obtuvieron los participantes en los talleres, genere un efecto multiplicador en la vida de las personas que tengan contacto con ellos y así se pueda contribuir a mejorar la salud mental de los guatemaltecos.

En general esta investigación confirma la necesidad de desarrollar una psicología humanista, centrada en creer que todas personas en esencia tiende al desarrollo y al crecimiento, y que se necesita contactar con esa esencia para permitir que se despliegue a plenitud para que cada quien alcance su realización personal, lo cual a la vez contribuirá a construir una sociedad más justa, fraterna y armonizada, en una palabra más humana, pues al final a esto estamos llamados.

En cuanto a limitaciones para este trabajo, se tuvo dificultad sobre todo con el factor tiempo, pues algunos talleres se hubiesen podido profundizar si se contara con más tiempo para los mismos. También se tuvo dificultad en cuanto a la asistencia de algunos miembros del grupo, aunque la mayoría fue constante y los que faltaron a algún taller justificaron su inasistencia a pesar de ser una actividad voluntaria, lo cual demuestra el interés de los estudiantes por los talleres.

CAPÍTULO I

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema y marco teórico

1.1.1 Planteamiento del problema

Para todo estudiante que busca llegar a ser buen profesional, la formación académica que pueda recibir en la universidad es de gran importancia, pues esta le garantiza que podrá desenvolverse con éxito en el momento de egresar de la misma. Pero paralelamente a esta formación académica va la formación personal del estudiante que abarca una serie de áreas que no se incluyen en la primera pero que son importantes para la formación integral de los profesionales egresados de cualquier centro de estudio, ya que se ha logrado determinar que las condiciones intelectuales no es la única garantía para el éxito profesional en el trabajo, sino sólo un factor que unido al equilibrio emocional y afectivo llevan a la persona a ser responsable, creativa, sociable, solidario, alegre, etc. Y por supuesto productivo.

Sin embargo lograr un equilibrio emocional y afectivo resulta difícil dadas las condiciones de nuestra sociedad y el hecho de que la educación formal y los organismos de salud le ha prestado poca importancia a esta área tan importante del ser humano. Sucede entonces que una gran mayoría de la población tenga en sus historias de vida sucesos o acontecimientos traumáticos que han hecho mella en su psiquis de diferente manera y con diferente intensidad con un consecuente deterioro de su equilibrio emocional.

Por otro lado vemos que los estudiantes de psicología, como futuros profesionales promotores de la salud mental en nuestra sociedad, no están exentos de haber sufrido en su niñez o adolescencia algún tipo de experiencia como las anteriores y que pudieron afectar su crecimiento personal. Cabe aquí mencionar el hecho de que alguien estudie o conozca de psicología o de

técnicas terapéuticas, eso no significa que automáticamente supere o cure sus heridas o traumas, sino que debe tener una vivencia que abarque todas las facetas de la persona para poder alcanzar una sanación psicológica. Lamentablemente es mínimo o nulo el número de estudiantes que lleven un proceso terapéutico a pesar de la importancia para su vida personal y profesional pues se espera que el psicólogo mantenga un equilibrio en su vida emocional que lo faculte para poder brindar una mejor atención a las personas con las que trabaja. Esto quizá porque nuestra cultura no invita al crecimiento y también puede deberse a que los centros de formación no motiven lo suficiente para a sus educandos sobre la importancia de este crecimiento.

De estos dos aspectos de una misma realidad nació el objeto de esta investigación, como una forma de reconciliarlos, pues creemos que existen alternativas viables y a la vez sanadoras de las heridas que se puedan arrastrar hasta el momento presente; también trabajarlas sistemáticamente, puede dar como fruto una herramienta terapéutica que puede utilizar el estudiante de psicología en su posterior desenvolvimiento profesional. Por esta razón el problema se ha enunciado de esta manera: “Programa de crecimiento personal y de formación académica a estudiantes de Psicología”.

Surgió entonces la estrategia de estructurar el programa para efectuar la revisión de la historia de vida de una manera sistemática, a través de talleres en los que se trabajaron algunos temas que se consideran claves en la vida de las personas. De esta manera los participantes pudieron revisar su historia de manera reflexiva, en base a preguntas planteadas en matrices de trabajo, de tal forma que trabajaron a nivel de las ideas pero a la vez tomaron conciencia de las sensaciones que se despiertan al trabajar esas ideas y recuerdos para así poder identificarlas, nombrarlas y darles un cauce productivo en el sentido de resolver situaciones inconclusas e ir sanando heridas del pasado que pueden afectar la salud mental. Se pudo observar durante los talleres que en general las matrices de trabajo resultaron “amigables” para los estudiantes y los temas propuestos

realmente resultaron claves para examinar su historia de vida pues se evidenciaron “heridas comunes” como duelos no resueltos, dificultades con los padres o la pareja, procesos de perdón por iniciar o completar, etc. logrando tomar conciencia de sentimientos no expresados, que los invitaron a asumir un compromiso ante estas situaciones. También identificaron los cambios que han tenido a lo largo de su vida y cómo se tiende a repetir historias si no se toma conciencia de las heridas del pasado y su influencia en conductas inadecuadas. Expresaron su satisfacción por la herramienta de trabajo y la encontraron efectiva tanto para aplicarla a nivel personal como en su trabajo con otras personas. Conforme se avanzaba en los talleres, los participantes manifestaron la necesidad de trabajar el tema del perdón por lo que se preparó otro taller, puesto que este tema no se había incluido inicialmente. Esta situación se considera un logro muy importante de los talleres pues demuestra verdaderamente la efectividad de los mismos y la motivación de los participantes a trabajar en su crecimiento personal, confirmando lo que Rogers enunció en su concepto de fluidez en el cual formuló la idea de que “los individuos no sólo son capaces de conseguir el crecimiento y el desarrollo personal, sino que estos cambios positivos constituyen una progresión natural y esperada.”¹

A través del trabajo también tuvieron la oportunidad de redescubrir las cualidades y fortalezas que les han ayudado a superar etapas difíciles y consiguieron relacionarlas con su actuar profesional.

Como se mencionó anteriormente, el problema se abordó desde la perspectiva de la Psicología Humanista de Carl Rogers, quien nos presenta una visión positiva del ser humano al confiar en las potencialidades de éste y en su capacidad de elegir un cambio constructivo y de desarrollo en una dirección de

¹ Sin autor. “La esfera de la experiencia” en “Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona” 04/07/2013. 2013 <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2013/teo-per/13.pdf>. pp 9

una vida más plena y satisfactoria, es decir, como él bien lo enuncia, “la persona tiene la tendencia innata de buscar la auto-realización personal”².

Se eligió también trabajar esta investigación con la psicopedagogía del crecimiento elaborada por la Organización Internacional PRH (Personalidad y relaciones humanas), la cual siguiendo los fundamentos de la Psicología Humanista de Rogers, ha desarrollado programas y un método para potenciar el crecimiento de las personas basados en el conocimiento de sí mismo a través de la reflexión personal y el compartir con pequeños grupos de vida.

Por otra parte este estudio plantea las siguientes interrogantes: ¿Qué elementos incluye un programa de crecimiento personal dirigido a estudiantes de psicología? ¿Cuáles son las áreas a trabajar en un programa de crecimiento persona dirigido a estudiantes?, y por último ¿Qué resultados se obtienen de la evaluación del programa de crecimiento?

Este proyecto se realizó con estudiantes de cuarto y quinto grado del Centro de Práctica “Desarrollo Psicológico Comunitario” (Depsic), de la colonia Jocotales, Chinautla, con la autorización de la supervisora del Centro, a través de talleres donde ellos tuvieron la oportunidad de revisar sistemáticamente su historia, para propiciar un crecimiento y una alternativa de sanación a las heridas emocionales que interfieren en su desarrollo personal y a la vez adquirieron nuevas herramientas para utilizar en su futuro quehacer profesional. A los estudiantes se les presentaron los talleres con sus objetivos y fueron invitados a participar de una manera voluntaria en los mismos, solicitándoles como única condición su constancia en la asistencia. El número de estudiantes que participó fue de un promedio de treinta.

² Rogers, Carl. “Psicoterapia centrada en el Cliente”. Editorial Padiós. Buenos Aires.1975.Pp.36

1.1.2 MARCO TEÓRICO

1.1.2.1 Antecedentes

Oscar Felipe Cruz Méndez realizó la investigación titulada: “APLICACIÓN DE LA HIPNOSIS CLINICA A ESTUDIANTES DEL CENTRO DE PRACTICA UNIDAD DE APOYO, PARA SER UTILIZADA COMO HERRAMIENTA ALTERNATIVA EN PSICOTERAPIA”³ en el año 2004, en ella hace alusión a la búsqueda de la salud como una meta universal y plantea la necesidad de que el estudiante de psicología se implemente en técnicas de alternativas de psicoterapia”.

Así mismo las autoras Dora Patricia Ruíz Gordillo y Deysi Marisol Yoc Ajquill realizaron la investigación titulada: “ANÁLISIS DE LA RESILIENCIA EN LAS HISTORIAS DE VIDA DE MADRES SOLTERAS”⁴, en el año 2007, en la cual evidencian la importancia del análisis de la historia de vida y su relación con el desarrollo de la resiliencia. También ellas resaltan el papel que tiene el psicólogo como promotor de la salud mental en la sociedad, lo cual ha sido motivo de preocupación para diferentes escuelas psicológicas.

