

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

PSICOTERAPIA AUTODIRECTIVA
PARA ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA

HANA PATRICIA ORDÓÑEZ CASTAÑEDA



GUATEMALA

1995

PSICOTERAPIA AUTODIRECTIVA
PARA ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

PSICOTERAPIA AUTODIRECTIVA
PARA ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA


HANEA PATRICIA ORDONEZ CASTAÑEDA

Modelo de Trabajo Profesional presentado
para optar al título de Psicóloga
en el Grado de Licenciado


GUATEMALA


1995


Vo.Bo.:

(f) 
Licenciada Magdalena Ocano de Ponciano
Asesora

Tribunal:

(f) 
Licenciada Magdalena Ocano de Ponciano

(f) 
Licenciada Josefina Antillón Milla

(f) 
Licenciado Armando Ruano

Fecha de aprobación: 17 de octubre de 1995.

INDICE DE CONTENIDO

	Páginas
INDICE DE CONTENIDO	i
RESUMEN	ii
I. INTRODUCCION	1
II. FUNDAMENTACION TEORICA	3
A. Psicología y Psicólogo	3
B. Campos de Aplicación	6
1. Psicología Clínica	7
2. Psicología Educativa	7
3. Psicología Industrial	7
4. Psicología Social	7
C. Funcionalidad	8
D. Salud Mental	9
E. El estudiante como futuro profesional	10
F. Psicoterapia	12
1. Factores comunes a tratamientos exitosos	17
G. Psicoterapia autodirectiva	21
H. Entrenamiento en resolución de problemas	23
1. Terapia de grupo	26
III. PROPUESTA "PSICOTERAPIA AUTODIRECTIVA PARA ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA"	28
A. Objetivos	29
B. Condiciones Generales	29
C. Instrucciones de uso	30
IV. BIBLIOGRAFIA	66

RESUMEN

En el presente trabajo de graduación, **"Psicoterapia Autodirectiva para estudiantes de Psicología"**, se revisa la literatura sobre el campo de la psicología y su función en la sociedad. Se analiza cual debe ser el papel del psicólogo y lo que necesita para desempeñarse en forma adecuada (ser funcional). Se mencionan parámetros sobre la salud mental y cómo la psicoterapia contribuye de manera diversa, al mantemimiento de la misma.

Tiene como finalidad hacer conciencia en el estudiante de psicología, de la importancia que tiene poseer una salud mental óptima y propone un taller para lograrlo.

El taller de psicoterapia autodirectiva, brinda al estudiante, en diez sesiones, instrumentos necesarios para visualizar problemas propios y llevar a la práctica, soluciones adecuadas para que en un futuro, pueda aplicarlos a las personas interesadas, que soliciten sus servicios.

I. INTRODUCCION

Una sociedad, urgida de cambios, requiere de profesionales activos, deseosos de contribuir a mejorar las condiciones de vida. Los profesionales en el área de psicología tienen una gran labor respecto a mantener y propiciar la salud mental frente a los continuos cambios.

El futuro profesional debe de ser activo en su formación, debe buscar cambios constantes, que beneficien a la sociedad en general. Sería conformista, decir que la labor del estudiante es la de adquirir conocimientos. Ya que su labor es más que ésto, es la de investigar, analizar, experimentar si esos conocimientos son realmente beneficiosos para la humanidad.

¿Qué es lo que motiva al estudiante de psicología, a estudiar? ¿Quiere ser un científico, investigador, consultor? o bien ¿desea mejorar su problemática y conocerse mejor a sí mismo.? Según encuestas realizadas (Ver anexo 1), la mayoría de estudiantes, ingresan a la carrera de psicología, con el fin de ayudar a las personas, conocerse mejor y ayudar a su comunidad, por lo que nos llevaría a decir que estudian psicología, por resolver problemas propios y de la comunidad.

Hay muchos profesionales en el campo de la psicología, que no hacen bien su papel, debido a que les es difícil manejar problemas emocionales propios. Esto llega a repercutir en la población que atiende, ya que el servicio que ofrece, no es el mejor.

Uno de los motivos para la realización de este trabajo, es que en el transcurso de la carrera, se manejan diferentes temas que tocan la problemática del estudiante sin que se maneje, se trabaje y se concluya. Por lo tanto, no llega a resolverse. ¿Dónde queda el manejo de esa problemática?, el estudiante busca ayuda o simple y sencillamente cree poderla manejar solo.