1.1.2.2 Psicología Humanista: Antecedentes Históricos

Dentro de la Psicología la visión humanista comenzó a desarrollarse en 1960 como un movimiento cognitivo. Así se le llegó a conocer como la tercera fuerza en Psicología, después del Psicoanálisis y el Conductismo.

Este movimiento surge en oposición al auge de las teorías sociológicas que definen a la persona como un producto de su ambiente.

³ Cruz Méndez, Oscar Felipe. “Aplicación de la hipnosis clinica a estudiantes del centro de practica unidad de apoyo, para ser utilizada como herramienta alternativa en psicoterapia”. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad de San Carlos de Guatemala. Año 2004.

⁴ Ruiz Gordillo, Dora Patricia y Deysi Marisol Yoc Ajquill. “Análisis de la resiliencia en las historias de vida de madres solteras”. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad de San Carlos de Guatemala. Año 2007.

Las ideas que se destacan de este movimiento son⁵:

- 1) La importancia que se le asigna al individuo, a la libertad personal, al libre albedrío, a la creatividad individual y a la espontaneidad.
- 2) Se hace hincapié en la experiencia consciente.
- 3) Se pone énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana.

Las raíces del movimiento humanista fueron William James, la Teoría de la Gestalt, Adler, Jung, Horney, Ericsson y Allport.

También surge a partir de conceptos de la Fenomenología, precursora de la Gestalt, cuyos principales representantes fueron Husserl, Muller, Stumpf, y que estudia el fenómeno o experiencia inmediata tal como se produce independientemente del pasado.

Sin embargo el Humanismo forma parte de una perspectiva fenomenológica más amplia. Considera al Conductismo muy limitado por reducir al ser humano a la condición de una máquina programable.

El Humanismo también se opone a los que considera aspectos deterministas y degradantes del Psicoanálisis Freudiano, criticando la insistencia de Freud en explicar la psiquis normal a partir de la patología y poner énfasis en todos los aspectos negativos de la naturaleza humana, como el sufrimiento, los celos, el odio, el temor, el egoísmo.

En cambio, los humanistas desean destacar la salud mental y todos los atributos positivos de la vida, como la felicidad, la satisfacción, el éxtasis, la amabilidad, la generosidad, el afecto, etc. Maslow y Rogers compartían esta visión.

Maslow (1908-1970) fue el padre espiritual de la Psicología Humanista.

El resultado de sus investigaciones dio origen a la teoría de la autorrealización.

⁵ Malera. "La Psicología Humanista". 19/7/2012. 2007 <http://psicologia.laguia2000.com/general/la-psicologia-humanista>

La motivación innata en todo ser humano es realizar su potencial usando sus aptitudes y capacidades, logrando así una sensación de plenitud; esa autorrealización la denomina experiencia cumbre.

Carl Rogers (1902-1987) sostiene una similar teoría de la necesidad última de autorrealización y destaca un impulso innato hacia ese propósito. La diferencia con Maslow es que a su proceso de autorrealización lo considera constante y continuo.⁶

1.1.2.3 Teoría de Rogers

Carl Rogers constituye uno de los psicólogos más destacados de la corriente humanista. Su visión profundamente positiva de la persona es la base de su teoría. Su propuesta está construida a partir de una sola “fuerza de vida” que es llamada la tendencia actualizante, que se le denomina así a la motivación innata presente en toda forma de vida y que busca desarrollar sus potenciales hasta el mayor límite posible sin confundirse esto con lo que es la sobrevivencia pues Rogers entendía que todas las criaturas buscan lograr lo mejor de su existencia, y si no lo consiguen no será por falta de deseo propio.⁷

Rogers resume en esta gran única necesidad o motivo, todos los otros motivos que las demás escuelas terapéuticas mencionan, porque es propio de la naturaleza del ser humano, como seres vivos, hacer lo mejor que podamos. Rogers sostiene que la crianza y sobre todo el papel de la madre es un factor básico para lograr una personalidad adulta sana y equilibrada. No obstante, los seres humanos en el curso de la actualización de sus potenciales, crean la sociedad y la cultura. Esto en sí mismo no es un problema porque es parte de la naturaleza humana ser criaturas sociales. Pero, al crear la cultura, ésta es como que desarrollara su propia vida, y, en vez de ayudar a las personas a enriquecer sus potenciales propios, la cultura toma una fuerza propia, llegando incluso

⁶ Ibid. [Psicología Humanista. www.psicología.laguía2000.com](http://www.psicología.laguía2000.com)

⁷ Guevara Larios, Waldina “Desire.” Teorías de Personalidad” en su “Psicología”.24/03/2012/2009 http://www.ucenm.net/pagina/Alumnos/Ciencias_Sociales/Psicologia.pdf pag.123

algunos a afirmar que si una cultura que, interfiere con nuestra actualización desaparece, también los que la conforman desaparecerían con ella. Por otra parte esto no quiere decir que la cultura y la sociedad sean de por sí malas, pero, en sociedades estructuradas, complejas y consumistas, las innovaciones tecnológicas que por una parte han contribuido al progreso y a la sobrevivencia de la humanidad, por otra, tienden a alienar al hombre de su naturaleza y por lo mismo a hacerle daño en su desarrollo y crecimiento personal.⁸

Por otro lado, Rogers considera que los organismos saben lo que es bueno para ellos. La evolución los ha provisto de los sentidos y sentimientos, gustos, discriminaciones, a esto él le llama valor organísmico. Rogers agrupa bajo el nombre de visión positiva a cuestiones como el amor, afecto, atención, crianza y demás. Está claro que los bebés necesitan amor y atención. Sin esto, el bebe no sobrevive.

Otra cuestión, que los seres humanos valoran es la recompensa positiva de uno mismo, lo que incluye la autoestima, una imagen de sí mismo positiva. Es a través de los cuidados positivos de los demás a lo largo de la vida como se logra alcanzar este cuidado personal. Si esto no se logra entonces el individuo se puede sentir desamparado lo cual le impide que pueda llegar a ser todo lo que podría ser.

Igual que Maslow, Rogers afirma que si se le deja a la persona a su libre albedrío, ésta buscará aquello que es lo mejor para ella. Sin embargo, a lo largo de la historia se han ido creando un ambiente diferente a nuestra naturaleza, por ejemplo se elaboran alimentos sin contenido energético, se consumen drogas, se destruye inmoderadamente la naturaleza para construir, etc. etc. y estas situaciones pueden producir una satisfacción inmediata y temporal, pero no contribuyen a actualización de la persona.

⁸ Echegoyen, Javier. "La Psicología Humanista". 20 febrero 2012. Sin fecha de publicación www.e-torredabel.com/Uned-Parla/Asignaturas/IntroduccionPsicologia

La sociedad también premia, castiga o reconoce en función de la valía o desvalorización que otorga a las actitudes. Conforme la persona va creciendo tanto padres, maestros, familiares, y la sociedad en general solo dan cuando se demuestra que se “merece” de acuerdo a sus cánones, más que dar porque sea necesario, es decir que “se quiere” si la persona se comporta como ella lo espera.

El lograr un cuidado positivo sobre “una condición” es lo que Rogers llama recompensa positiva condicionada. Y ya que todos necesitan de esta recompensa, esto se vuelve un condicionante muy poderoso y más que por los valores organísmicos o por la tendencia actualizante, se termina siendo como la sociedad lo determina y en su mayoría de veces, ésta no toma en cuenta los intereses reales de la persona. Por lo tanto, que se sea una “buena persona”, de acuerdo a determinada sociedad, esto no necesariamente implica que ésta sea feliz o se encuentre realizada. A medida que pasa el tiempo, este condicionamiento puede llevar a su vez a tener una auto-valía positiva condicionada. La persona entonces se empieza a querer en función de una valoración externa, en base a los estándares que otros aplican, en vez de seguir la actualización de sus potenciales individuales y como esos estándares no tomaron en cuenta las necesidades individuales, resulta cada más frecuente no poder cumplir con esas exigencias y por lo tanto no lograr un buen nivel de autoestima.

Algunos Conceptos Claves⁹

Self e ideal:

La parte de cada quien, que se encuentra en la tendencia actualizadora, conjuntamente con la propia valoración organísmica de las necesidades y

⁹ Sin autor. “Conceptos Claves” en “Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona” 04/07/2013. 2013 <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2013/teo-per/13.pdf>. pp 21.

recompensas de recompensas positivas, es lo que Rogers llama el verdadero yo (self). Lamentablemente la sociedad no está sincronizada con la tendencia actualizante porque se está forzado a vivir bajo condiciones de valía que no pertenecen a la valoración orgánica por que finalmente se reciben solamente recompensas positivas condicionadas, desarrollando entonces el individuo un ideal de sí mismo o ideal del yo. Este ideal del yo nunca se alcanza y el espacio entre el verdadero “yo soy” y el “yo debería ser” se llama incongruencia. Estar desincronizado con el propio yo produce entonces la neurosis.

Defensas

Al estar en una situación donde existe una incongruencia, entre la imagen de uno mismo y la inmediata experiencia, se cae dentro de una situación amenazante que genera ansiedad. Como la ansiedad se interpreta como una manifestación de un peligro potencial se recurre entonces a alguna defensa.

La idea rogeriana de la defensa es muy similar a la descrita por Freud, exceptuando que Rogers la engloba en un punto de vista perceptivo, de manera que incluso los recuerdos y los impulsos son formas de percepción. Por otro lado Rogers define solo dos defensas: negación y distorsión perceptiva.

Así como en el psicoanálisis la negación significa un bloqueo completo de la situación amenazante. La negación de Rogers también incluye lo que Freud llamó represión: si mantenemos fuera de nuestra conciencia un recuerdo o impulso (nos negamos a recibirlo), seremos capaces de evitar la situación amenazante.

La distorsión perceptiva es una manera de reinterpretar la situación de manera que sea menos amenazante. Es muy parecida a la racionalización de Freud, también puede darse una distorsión mucho más perceptiva, cuando uno ve las cosas mejores de lo que realmente son. Cada vez que se usa una defensa se acrecienta la distancia entre lo real y lo ideal. Esta distancia se va haciendo cada vez más incongruente, por lo que cada vez surgen más situaciones

amenazantes y se desarrollan mayores niveles de ansiedad por lo que se tienen que recurrir a más y más defensas.

La persona funcional

Seguramente por su visión positiva, Rogers solo se interesa por describir a la persona sana. La terminología empleada es “funcionamiento completo” o “persona funcional”¹⁰ y comprende las siguientes cualidades:

Apertura a la experiencia: Es lo opuesto a la instrumentación continua de defensas. Es la adecuada percepción de las propias experiencias que ocurren en el mundo, y comprende la aceptación de la realidad, incluyendo en ambos casos los sentimientos propios. Los sentimientos son parte importante de la actualización por que conllevan la valoración orgánica. Si una persona no se puede abrir a sus propios sentimientos, no será capaz de actualizarse. La parte difícil es distinguir los sentimientos reales de los derivados de la ansiedad producida por las cuestiones de valía personal.

Vivencia existencial: Rogers, atento a su tendencia de mantenerse en contacto con la realidad, insiste en que no se debe vivir en el pasado ni en el futuro; el primero se ha ido y el último ni siquiera existe. Sin embargo, esto no significa que no se pueda aprender del pasado ni que no se deba planificar el futuro, simplemente, se debe reconocer estas cosas por lo que son, memorias y sueños, los cuales se experimentan en aquí y en el ahora.

Confianza orgánica: Es el dejarse guiar por los procesos, bien sean de evaluación o de valoración orgánica. La confianza en uno mismo estriba en permitirse hacer aquello que se cree que está bien, aquello que surge de forma natural. A lo que Rogers se refiere es a la confianza en el propio yo, en el sí mismo real, y la única manera que se tiene para conocer lo que es

¹⁰Ibid. “La persona plena y funcional” en “Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona” 04/07/2013. 2013 <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2013/teo-per/13.pdf>. pp 21.

verdaderamente el self, es abriéndonos a la experiencia del propio existir, en palabras de Rogers, “la confianza organísmica asume que está en contacto con la tendencia actualizante.”¹¹

Libertad experiencial: Rogers pensaba que era irrelevante que las personas tuvieran o no libre albedrío. Lo que significa es que las personas se sienten libres cuando se les brindan las oportunidades. Rogers dice que la persona que funciona al cien por cien reconoce ese sentimiento de libertad y asumen las responsabilidades de sus oportunidades.

Creatividad: Si alguien se siente libre y responsable, actuarás como tal y así se sentirá en el mundo. Una persona funcional, en contacto con su propia actualización sentirá la necesidad de participar en la actualización de otros. A esto se refiere Rogers cuando habla de creatividad, y se puede hacer en cualquier aspecto de la vida. Simplemente es llevar a cabo la acción correcta en el momento concreto, y con la disposición adecuada. Esto se puede llevar a todos los órdenes de la vida: artísticos, parentales, laborales, de pareja, afectivos, etc. La creatividad de Rogers es muy parecida a la generatividad de Erickson.

En fin, no existe camino seguro a una realidad verdadera conforme a la que se haya de vivir, pero Rogers creía que una postura abierta a las diferentes posibilidades puede mantener más vivas a las personas y con más posibilidades de una buena vida. Por lo tanto la persona debe estar abierta y sensible tanto a las experiencias internas como las sensaciones, sentimientos, pensamientos y otros, así como al ambiente externo que lo constituyen las opiniones de los demás, los hechos agradables y desagradables, etc.

¹¹ Rogers, Carl. “El proceso de convertirse en persona”. Editorial Paidós. Argentina 1992. 7ª reimpresión. Pp.61

1.1.2.4 Psicoterapia de Rogers

La Psicoterapia de Rogers se centra en la persona, que él llama cliente y no paciente, porque no es pasivo sino activo y responsable en el proceso de mejorar su vida, debiendo decidir conscientemente y racionalmente qué está mal y qué debe hacer al respecto.

El terapeuta es como un confidente o consejero que escucha y alienta en un plano de igualdad, con una actitud comprensiva, entendiéndolo. A esta actitud que debe tener terapeuta la denomina “encuentro”.¹²

Hay cinco conceptos que son importantes mencionar acerca de la psicoterapia de Rogers:

1. Experiencia o comprender al otro: Se denomina así al proceso en que sentimientos y conocimientos se interpenetran. Se busca suprimir la distancia entre lo vivido y lo expresado. La experiencia o “experiencing”, es una expresión vivida, a la vez subjetiva y objetiva, conocimiento intuitivo completo, aceptación incondicional.
2. Relación auténtica o “la comprensión incondicional y respetuosa”.: Se le llama así al hecho en que el terapeuta es “verdadero”, “auténtico”, en cuanto está centrado en el cliente. Esta aceptación incondicional, según Rogers, es mucho más que una neutralidad benévola: es un compromiso afectivo en la relación, un “amor terapéutico”, como lo llama él.
3. Congruencia o “la percepción del cliente”: En la relación con el cliente, el consejero deberá ser transparente, congruente, verdadero, auténtico, lúcido y consciente.
4. Empatía o “la experiencia del otro”: Se le llama así a la identificación profunda con el otro, pero paradójicamente, no es ni identificación, ni

¹² Bouret Andrade, Perla Anahí. Álvarez Rivera, Magaly, y otros.” Teorías y técnicas del Humanismo” 20/05/2012. 09/2009
<http://www.psicologiaonline.com/articulos/2009/09/TeoriasTecnicasHumanismo.shtml>.

fusión. Es aceptar y comprender al otro, como si se fuese el otro, pero sin perder la propia identidad.

5. Desarrollo de su potencial (del cliente), o la consideración positiva del otro: Es negarse a juzgar y a intervenir para desbloquear al cliente. Es confiar en el cliente y su potencial. Este postulado positivo y no intervencionista de Rogers, permite la maduración y el desarrollo de la persona del cliente (crecimiento), en el clima positivo de la relación. De esta manera se confía en que toda persona es capaz y tiene la tendencia innata de reorganizar su concepto del Yo, para alcanzar un equilibrio y hacerse congruente con su totalidad, como persona.

Rogers insiste en la importancia que tienen las actitudes y cualidades del terapeuta para el buen resultado de la terapia: las tres principales son la empatía, la autenticidad y la congruencia.

“Rogers quiso comprender y describir el cambio que sufre el cliente cuando se siente comprendido y aceptado por el terapeuta”¹³:

- Se produce una relajación de los sentimientos: de considerarlos como algo remoto se reconocen como propios y, finalmente como un flujo siempre cambiante.
- Cambio en el modo de experimentar: de la lejanía con que primero experimenta su vivencia se pasa a aceptarla como algo que tiene un significado, y al terminar el proceso la persona se siente libre y guiada por sus vivencias.
- Se pasa de la incoherencia a la coherencia: desde la ignorancia de sus contradicciones hasta la comprensión de las mismas y su evitación.

¹³ Echegoyen, Javier. op.cit.

- Se produce también un cambio en su relación con los problemas: desde su negación hasta la conciencia de ser él mismo su responsable, pasando por su aceptación.
- Cambia igualmente su modo de relacionarse con los demás: desde la evitación a la búsqueda de relaciones íntimas y de una disposición abierta.
- De centrarse en el pasado a centrarse en el presente.

1.1.2.5 Psicopedagogía del Crecimiento de la Persona de PRH

A partir de la Psicología Humanista se ha puesto énfasis en la importancia del desarrollo integral de la persona y por eso se ha dirigido especial atención al fenómeno de lo que se ha denominado crecimiento humano.