Dentro del pensum de la carrera de psicología de la Universidad del Valle de Guatemala, no se incluye psicoterapia para los estudiantes. Por lo que se considera de mucha necesidad incluir una actividad extracurricular para mejorar la formación del psicólogo y así mismo ayudar a la institución, ya que es ella la que otorga una licencia para ejercer.

Para ser un buen profesional, en el área de psicología, es menester que se esté en condiciones óptimas para dar un mejor servicio. Por ello, en este trabajo, se propone un modelo en Psicoterapia Autodirectiva para conocerse a sí mismo, manejar la problemática personal y aprender a ser una persona funcional.

II. FUNDAMENTACION TEORICA

Es un hecho que la conducta humana es sumamente compleja. Cada mente, cada ser, conceptualiza la vida y su entorno de una manera distinta, según su experiencia. El psicólogo es un científico, cuyo trabajo está enfocado y dedicado a la humanidad. Se convierte en un facilitador, un entrenador, para el individuo que desea mejorar cualquier área de su vida o personalidad, en la cual tiene al menos un problema. Por su campo de trabajo, es importante que la preparación y la parte emocional del psicólogo estén en condiciones óptimas. Para determinar qué es necesario en la preparación del futuro psicólogo, se revisará literatura acerca de lo que es la psicología y cuál es el campo de acción del psicólogo.

A. Psicología y Psicólogo

La psicología es una ciencia que brinda conocimientos respecto del comportamiento humano. Proporciona datos que ayudan a observar, explicar, predecir, modificar y actuar en determinada situación dentro de la actuación humana. Aristóteles (en Smirnov, 1984), consideraba a la psicología, como el tratado del alma, y ésta a su vez era una parte o miembro de la psique. En esa época, la psicología era parte de la filosofía y no fue sino hasta fines del siglo XVI, cuando se disgregaron todas las ciencias, que se le fue dado el nombre de psicología. Sin embargo, su empleo como ciencia data de mediados del siglo XVIII.

El objetivo principal de la psicología, es el estudio de las leyes que rigen las funciones psíquicas y su desarrollo. Conocer cómo se forma y perfecciona la imagen refleja del mundo objetivo, en el cerebro del hombre. También estudia cómo el hombre desarrolla su actividad de acuerdo con el entorno y cómo se van formando los rasgos psíquicos de la personalidad.

Por otra parte, Telford y Sawrey(1977), la definen como la ciencia de la conducta humana o cómo la ciencia de las experiencias y actividades de los seres humanos.

La Universidad del Valle, en la descripción de su pensum (1995), describe a la psicología, cómo ciencia del comportamiento que requiere de profesionales preparados para aplicar adecuadamente métodos y técnicas, hacer buen uso de instrumentos y procedimientos para el conocimiento del ser humano: niño, adolescente y adulto, a fin de poder orientarlos y contribuir a la formación integral del individuo y así coadyuvar al desarrollo de la sociedad, además de garantizar la salud mental del mismo en la comunidad.

Warren (1968) dice, que el profesional en el área de la psicología, es una persona versada en los hechos, teorías, procedimientos y aplicaciones prácticas de la misma psicología. Suministra consejos profesionales a cambio de una remuneración o emolumento. El psicólogo, es un facilitador de diversos procedimientos para el mejoramiento

de una vida estable. Roger y Kinget (1971) dicen que el papel del psicólogo, consiste en llevar a la práctica actitudes y concepciones fundamentales relativas al ser humano y no en la aplicación de conocimientos o habilidades especiales exclusivamente reservados a sus contactos terapéuticos. Esta afirmación puede ser una bonita frase o simplemente unas palabras que se escuchan bien pero que no se practican en el ejercicio de la profesión.

El psicólogo, debe trabajar, analizar y ver en el paciente a otro ser humano y no a un objeto. Creando innovaciones que benefician no sólo a las personas que atiende, sino a la humanidad.

Es importante estar consciente de que un profesional debe tener actitudes y concepciones fundamentales de él, antes de querer trabajar con otra persona, en cualquier campo en que se desenvuelva. En otras palabras, lo menciona el seminario de los estudiantes de psicología (Universidad Rafael Landívar, 1980:53):

"Siendo el psicólogo el científico que controla, manipula y conoce la naturaleza humana, es necesario que, para llevar a fines éticos y constructivos su labor, nunca pierda la dimensión de ser un científico y, al mismo tiempo un artista"

Se espera que el egresado de la Licenciatura en Psicología (UVG, 1995) haya adquirido la capacidad de describir, predecir, comprender e intervenir en la modificación de la conducta humana. Para esto, el plan de

estudios de la carrera, le da la oportunidad al estudiante, de aplicar las técnicas de observación evaluación y diagnóstico, así como los métodos, instrumentos y procedimientos de la Psicología. Se pretende dar al estudiante, una visión general de las diferentes áreas de aplicación: clínica, educativa, laboral y social. Además, se quiere promover en el profesional guatemalteco, el conocimiento de sí mismo y de su país, con el fin de que contribuya a la formación integral y la salud mental del individuo y su sociedad.