Desde esta perspectiva, “el crecimiento es un movimiento natural que involucra a toda la persona. Implica una transformación, una maduración progresiva de la persona que conlleva a la autonomía y la apertura. En sí el crecimiento es sinónimo de humanización y de inserción social.”¹⁴

Dentro de las diversas escuelas que se ocupan de este fenómeno, se ha investigado la que plantea la psicopedagogía de PRH (Personalidad y Relaciones Humanas). Esta Psicopedagogía del crecimiento nació a partir del interés de su fundador André Rochais, quien en 1962 toma contacto con la psicología y desde entonces se dedicó a la formación de adultos. En el transcurso de la formación que imparte, se da cuenta que todo lo que concierne al hombre y su crecimiento atrae su atención de modo particular. Es por eso que se dedica a la investigación sistemática sobre este tema. En 1966, toma contacto con la obra de Rogers, que le confirma su intuición de “que en toda persona, existe una zona profunda, sana, a partir de la cual se puede descubrir la propia personalidad y vivir armoniosamente”¹⁵

¹⁴ Obra colectiva por PRH-Internacional. “La persona y su crecimiento”. España 1997.Pp.156

¹⁵ Idem. Pp.18

En 1971 crea con los formadores de su época un organismo de formación y de investigación denominado PRH, para impartir la psicopedagogía del crecimiento. De ahí crean una teoría para explicar a la persona y su funcionamiento en relación con su crecimiento, y elaboran sesiones de formación para contribuir a este crecimiento desde la libertad de la persona. En las sesiones de formación se emplean técnicas e instrumentos para facilitar el autoconocimiento que desemboque en crecimiento. Este crecimiento representa una vía privilegiada para contribuir a la humanización de la sociedad. André Rochais tenía la pasión por la realización de los hombres, de las mujeres y de la humanidad en general.

Las cinco instancias implicadas en el crecimiento según esta teoría son:

El ser: Es una instancia dinámica y positiva en lo más profundo de la persona que constituye el núcleo de su personalidad.

El yo cerebral: Esta instancia es llamada así porque la apelación “yo cerebral” corresponde a la expresión comúnmente empleada para evocar este registro de la persona: “Yo pienso... yo elijo.. yo quiero que...” El yo cerebral es el centro de gobierno de la persona.

La sensibilidad: El término sensibilidad dentro de esta teoría se toma en el sentido de la capacidad de vibrar, de ser tocado, de emocionarse y de reaccionar a lo que alcanza a la persona física y psicológicamente.

El cuerpo: Está considerado como una instancia de la persona, como un lugar del cual se realizan actos para satisfacer necesidades y adaptarse al entorno. El cuerpo es una realidad sexuada que determina la identidad de una persona e influye en sus opciones, sus comportamientos y sus relaciones.

La conciencia profunda: Dentro de las instancias de la persona, la conciencia hace referencia a una conciencia moral a la cual la persona hace referencia para juzgar sus actos, y no a una conciencia en el sentido psicológico. Así pues, el mecanismo del crecimiento es el resultado de tres factores en interacción:

a) El dinamismo del crecimiento del ser.

- b) La capacidad del yo-cerebral para tomar conciencia de esta dinámica de vida.
- c) Un entorno favorable.

El crecimiento se manifiesta en la persona y en su vida a través de varias instancias como por ejemplo la felicidad, aumento de la consciencia, la forma de relacionarse con la realidad, su autonomía, etc.

En la “andadura” de crecimiento de una persona se distinguen tres ejes principales: El eje de la solidez del ser que se refiere a la libertad interior y a la solidez de tal manera que la persona es capaz de ser autónoma respecto a los otros y por lo tanto dueña de sí misma. El eje de la madurez afectiva se caracteriza por la capacidad de amar incondicionalmente al otro desde lo más profundo de sí, a la vez que se ha superado la necesidad enfermiza de ser amado que lo hace ser a veces egocéntrico, interesado y dependiente. Por último, el eje de la docilidad a la conciencia profunda se refiere a opción del yo-cerebral de poner la realización del ser y sus aspiraciones en el primer lugar de sus preocupaciones.

Se mencionan seis medios para que la persona contribuya a su crecimiento:

- 1) Relaciones vitalizantes,
- 2) Vivir y actuar de acuerdo con su ser,
- 3) Dejarse impregnar de las realidades importantes del ser,
- 4) Curar los sufrimientos del pasado,
- 5) Clarificarse sobre sí mismo por el análisis de su vivencia y
- 6) Vivir la sabiduría de su cuerpo.

También se mencionan cinco actitudes fundamentales para progresar:

- 1) La voluntad de conocerse.
- 2) La apertura a la realidad interior.
- 3) El gusto por la verdad sobre sí mismo.
- 4) La humildad frente a sí mismo y ante el otro.
- 5) La determinación a progresar.

Así mismo, existen factores que dificultan o frenan el crecimiento:

a) Los frenos ligados a factores externos que se refiere al hecho de que el impulso a crecer que toda persona tiene, puede ser inhibido e incluso aniquilado por un entorno nefasto. En esa condición las energías son canalizadas más para hacer frente a las dificultades y a sobrevivir más que puestas esas energías al despliegue de sí mismo.

b) Los frenos ligados a factores internos: Estos son numerosos, pero a la vez escapan a la conciencia de quien los vive. Por ejemplo, las heridas del pasado.

La Psicopedagogía PRH considera que los dos fundamentos del proceso de crecimiento son: la aspiración a existir y la satisfacción a ser uno mismo.

En este sentido el concepto de herida que se maneja es el siguiente: traumatismo de orden psicológico sobrevenido la mayoría de las veces en la infancia, que alcanza al sistema nervioso y altera el funcionamiento normal de la persona. Producto de algunas heridas puede darse el fenómeno de la no-existencia que le impide al niño sentir su aspiración a existir y también vivir sus capacidades. *“La no existencia se instala porque, de un modo habitual, el niño ve que se le niega el derecho a ser el mismo, No se le acepta como es”.*¹⁶

Los accidentes del crecimiento que constituyen las heridas del pasado no son irremediables. El ser humano posee en él potencialidades de curación de estos traumatismos y de sus consecuencias en los comportamientos. Para PRH la curación es el fenómeno de restauración progresiva de la capacidad de la persona para existir en los campos donde la actualización de sus potencialidades estaba obstaculizada por la presencia de de heridas. Curar es volver a encontrar la capacidad de existir de acuerdo con su ser y su conciencia profunda. El proceso de curación, como el del crecimiento, es un fenómeno inscrito en la naturaleza humana. Se puede favorecer o hacer que fracase.

¹⁶ Idem. Pp.180

1.1.2.6 HISTORIA DE VIDA

La historia de vida es "un método en que la persona refiere en un relato el desarrollo desde su propio punto de vista y en sus propios términos."¹⁷ Acompañado por un experto la persona puede ir examinando los episodios o etapas de su vida por medio de una guía, redacciones propias, entrevistas a familiares, etc. En 1935, Dollard definió con claridad, para la psicología, a la historia de vida como "un instrumento técnico para superar las reflexiones especulativas en torno a la personalidad y elaborar una teoría sobre bases más objetivas."¹⁸

En las últimas tendencias sobre la historia de vida se toma al sujeto como el centro mismo del conocimiento y de la historia, y a la historia de vida no como técnica, sino como el método adecuado para llegar a él. Esta postura muestra una afinidad con la Psicología Humanista donde la persona es el centro y lo más importante.

Cuatro objetivos principales justifican el uso de historia de vida como método de investigación:

- Captar la totalidad de una experiencia biográfica en el tiempo y en el espacio, desde la infancia hasta el presente, desde el yo íntimo hasta cuantas personas entran en relación significativa con nuestra vida.
- Captar la ambigüedad y el cambio.
- Captar la visión subjetiva con la que uno, se ve a sí mismo y al mundo.
- Descubrir las claves de interpretación de no pocos fenómenos sociales de ámbito general e histórico que encuentran explicación adecuada a través de la experiencia personal de los individuos.

¹⁷ Díaz G., Tomás. "La historia de vida en el marco de la evaluación de competencias." [17/04/2012/2006www.cibersociedad.net/congres2006/gts/comunicacio.php?id=607](http://www.cibersociedad.net/congres2006/gts/comunicacio.php?id=607)

¹⁸ Moreno, Alejandro - "Historias de Vida" en "Comportamiento Humano. Nuevos Métodos de Investigación". Editorial Trillas. México 1997. Pp-196.

Una historia de vida puede elaborarse sobre la base a un documento escrito por el propio sujeto (autobiografía, unas memorias, un diario), pero no corresponde a la metodología aquí explicada en la que el investigador interviene directamente en el relato pues de acuerdo al motivo de la investigación, aquí se pretende que revise sobre todo los elementos claves que pueden favorecer su crecimiento personal al hacerlo de una manera sistemática. Se trata pues que los participantes capten los procesos y los modos como ellos mismo han vivido y viven su vida personal y sus relaciones con los demás.

Se supone también que la persona es incapaz por sí sola de tomar conciencia de las normas grandes y pequeñas por las que ella misma regula su propia conducta y por lo tanto necesita de una cooperación que le ayuda a esa tarea de objetivación de las bases que regulan su comportamiento. Es entonces que el investigador debe estar atento para servir de “espejo” de tal manera que el participante tome conciencia de sus errores o aciertos al trabajar su historia de vida. En este caso también el grupo sirve para reflejar estas situaciones.

Tres grandes capítulos encierran el contenido básico de una historia de vida:

- Las dimensiones básicas de su vida: biológica, cultural, social.
- Los puntos de inflexión o eventos cruciales en los que el sujeto altera drásticamente sus roles habituales, se enfrenta a una nueva situación o cambia de contexto social.
- Los procesos de adaptación y desarrollo a los cambios, que se suceden en el proceso de su vida.