La formación del estudiante de psicología, se complementa a través de cursos monográficos, seminarios y trabajos de campo. Durante los últimos años de la carrera, el futuro psicólogo debe efectuar prácticas dirigidas para fortalecer su formación y finalmente, deberá realizar un trabajo de graduación, de acuerdo a lo establecido por el estatuto respectivo.

La Universidad del Valle de Guatemala(1995) ofrece la Licenciatura en Psicología como formación general en diferentes campos del ejercicio profesional. Por ello es necesario describir cada uno de ellos.

B. Campos de Aplicación

Dentro de la psicología, hay diferentes ramas o áreas a las cuales se puede dedicar el profesional. Para fines prácticos, en este trabajo se describirán las áreas que se

encuentran dentro del pensum de estudios de la carrera de psicología de la Universidad del Valle de Guatemala(1995).

1. Psicología clínica: es el área que estudia y trata acerca de las enfermedades mentales. Analiza la conducta desviada, pero su formación está encaminada principalmente al diagnóstico y tratamiento de problemas de personalidad, que no sean de tipo médico.(Sarason y Sarason,1984)

2. Psicología Educativa: es el área mediadora entre los procesos educativos y las afecciones emocionales. Está dirigida a investigar y tratar los procesos que interfieren en el aprendizaje y cómo pueden desarrollarse condiciones óptimas para el mismo. Según Dorsch,(1981) en el área educativa se aplican los conocimientos psicológicos en el ámbito de la escuela.

3. Psicología Industrial: Utiliza los principios fundamentales de la psicología en función práctica de la actividad productiva. El psicólogo industrial, analiza el desempeño del personal, prepara programas de adiestramiento, estudia y aplica mecanismos para crear un ambiente que incremente la productividad y la satisfacción con el puesto. (Sarason y Sarason 1984)

4. Psicología social: rama de la psicología que estudia la forma en que el contexto social afecta a la conducta de los individuos y grupos. Se estudian los papeles

sociales, formación y cambio de actitudes, afiliación, atracción interpersonal, conformidad y procesos grupales. (Sarason y Sarason 1984)

Independientemente del área a la que el profesional se dedique, debe ser funcional para poder intervenir en forma acertada, independientemente de sus problemas o intereses. En cualquier ámbito al que se dedique, su labor será analizar, experimentar y proponer métodos que conduzcan al bienestar humano.

C. Funcionalidad

Persona funcional es aquella que ve la realidad tal como es, sin utilizar etiquetas. Para esta persona, cuenta mucho el presente. El pasado, es parte de su vida, pero no necesariamente determina su conducta futura. Actúa sobre el presente, para mejorar sus condiciones futuras. Por lo tanto es dueño de su hacer histórico.

Manifiesta seguridad de sí mismo, buena comunicación y congruencia entre pensar, sentir y actuar. Reacciona adecuadamente, sin hacerse daño a sí mismo, ni a los demás. No supone, ni imagina. Se hace cargo de sí, implicando la percepción correcta del yo y su circunstancia. Es una persona que ve las cosas objetivamente y es capaz de modificar su entorno. (notas de clase, psicoterapia

familiar). Por la naturaleza de su labor, es imprescindible que un psicólogo sea una persona funcional.

El ser funcional, no se adquiere en forma espontánea, es un proceso donde tiene mucho que ver la experiencia. La universidad, puede dar la teoría y de hecho la da. Pero ¿quién lo pone en práctica?.

D. Salud mental

En una conferencia dictada por Ocano(1983), mencionó que salud mental, se ha definido, como la resistencia o carencia de enfermedad mental, pero que es más que eso y que varios autores como Menninger y Ginsbuirg respectivamente, incluyen en dicho término, elementos de felicidad, así mismo el dominio del individuo, manifestado en tres áreas: amor, trabajo y recreación. La Organización Mundial de la Salud (en Kolb, 1988:131) habla de salud en términos amplios y la define como:

"La presencia de bienestar físico y emocional".