Al examinar y trabajar sobre estos puntos la persona puede reflexionar sobre su proceso de crecimiento hasta el momento presente. Es importante que escriba, pues al escribir el participante tiene la oportunidad re-leer lo que en determinado momento vivió o sintió, a la vez que le permite agregar contenido que puede emerger de una relectura de lo escrito anteriormente. A la vez el material escrito se convierte en histórico y en un plazo más distante puede servir

para evaluar como ha sido el caminar en la vida e identificar aquellas fortalezas o factores en los cuales nos apoyamos para crecer de una manera más armónica.

1.1.2.7 La sistematización

La sistematización es una forma científica de conocer nuestras realidades contextuales y nuestra realidad a partir de nuestras propias experiencias.

Es un proceso que nos permite aprender de nuestra práctica, pues podemos redescubrir lo que hemos experimentado.

Sistematizar es un proceso de conocimiento que no sólo reconstruye y ordena la experiencia en forma integradora, sino que también la interpreta. Esto permite que los sujetos o actores de las experiencias aprendan de ellas y utilicen los conocimientos que han producido para mejorarlas y transformarlas.

Este proceso de conocimiento utiliza tanto datos cualitativos como cuantitativos.

Para Oscar Jara¹⁹ la sistematización permite:

- “Tener una comprensión más profunda de las experiencias que realizamos, con el fin de mejorar la propia práctica.
- Compartir con otras prácticas similares las enseñanzas surgidas de la experiencia.
- Aportar a la reflexión teórica (y en general a la construcción de la teoría) conocimientos surgidos de prácticas sociales concretas.”

El mismo autor propone cinco tiempos para realizar la sistematización:

1. **EL PUNTO DE PARTIDA:** Partir de la propia práctica significa que hay que partir de lo que hacemos, sentimos y lo que pensamos. No se puede sistematizar algo no vivido. Puede sistematizar quien ha

¹⁹ Jara, Oscar. Para Sistematizar Experiencias, Una propuesta teórica y Práctica. Tarea, Lima 1994. Pp.76

formado parte de la experiencia. Es decir que para que la sistematización sea real y efectiva debe efectuarse poniendo en movimiento a los propios actores. Toda experiencia que se piense sistematizar es un proceso que ha transcurrido en el tiempo y es preciso tomar en cuenta que en ese trayecto se han realizado muchas y diferentes cosas.

2. LAS PREGUNTAS INICIALES

En este segundo tiempo se inicia propiamente la sistematización respondiendo a tres interrogantes, que no tienen secuencia, pero que precisan ser respondidas:

- ¿Para qué queremos sistematizar? (Definir el objetivo de la sistematización)
- ¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar (Delimitar el objeto a sistematizar)
- ¿Qué aspectos centrales de esa(s) experiencia(s) nos interesa sistematizar? (Precisar un eje de sistematización)

3. RECUPERACIÓN DEL PROCESO VIVIDO: En este tercer tiempo se identifican dos momentos:

- Reconstruir la historia.
- Ordenar y clasificar la información

4. LA REFLEXIÓN DE FONDO: ¿POR QUÉ PASÓ LO QUE PASÓ? Este tiempo se refiere a la interpretación crítica del proceso vivido. Va más allá de lo descriptivo. Se trata de encontrar la razón de ser de lo que sucedió en el proceso de la experiencia, por eso la pregunta clave es ¿por qué pasó lo que pasó?

5. LOS PUNTOS DE LLEGADA: Es el último tiempo de esta propuesta metodológica. Toda la reflexión debe dar por resultado la formulación de conclusiones tanto teóricas como prácticas.

Formular las conclusiones y comunicar los aprendizajes es de suma importancia porque de ello dependerá que realmente puedan cumplirse los objetivos de la sistematización.

En este proyecto al proponer la sistematización de revisión de la historia personal de vida se pretende que este proceso se pueda convertir a la vez que en una herramienta terapéutica, también en un recurso de crecimiento humano. Es decir que el proceso de sistematización de la revisión de la historia personal puede tener un efecto “curativo” o remedial, pero a la vez se constituye en sí, en la herramienta que la persona puede utilizar de ahí en adelante para potenciar y desarrollar su crecimiento como tal.

La sistematización es un elemento que estará presente en los talleres, porque éstos se desarrollan a partir de matrices de trabajo, sobre los cuales el participante reflexiona y contesta en forma escrita. Al hacerlo así, cada quien está plasmando en el papel su experiencia al reconstruir su historia y los efectos de esta en su vida. Es decir que tiene que recuperar lo vivido a través de los años y como esto lo ha marcado negativa o positivamente. Luego las matrices de trabajo están formuladas de tal manera que lo lleven a reflexionar en profundidad sobre lo que pasó y por qué pasó, para que después se pueda pasar al siguiente paso que formular conclusiones. Estas conclusiones deben llevar también a la acción, a ¿qué me mueve lo trabajado? , ¿a qué me siento invitado?, de tal manera que lo reflexionado se relacione con los objetivos de los talleres y se vaya dando el proceso de sanación y crecimiento. También está la invitación a compartir con los demás lo aprendido de manera personal. De esta manera se atiende la dimensión comunicativa de la sistematización.

Por otro lado los monitores de los talleres también llevaron un registro de las diferentes reacciones que vayan surgiendo en el trabajo personal y grupal, lo

cual también facilitará la conclusión de cada uno de los talleres y de la totalidad de éstos.

Sistematizar la revisión de la historia personal de vida a través de estos talleres también pretende que los participantes descubran lo importante y beneficioso que es hacerlo, a la vez que al practicarlo en cada taller se capaciten en su ejecución y se sientan invitados a continuar con este proceso después de la culminación de los mismos, convencidos que, como se plantea en esta investigación, este trabajo es una herramienta terapéutica y de crecimiento personal.

1.1.2.8 TALLERES DE CRECIMIENTO

¿Qué son?

Al plantear que la revisión de la historia personal, puede ser en sí una herramienta de sanación y a la vez de crecimiento humano, se propone como forma de trabajar esta revisión, los talleres de crecimiento. El objetivo principal de los talleres es propiciar a los participantes un espacio de conocimiento profundo que permita reconocer y trabajar la herida por una parte y por otra, reconocer, acoger y potenciar las fortalezas que nos han permitido salir adelante, para, de esta manera, “adquirir herramientas que nos capaciten y ayuden a desarrollar plenamente la dimensión humana, base de cualquier opción de vida.”²⁰

Se escogió la modalidad de taller, porque esta metodología permite experimentar, en este caso sobre la propia vida, y no simplemente hacer planteamientos teóricos. Además de la experiencia personal reflexionada surge

²⁰ Cabarrús, Carlos Rafael. “Crecer bebiendo del propio pozo”. Editorial Desclée De Brouwer. España 2003.Pp. 20.

necesariamente el conocimiento que es punto de partida para cualquier cambio en dirección al crecimiento personal.

En este proyecto los talleres contaron con los siguientes momentos:

- Tema Generador: En este momento se presenta el tema a trabajar con una breve introducción que plantea la importancia del mismo y su relación con el crecimiento personal desde un contenido teórico.
- Tiempo personal de análisis: En su mayoría los trabajos personales están basados en una “matriz” que guía el proceso.
- Esto permite que los participantes puedan concretar sobre el tema, interpelando sobre aquellos aspectos de la vida que pueden frenar o acelerar el proceso de crecimiento. Se trata de trabajar sobre las sensaciones que se despiertan al elaborar lo que se pide en la matriz y no solamente hablar a nivel de ideas. Se puede decir que este punto es el más fuerte y profundo de los talleres.
- Compartir Grupal: En este punto se trata de compartir la vida, las reflexiones que han surgido a partir del punto anterior. Este compartir se deja en total libertad, pero se hace énfasis que al compartir, a la vez que yo crezco, también puedo iluminar el crecimiento personal de los demás, desde la luz de mi experiencia. Este compartir puede ir desde compartir la vivencia interna que provoca realizar el trabajo personal, hasta simplemente compartir conclusiones generales sobre la dinámica en sí. Así mismo en el compartir grupal también se comparte lo que se descubre al hacer el NER²¹, (Acróstico de Novedad, Énfasis o la Relación), que sugiere si se cumple el objetivo de lo que se propone en cada taller. Realizar el NER después de cada taller es una manera como los participantes van sistematizando lo que han vivido en el mismo.

²¹ Idem

- Cierre del Taller: En el cierre del taller se procura exponer por parte de los facilitadores las conclusiones sobre lo expuesto por los participantes y su relación con el crecimiento personal. También se puede incluir en el cierre, el planteamiento de alguna herramienta particular que contribuya a seguir profundizando en cada temática tratada.

Talleres Propuestos

Como se sabe, el conocimiento y la aceptación de sí mismo, ayuda a ser personas integradas. Por eso se hace necesario tomar contacto con la vulnerabilidad de nuestro ser, con la herida, porque sólo de esa manera se puede iniciar el proceso de sanación y de esta manera permitir que el crecimiento innato en cada uno pueda fluir más libremente.

Como se mencionó anteriormente, estos talleres pretenden que los participantes puedan nombrar y de alguna tocar todo aquello que ha dejado una huella negativa y que impiden o hacen lento el crecimiento.

En sí, se espera que los participantes en los talleres tengan estas tres alternativas:

- a. Descargar emociones, sentimientos, recuerdos, etc.
- b. Buscar la fuente, la causa de...
- c. Iniciar el proceso curativo.