El interés, no está centrado sólo en la presencia o ausencia de la salud mental, sino en el desarrollo pleno del individuo y de la sociedad. Una persona que cuenta con salud mental, ha desarrollado la necesidad de protección, aceptación, amor, motivación, comunicación, identificación, libertad, atención, pertenencia, seguridad y adaptación, tanto con ella misma, como dentro de la sociedad. Acción por la cual, un ser se

ajusta a un medio en el cual vive, conciliando sus propias tendencias y las limitaciones que este medio le impone (Ferrero, 1982).

Ferrero continúa diciendo, que en el adulto, la capacidad varía mucho, de un sujeto a otro. Algunos hombres se adaptan con facilidad y rapidez y aún así, buscan el cambio. Toda variación del medio ambiente, desencadena una reacción de alarma (el cuerpo y la mente se desequilibra, buscando así otro equilibrio mejor), por lo que los medios de defensa disminuyen, término que se incluye dentro de la salud mental. Cuando la adaptación sucede en forma excesiva, se manifiesta el fenómeno de perseveración, que es cuando los hábitos son demasiado rígidos y puede causar deformación profesional, ya que no logran adaptarse al cambio. En este caso, la persona está tan habituada a hacer las cosas mecánicamente, que aunque esté adaptada a ciertos hábitos, ha perdido creatividad, en poder ver y hacer cambios que generen mejoras a él mismo y su alrededor.

La meta, no es la adaptación a la sociedad por la sociedad; sino lo que es mejor para la persona. Así lo expresa la APA (en Patterson 1981) en su código de ética:

"...una obligación primordial del psicólogo clínico o del orientador, es respetar la integridad y proteger el bienestar de la persona con la que está trabajando. La cuidadosa observación de este principio, debe caracterizar todo trabajo del

profesionales. Los servicios clínicos, no deben imponerse al individuo, no debe exigirse a éste que use tales servicios..."

E. El estudiante como futuro profesional

El estudiante, de cualquiera carrera, se dedica a investigar, analizar, conocer y adquirir mayor información, para que más tarde, en el ejercicio de su profesión, pueda brindar a la sociedad en general, aspectos positivos, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos y teniendo en cuenta su capacidad permanente de estudio. De ninguna manera, el estudiante de psicología se encuentra exento de esta realización. Por el contrario, será uno de los profesionales, que tiene más responsabilidades ya que su trabajo, gira en torno a la conducta del ser humano. Ayuda a facilitar cambios en los sujetos para una mejor adaptación, guía y entrena en la resolución de conflictos y brinda mejoras en los diversos sistemas: clínico, social, industrial y educativo. El estudiante, debe prepararse muy bien en la teoría, para poder comprender la naturaleza del ser humano y su actividad. En forma paralela, debe prepararse para ser una persona funcional, adaptada y dispuesta a cambios, para enfrentar la gran responsabilidad que conlleva ser un profesional en el área de psicología. Por ello, se sugiere que el estudiante, se someta a un proceso psicoterapéutico, para complementar su formación. Y como recomiendan los estudiantes del seminario de psicología de la Universidad

estudiantes del seminario de psicología de la Universidad
Rafael Landívar (1980:88)

"...la psicoterapia, para el estudiante de psicología, es necesaria, para ayudarlo a tomar una mejor imagen de sí mismo y de su papel en el trabajo inherente a su profesión."

O como lo menciona Patterson (1981:9)

"...psicoterapia, debe ser también una teoría del aprendizaje de la personalidad y de la conducta en general"

Fagan y Lee (1978:48) lo justifican cuando mencionan que:

"...o bien, dicho en forma más simple, el aprendizaje es un cambio en la conducta, como resultado de la experiencia. En tal carácter, el aprendizaje tiene cabida en la teoría de la personalidad y en la psicoterapia"

F. Psicoterapia

Ningún ser humano está libre de tener algún problema. En menor o mayor grado, los tiene. Cada individuo toma diferentes caminos para resolverlos.

La psicoterapia, es una rama de la psicología que se dedica al tratamiento de personas con problemas emocionales para el logro de un bienestar adecuado. Al decir adecuado se refiere a una vida estable y feliz, sabiendo cómo enfrentar los problemas. Así mismo, ser responsable de sus propios actos y decisiones.

Singer (1985) define al bienestar emocional, como el reflejo de los valores éticos que sustentan al definidor. Esto no resulta cierto sólo en psicoterapia, sino también en medicina y en cualquiera otra área del esfuerzo humano, donde

los datos científicos hayan de aplicarse con el fin de alcanzar lo deseable.

La función de la psicoterapia, es dar al individuo instrumentos necesarios para la resolución de diversos conflictos. Ayudándolo a conocerse a sí mismo, propiciando un desarrollo integral de la personalidad. El hombre es susceptible de cambio y capaz de producir ese cambio en sí mismo siempre y cuando se le ayude, se le facilite, se le guíe y se le entrene en su búsqueda (Singer, 1985).