Sólo cuando se reconoce, se sana y se integra la herida, se vive un proceso de crecimiento personal y se empieza a responder a las heridas de una manera adulta.

A continuación se presentan los talleres que se trabajaron, aunque a partir de la experiencia y lo suscitado en los dos primeros se llevó a cabo otro que

trabajaba lo que es el perdón, pues era una constante y una necesidad que emergió del compartir del grupo.

No.	Nombre del Taller	Objetivos
1.	Mi autobiografía	Plasmar la vida en una hoja de papel, para establecer la cadena de sucesos dolorosos que pudieran haber marcado la vida.
2.	Mis heridas	Descubrir “mi herida”, encontrando el modo como se hiere a otros.
3.	Acciones negativas	Darse cuenta que muchos comportamientos se explican en base de la parte vulnerada, aunque no se justifiquen por esto.
3 A	El proceso de perdonar	Tomar conciencia que el perdón me libera de energías negativas que detienen mi crecimiento, y que éste es un proceso que tengo que gestionar.
4.	Cualidades Personales	Tomar contacto con mis cualidades personales para organizarlas en categorías que me permitan potenciarlas mejor.
5.	Afrontamiento Positivo	Reconocer las fortalezas personales, al descubrir que elemento personal nos ha ayudado a superar los momentos críticos de la vida.
6.	Integración de lo aprendido.	Integrar todo lo que se ha ido descubriendo de sí mismo, para saber con se cuenta y por dónde se puede seguir avanzando.

Como se ve, sobre todo en los tres últimos talleres, se trata de descubrir y potenciar la riqueza personal porque es importante retomar todo lo valioso que hay en cada quien y que ha ayudado a salir adelante en forma consciente o inconsciente, ya que esto es un medio de irse construyendo como persona. Se trata pues de hacer un camino de crecimiento positivo y reconocer los medios psicológicos que nos pueden facilitar este proceso.

1.1.3 DELIMITACIÓN

Los talleres que se propusieron en esta investigación se llevaron a cabo con un promedio de 30 estudiantes de cuarto y quinto año de la carrera de Psicología de la Universidad de San Carlos De Guatemala. El promedio de duración de cada taller fue de una hora y media aproximadamente. Durante los mismos se exploró la historia de vida de cada uno en temas fundamentales como las heridas que cada quien tiene y que no propician una salud emocional estable, pero también se exploraron las cualidades y potencialidades que se poseen y a veces se olvidan. A la vez se llevó a los participantes a la reflexión e introspección sobre sus sentimientos despertados a raíz de la actividad y a tomar conciencia como lo que emerge en cada taller nos invita a una acción siempre en la línea positiva del crecimiento y la realización personal.

Los estudiantes participantes son practicantes del centro “Desarrollo Psicológico Comunitario”(DEPSIC), que tiene como sede física la Escuela Oficial Urbana 107 para niñas “Marta Bolaños de Prado”, situada en la 15 Av. Final de la Colonia Jocotales del municipio de Chinautla. Este municipio pertenece a la región metropolitana y si encuentra al noroeste de la capital. La distancia aproximada del centro de la ciudad a la escuela es de 7 kilómetros. La población atendida es de escasos recursos pues esta área está catalogada como marginal.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnicas

En esta investigación se trabajó con un grupo treinta de la carrera de Psicología de la Universidad de San Carlos que realizan su práctica en el Centro “Depsic”, ubicado en la Colonia Jocotales de Chinautla y que están bajo la supervisión de la Licenciada Rosa Pérez de Chavarría. Se utilizó el muestreo aleatorio con los siguientes criterios de inclusión: de cuarto y quinto año de la carrera, género masculino o femenino; estatus económico medio; edad: 22 años en adelante.

Para recabar la información se utilizó la observación que es una técnica de recolección de información muy importante y “consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conducta manifiesta”²². En este caso se utilizó para registrar lo que ocurrió en cada taller. Al final de los talleres se pasó, una hoja de evaluación, para que cada participante en forma anónima manifestara en que le benefició lo sistematizado por ellos en los talleres, en relación a su crecimiento personal y si se alcanzaron los objetivos propuestos.

La ficha de registro se elaboró para observar y registrar tanto la respuesta individual como la respuesta del grupo que ocurriera en cada taller. En cuanto a los indicadores a evaluar en los talleres, se presenta la siguiente tabla que pretende explicitarlos de una manera más concreta:

Tabla No. 1: Planificación de los talleres

Taller	Ejercicio	Temática	Indicadores	Sistematización
1	Autobiografía	Historia de vida: personajes y eventos.	Etapas de la vida. Relaciones con los demás, cambios en la persona.	NER: Novedoso: Cosas nuevas que descubro de mí. Énfasis: Elementos que se repiten. Relación: aprendizaje e interés

²² <http://estrategiasdidacticas.jimdo.com/t%C3%A9cnicas-de-investigacion/observaci%C3%B3n-directa/>

				que se despierta a partir del ejercicio.
2	Mis heridas	Presencia de eventos dolorosos, traumáticos o negativos.	Sucesos dolorosos Respuestas reactivas. Sentimientos como tristeza, odio, cólera, impotencia, etc. que se suscitan ante esto.	NER: Novedoso: Cosas nuevas que descubro de mí. Énfasis: Elementos que se repiten. Relación: aprendizaje e interés que se despierta a partir del ejercicio.
3	Acciones negativas	Comportamiento negativo y afectaciones.	Conductas limitantes y negativas que evidencio hoy.	NER: Novedoso: Cosas nuevas que descubro de mí. Énfasis: Elementos que se repiten. Relación: aprendizaje e interés que se despierta a partir del ejercicio.
4	Cualidades Personales	Inventario de cualidades.	Cualidades. Clasificación de las mismas.	NER: Novedoso: Cosas nuevas que descubro de mí. Énfasis: Elementos que se repiten. Relación: aprendizaje e interés que se despierta a partir del ejercicio.
5	Afrontamiento Positivo	Estrategias de ayer y fortalezas de hoy.	Mecanismos de afrontamiento en crisis. Percepción de las fortalezas.	NER: Novedoso: Cosas nuevas que descubro de mí. Énfasis: Elementos que se repiten. Relación: aprendizaje e interés que se despierta a partir del ejercicio.
6	Integración de lo aprendido	Aprendizajes de vida y compromiso de cambio	Integración de los aprendizajes de cada taller. Auto-afirmación de	NER: Novedoso: Cosas nuevas que descubro de mí. Énfasis: Elementos que se repiten.

			logros. Motivación para los cambios.	Relación: aprendizaje e interés que se despierta a partir del ejercicio.
--	--	--	--	---

2.2. Instrumentos

Como instrumentos se utilizaron los siguientes:

1. Una matriz para cada taller con el fin de que cada participante sistematizara lo vivido.
2. Una ficha que los investigadores llenaron en cada taller para registrar, lo que sucede a nivel personal y grupal en los talleres.
3. Una hoja de evaluación final sobre lo vivido en los talleres y el beneficio obtenido de ellos.

En los anexos se incluyen copia de las matrices que se utilizaron en cada taller como de la ficha de registro utilizada por los investigadores y también de la hoja de evaluación final de los talleres

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar:

El centro de práctica Depsic se encuentra situado en la 15 Av. Final de la Colonia “Jocotales” del municipio de Chinautla y es atendido por estudiantes practicantes de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos. Actualmente es supervisado por la licenciada Rosa Pérez de Chavarría y brinda atención a la población del lugar en el ámbito educativo y social. La población que atiende es de escasos recursos y en situación de riesgo. Como sede física se utiliza como sede la Escuela Oficial Urbana 107 para niñas “Marta Bolaños de Prado

3.1.2 Características de la población:

Esta investigación se realizó con estudiantes de la Escuela de Ciencias Psicológicas que cursan los dos últimos años de la carrera de Licenciatura en Psicología en el Centro Universitario Metropolitano en la Universidad de San Carlos de Guatemala y a través de talleres a los que fueron invitados a participar en forma voluntaria. El promedio de participantes fue de treinta, seis varones y el resto de mujeres. Sus edades van desde 23 años hasta 54 años.

El objetivo de los talleres fue que ellos revisaran sistemáticamente su historia de vida para propiciar un crecimiento personal que redundara en su labor como futuros profesionales de la salud mental.

3.1.3 Presentación y Análisis de resultados:

A continuación se presentan los resultados basados en base a la observación de los investigadores y también en el registro de lo más relevante tanto en forma escrita en la ficha para esta función, como lo registrado por los participantes en el instrumento denominado NER, el cual consiste en responder unas preguntas claves después de cada ejercicio del taller. Estas preguntas son:

N: Lo novedoso que se presenta para mí al hacer el ejercicio.

E: El énfasis, las constantes que se van repitiendo en este y otros ejercicios.

R: La relación. Como relaciono este ejercicio con otro ejercicio o algún aspecto de mi vida.

Tabla No. 2: Resultados de la aplicación de la técnica de observación

Observado	Registro	NER
<p>Asisten treinta estudiantes, de los cuales seis son varones y el resto mujeres. La mayoría participa en forma verbal. Todos escriben de manera natural, sin mostrar resistencia. Sus edades son variables, aunque la mayoría son solteras/os, participan dos mujeres mayores, separadas de sus parejas. Por ser estudiantes de psicología, tiende a utilizar un lenguaje técnico al expresarse. Los más jóvenes terminan antes los ejercicios. Conforme se avanza en</p>	<p>Algunos evidencian como con el ejercicio toman conciencia de los cambios que han tenido a través de los años. La mayoría tiene situaciones de duelo no completado, pérdidas. Algunas al expresarse sobre situaciones pasadas y dolorosas, evidencian entrar en contacto con sensaciones que manifiesta a través de la postura corporal o del cambio de voz. La mayoría evidencia conflicto con los padres o con la pareja. Se observa como se repiten historias si no se toma conciencia de las</p>	<p>Descubren lo valioso de los ejercicios. Hacen conexiones entre su pasado doloroso y su conducta presente. Incluso como su proceso vulnerado ha “guiado” su vida hasta ahora. Se identifican sentimientos bloqueados e incluso olvidados. Después de varios talleres les resulta más fácil hacer los ejercicios y profundizar en ellos. Se sienten más responsables para saber conducir sus vidas de una manera más consciente y plena. Se siguen patrones inadecuados en forma inconsciente.</p>

<p>los talleres hay un clima de confianza más profunda y se observa buena predisposición para participar en el taller correspondiente. Todos se sienten invitados a tener un proceso de crecimiento para ser mejores personas y alcanzar la plenitud como tales. Sus participaciones verbales y sus trabajos escritos revelan que realmente profundizan en el trabajo que realizan.</p>	<p>heridas del pasado. Algunos participantes, comparten situaciones personales bastante profundas que han marcado su vida, como el trato de sus papás hacia ellos, situaciones de pérdidas afectivas por separación o divorcio. Se evidencia la necesidad de trabajar el área del perdón, para poder cerrar situaciones incompletas. Es más fácil aconsejar que verse a sí mismo. Es importante darse cuenta de la cadena “fui herido luego hiero”. La orientación a otros va mejor si uno mismo ha vivido lo que está orientando. Encuentran efectivo el “instrumento de trabajo”. Es mejor afrontar lo difícil aunque sea doloroso. Surge la idea de formar</p>	<p>Manifiestan la importancia para el psicólogo de buscar los medios para mantener un equilibrio y salud mental adecuados. Se sienten invitados y motivados a continuar su proceso de crecimiento. Las cosas no se solucionan por sí mismas. Uno conoce herramientas para cambiar pero no las aplica. Con las personas que más relacionamos, son las que más dificultad tenemos. Es importante darse espacios para uno mismo y tener este tipo de experiencias. Se debe creer en uno mismo. Las experiencias, buenas o malas, permiten crecer.</p>
---	---	--

	<p>un grupo de auto-ayuda con los compañeros de práctica.</p> <p>Hay heridas que aunque hayan pasado muchos años aún afectan el presente.</p> <p>La tendencia a criticar nace de la no aceptación de sus ideas en su adolescencia.</p> <p>El enfrentar a las figuras paternas la mayoría de veces genera sentimiento de culpa.</p> <p>Un varón expresa que el llanto no es señal de debilidad, sino de liberación y expresión de sentimientos</p>	<p>Es importante poner en orden los recuerdos para estar consciente nuestro crecimiento personal.</p> <p>Hay puntos clave que dan referencia a los relatos.</p> <p>Redescubren sus cualidades y también fortalezas que les han ayudado a superar las diferentes crisis que han vivido.</p> <p>Relación de sus cualidades y fortalezas con su actuar profesional.</p>
--	---	--

Fuente: Datos obtenidos del registro de observación aplicado al grupo de estudiantes que participaron en los talleres durante los meses de agosto y septiembre del año 2012.

Evaluación final de los talleres

Al finalizar los talleres se les pidió a los participantes que evaluaran de manera general las actividades realizadas, con una encuesta que se encuentra dentro de los anexos, obteniéndose los siguientes resultados:

Tabla No. 3: Resultados de la evaluación final de los talleres

No.	Item	Mucho	Lo suficiente	Poco	Nada
1.	Los talleres en que participé, me ayudaron a conocerme: (Este ítem evalúa la utilidad de los talleres para propiciar el auto-conocimiento)	100%			
2.	Considero que los talleres, me beneficiaron en mi crecimiento personal: (Evalúa la apreciación de los participantes en cuanto a la capacidad de los talleres para propiciar el crecimiento de cada quien.)	88%	12%		
3.	Considero que podría utilizar los talleres como herramienta terapéutica en mi vida profesional: (Evalúa la opinión de los participantes en cuanto a la utilidad de los talleres para utilizarlos en su vida profesional.)	100%			
4..	Considero que sistematizar la historia de vida puede beneficiar el desarrollo integral de la persona: (Evalúa el criterio de los participantes en cuanto a la utilidad y el beneficio de sistematizar la historia de vida para propiciar el desarrollo de la persona)	77%	23%		
5.	A partir de esta experiencia me siento	100%			

<p>invitado a continuar en un proceso de crecimiento personal: (Evalúa la motivación que queda en los participantes para continuar en la búsqueda de actividades y procesos que beneficien su crecimiento personal.)</p>				
--	--	--	--	--

Fuente: Datos obtenidos de la hoja de evaluación final que realizaron los estudiantes después del último taller, en septiembre del año 2012.

En relación a las sugerencias que los estudiantes escribieron al final de dicha evaluación, destacan las siguientes:

- Tener la oportunidad de seguir recibiendo talleres de crecimiento.
- Tener un seguimiento anual, para hacer un análisis longitudinal del crecimiento personal.
- Brindar esta oportunidad de crecimiento a todos los grupos posibles.

Como se puede observar en los anteriores resultados un porcentaje alto (88% y 100%) valora la importancia de los talleres para el autoconocimiento y el crecimiento personal.

También la totalidad de los participantes (100%) considera factible en alto grado la utilización de los talleres como herramienta terapéutica en su quehacer como profesionales de la Psicología.

Así mismo todos los participantes expresan sentirse bastante motivados, a partir de su participación en los talleres, en continuar en un proceso de crecimiento.

El 77% , que se puede considerar también como un porcentaje alto, valora muy bien la sistematización de la historia de vida en cuanto beneficia el desarrollo integral de la personal. El resto, 23%, aunque no lo calificaron como alto, si ven que la sistematización de la historia de vida si beneficia lo suficiente el desarrollo de la persona.

3.1.4 Interpretación de los resultados:

En el transcurso de los talleres se pudo observar la buena disposición de los estudiantes a participar activamente en los talleres dentro de un ambiente de apertura, sin temor a compartir desde lo más hondo de la realidad de cada quien. Se constata su predisposición al crecimiento personal por la profundidad de su trabajo que se evidencia tanto en sus participaciones verbales como escritas, así como por su permanencia a lo largo de los talleres.

Se puede apreciar que los ejercicios están diseñados de tal forma que propician espacios de autoconocimiento y a la vez reconocimiento de cómo las experiencias personales pueden afectar positiva o negativamente en el crecimiento personal, de tal manera que surgen una comprensión madura y un aprendizaje que va más allá de las diferentes situaciones difíciles que se han experimentado a lo largo de la vida.

A partir del compartir surgen elementos comunes en los participantes. Entre estos se pueden enumerar las pérdidas (muertes, divorcios, migraciones) y la importancia que tienen las figuras parentales en la vida personal de crecimiento. También se evidencia el impacto que tienen en la persona algunas situaciones fuertes, (como por ejemplo fuertes carencias económicas) y la manera como se manejaron para constituirse en una vulnerabilidad o en una fortaleza.

En la evaluación final se observa que la mayoría de resultados se inclinan hacia la afirmación de que los talleres en que revisaron sistemáticamente su historia de vida fueron de su beneficio tanto para conocerse a sí mismos y propiciar un crecimiento personal, como para aplicarlos como una herramienta terapéutica en su trabajo profesional como psicólogos. También se evidencia la disposición de seguir trabajando en su desarrollo personal a partir de la motivación que deja en ellos estos talleres.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- De acuerdo a los resultados de los talleres se pudo comprobar que si es posible trabajar un programa de desarrollo humano con enfoque rogeriano y basado en la revisión de la historia personal, con estudiantes de psicología, pues la respuesta que se tuvo ante el trabajo propuesta fue positiva, porque existe en ellos la necesidad de resolver situaciones de la vida personal.
- A través de los talleres los participantes fueron capaces de identificar las áreas específicas en las que necesitan potenciar su crecimiento personal.
- Las técnicas e instrumentos utilizados en los talleres, benefician a los participantes tanto en aspectos de su vida personal, como en el desarrollo de habilidades para desempeñarse como psicólogo al utilizar las mismas como un recurso terapéutico y de crecimiento.
- Los ejercicios de los talleres proponen reflexiones profundas sobre sus vidas personales, que pueden evidenciarse en sus aportes y participaciones tanto verbales como escritas y se constituyen en alternativa para revisar la historia de cada quien de una manera vivencial y lúcida.
- Se observó sinceridad y autenticidad en las reflexiones de los participantes y se pudo observar que se dio un insight cognitivo de sus limitaciones o problemas en su vida y en su rol como psicólogos/as.
- Los temas recurrentes en los talleres son: dificultades con los padres, como separaciones, divorcios o maltrato; conflictos de pareja, y, eventos dolorosos (duelos, pérdidas, enfermedades).
- Algunos de los logros de los talleres fueron: tomar conciencia de la necesidad de perdonar y también de la necesidad de involucrarse en un proceso de crecimiento personal que repercuta positivamente en su ser

profesional. Sentirse invitados a efectuar los cambios necesarios para mejorar la salud mental e iniciar procesos psicoterapéuticos si fuera necesario.