La idea fundamental y optimista de la naturaleza humana en que se basa la psicoterapia, es la imagen del hombre como ente capaz de ser (o al menos de llegar a ser), libre para conocer y hacer elecciones responsables sobre la base de su conocimiento. Sólo un sistema de valores que coloque esta libertad en la jerarquía más alta, tiene cabida en la idea de psicoterapia (Singer, 1985). La Psicoterapia, ofrece cambios, renovaciones y oportunidades a las personas interesadas en seguir estando bien. Ayudar, es definido como proveer condiciones a las personas que necesitan obtener seguridad de sí mismas, amor, respeto, autoestima y tomar decisiones. Lo que en otras palabras, se diría ser funcional y adaptado.

La psicoterapia, con frecuencia, aún cuando no siempre, proporciona intercambio verbal, entre dos o más personas. Algunos autores, han señalado que este tipo de tratamiento es

tan viejo como la historia y no algo completamente extraño a todos nosotros (Whittaker, 1977).

Alexander(en Whittaker, 1977: 585) señala que:

"Quien trata de consolar a un amigo decaído, de calmar a un niño asustado, en cierto sentido practica la psicoterapia. Trata por medios psicológicos de restaurar el equilibrio emocional perturbado de otra persona"

La psicoterapia, es una colección de enfoques doctrinarios, los cuales se han ido transmitiendo a través de la experiencia, el paso de los años y los cambios en la sociedad. Con ello han hecho germinar diferentes técnicas y metodologías, entre los distintos enfoques. Así como también, diferentes concepciones del hombre sano y enfermo (Lerner,1974). Dorsch (1981), afirma que psicoterapia, es el tratamiento de las enfermedades psíquicas o de los trastornos fisiológicos de origen psíquico, mediante métodos psicológicos. Por otra parte, Harré & Lamb (1983) definen a la psicoterapia, como el tratamiento psicológico de dificultades personales y emocionales. En una mejor definición, es el rol entre el terapeuta y el paciente. Definición que es muy objetiva pero limitante. Por el contrario, Strupp(en Harré & Lamb,1983), define la psicoterapia como un proceso interpersonal destinado a proporcionar ayuda profesional sobre sentimientos y cogniciones, actitudes y males personales.

ayudan a visualizar el concepto de psicoterapia y a la vez deducir de todo ello el propio.

Freud, se refería a la cura hablando, Albert Ellis pregonaba la cura por la razón (terapia racional emotiva); Frankl, la cura por el significado (Logoterapia); Gestalt libertad y liberación, toma de decisiones (Castanedo, 1988). Psicoterapia no directiva, procedimiento elaborado por Carl Rogers (en Dorsch, 1981) donde el terapeuta con su actitud frente al paciente, procura crear la atmósfera en la que éste pueda resolver sus problemas por sí mismo.

Jerome Frank (en Bühler, 1969) opina, que la psicoterapia, es un procedimiento destinado a crecentar la sensación de bienestar de la persona a través de ciertas benéficas transformaciones de los sentimientos, actitudes y modos de conducta del sujeto, proporcionada por un terapeuta experto, oficialmente reconocido, mediante una serie de sesiones organizadas sistemáticamente.

Sin embargo, puede ser que el terapeuta no sea un experto oficialmente reconocido, pero sí un terapeuta digno de su profesión, un profesional con ética.

Cada enfoque psicoterapéutico, tiene su propia definición de psicoterapia. Para tener una visión más clara de los enfoques existentes, se organizó el siguiente cuadro.

CUADRO No. 1

CUADRO No. 1
Psicoterapias más conocidas

CLASIFICACION DE PSICOTERAPIA	
A. Tradicionales	B. Del potencial humano
<ul style="list-style-type: none"> -Psicoanálisis -Psicoterapia orientada analíticamente -Análisis junguiano -Terapia Adleriana 	<ul style="list-style-type: none"> -Terapia centrada en el cliente -Terapia Gestalt -Bionérgica
C. De grupo	D. Cognitivas conductivas
<ul style="list-style-type: none"> -Psicodrama -Terapia de grupo tradicional -Terapia de familia -Análisis transaccional 	<ul style="list-style-type: none"> -Terapias cognitivas -Conductismo -Bio Feedback

Ref. Castanedo 1988

Las psicoterapias citadas con anterioridad, representan solamente una pequeña proporción de las que hoy en día existen. Hering(en Castanedo 1988) ha publicado un libro en el que menciona