- La estrategia de los talleres, con temas como: la biografía, relaciones familiares, las heridas emocionales, el perdón, sus potenciales, etc. aportan experiencias emocionales que benefician a los participantes.
- Los participantes pudieron reconocer el origen de los problemas actuales en eventos y situaciones del pasado, en la familia y sus relaciones.
- Los ejercicios de los talleres proponen reflexiones profundas sobre sus vidas personales, que pueden evidenciarse en sus aportes y participaciones tanto verbales como escritas.

4.2 RECOMENDACIONES

- El estudiante de Psicología puede y debe procurarse procesos de crecimiento, desarrollo personal y psicoterapia, para resolver aspectos no sanos de su vida.
- Un programa de crecimiento personal sistemático de acuerdo a esta experiencia, debe dar énfasis a trabajar aspectos relacionados con las figuras paternas, pérdidas afectivas, duelos no resueltos y el proceso de perdón.
- Para facilitar el análisis y profundización en aspectos personales, se pueden utilizar matrices como las empleadas en estos talleres, pues se evidenció su efectividad y fueron bien valoradas por los participantes.
- Es importante crear un clima de confianza, respeto y libertad a la hora de trabajar talleres de este tipo.
- Se recomienda ampliar el tiempo de trabajo de los talleres, pues en algunos se tuvo la limitación del tiempo.
- Se recomienda implementar un programa de Crecimiento Personal, basado en talleres y en la revisión sistemática de la historia de vida, preferiblemente con enfoque rogeriano.
- Se recomienda a la Escuela de Psicología propiciar espacios donde se puedan realizar este tipo de actividades de una forma sistemática y continua

BIBLIOGRAFÍA

- Bouret Andrade, Perla Anahí, Álvarez Rivera, Magaly, y otros.” Teorías y técnicas del Humanismo” 20/05/2012. 09/2009 <http://www.psicologiaonline.com/articulos/2009/09/TeoriasTecnicasHumanismo.shtml>
- Cabarrús, Carlos Rafael. Crecer bebiendo del propio pozo. Editorial Desclée Brouwer, S.A. 7ª edición. Bilbao, España 2003. 187 pp.
- Cruz Méndez, Oscar Felipe. “Aplicación de la hipnosis clínica a estudiantes del centro de practica unidad de apoyo, para ser utilizada como herramienta alternativa en psicoterapia”. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad de San Carlos de Guatemala. Año 2004. 133 pp.
- Díaz G., Tomás. La historia de vida en el marco de la evaluación de competencias. www.cibersociedad.net/congres2006/gts/comunicacio.php?id=607
- Echegoyen, Javier. “La Psicología Humanista”. www.e-torredebabel.com/Uned-Parla/Asignaturas/IntroduccionPsicologia.
- Gimeno-Bayon, Ana. Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la Personalidad. Editorial Desclée De Brouwer. 2ª Edición. Bilbao, España. 1996. 234 pp.
- Guevara Larios, Waldina Desire.” Teorías de Personalidad” en su “Psicología”. 24/03/2012/2009. http://www.ucenm.net/pagina/Alumnos/Ciencias_Sociales/Psicologia.pdf
- <http://estrategiasdidacticas.jimdo.com/t%C3%A9cnicas-de-investigacion/observaci%C3%B3n-directa/>
- Jantz, Gregory L. Recupera tu Salud Emocional. Editorial Panorama. México. 1998. 187 pp.
- Jara, Oscar. Para Sistematizar experiencias: Una propuesta teórica-práctica. Editorial Tarea. Lima, Perú. 1994. 243 pp.
- Kinget, G.M. Psicoterapia y relaciones humanas. Editorial Alfauara. Madrid 1967. 165 pp.

- Lacasse, Micheline. De la cabeza al corazón. Editorial Sal Terrae. España. 1995. 224 pp.
- Obra Colectiva realizada por PRH-Internacional. La persona y su crecimiento. Fundamentos antropológicos y psicológicos de la formación PRH. España. 1997. 301 pp.
- Malera. “La Psicología Humanista”. 19/7/2012. 2007 <http://psicologia.laguia2000.com/general/la-psicologia-humanista>
- Martínez M., Miguel. Comportamiento Humano. Nuevos métodos de investigación. Editorial Trillas, México. 1997 307 pp.
- Nieto-Cardoso, Ezequiel. Psicoterapia. Principios y Técnicas. Editorial Paz, México. 1994. 175 pp.
- Rogers, Carl. El proceso de convertirse en persona. Editorial Paidós. 7ª reimpresión. Argentina. 1992. 356 pp.
- Rogers, Carl. La Psicoterapia centrada en el cliente. Editorial Paidós, Buenos Aires. 1975. 459 pp
- Ruiz Gordillo, Dora Patricia y Deysi Marisol Yoc Ajquill. “Análisis de la resiliencia en las historias de vida de madres solteras”. Escuela de Ciencias Psicológicas. Universidad de San Carlos de Guatemala. Año 2007. 66 pp.
- Sin autor. “Conceptos Claves” en “Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona” 04/07/2013. 2013 <http://biblio3.url.edu.gt/Libros/2013/teoper/13.pdf>.
- S. Schützenberger y M.J. Sauret. Nuevas Terapias de Grupo. Editorial Pirámide S.A. Madrid 1977. 303.pp

ANEXOS

Matrices de trabajo de los Talleres:

Taller 1: Mi autobiografía: conocerme a través de mi historia.

NER

Novedoso Qué cosas nuevas aprendí de mí?	Énfasis ¿Qué constantes encontré?	Relación ¿Qué me llama más la atención de este ejercicio?

Taller 2: Mis heridas.

¿Cuándo?	¿A quién?	¿Por dónde?	Instrumento	Sensación	Racionalización

NER

Novedoso Qué cosas nuevas aprendí de mí?	Énfasis ¿Qué constantes encontré?	Relación ¿Qué me llama más la atención de este ejercicio?

Taller 3: Acciones negativas.

Parte vulnerada	Comisión - Omisión	Daño	Persona	Racionalización	Sensación	Pasos de Cambio

NER

Novedoso Qué cosas nuevas aprendí de mí?	Énfasis ¿Qué constantes encontré?	Relación ¿Qué me llama más la atención de este ejercicio?

Taller 3A: El proceso de perdonar

Lista de personas	De 0 a 9 evaluó el daño	Que tengo que perdonar	Ya lo perdoné	¿Cómo me siento?	Acciones a tomar	Evaluación

NER

Novedoso Qué cosas nuevas aprendí de mí?	Énfasis ¿Qué constantes encontré?	Relación ¿Qué me llama más la atención de este ejercicio?

Taller 4: Cualidades Personales

Hago una lista de todas mis cualidades (las que conozco y las que me dicen) y las califico de 0 a 9 según lo sé (por lo que me han dicho) o lo siento.

Cualidades	Lo sé										Lo siento										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

NER

Novedoso ¿Qué cosas nuevas aprendí de mí?	Énfasis ¿Qué constantes encontré?	Relación ¿Qué me llama más la atención de este ejercicio?

Taller 5: Afrontamiento positivo

Edad	Victoria	Qué me motivó	Que se afirmó	Afectó positivamente a	Sensación	Ahora cómo me siento

NER

Novedoso Qué cosas nuevas aprendí de mí?	Énfasis ¿Qué constantes encontré?	Relación ¿Qué me llama más la atención de este ejercicio?

Taller 6: Integración de lo positivo

Hago una lista de mis cualidades recolectado todas las que han salido en los ejercicios anteriores. Las clasifico por grupos: Cabeza, corazón, relaciones, cuerpo, etc. Respondo la matriz: Evidencias (nunca desaparecen, certezas (las siento), o presentimiento (sólo las sé). Voces ¿Qué me dicen?

Cualidades en grupos	Evidencias	Certezas	Voces

NER

¿Qué cosas nuevas aprendí de mí?	¿Qué constantes encontré?	¿Qué me llama más la atención de este ejercicio?	¿Qué me habita?

Ficha de Sistematización para los Investigadores

FICHA DE REGISTRO

Nombre del Taller:	Lugar y fecha:
Contexto:	
Metodología:	
Intencionalidad de la experiencia:	
Análisis de la Experiencia:	
Logros y obstáculos:	
Hallazgos importantes:	
Conclusiones y recomendaciones:	

Evaluación Final de los Talleres

Edad:	Género:	Grado:	Fecha:
-------	---------	--------	--------

Marca la casilla según corresponda a tu criterio.

No.	Item	Mucho	Lo suficiente	Poco	Nada
1.	Los talleres en que participé, me ayudaron a conocerme:				
2.	Considero que los talleres, me beneficiaron en mi crecimiento personal:				
3.	Considero que podría utilizar los talleres como herramienta terapéutica en mi vida profesional:				
4..	Considero que sistematizar la historia de vida puede beneficiar el desarrollo integral de la persona:				
5.	A partir de esta experiencia me siento invitado a continuar en un proceso de crecimiento personal:				

Sugerencias:
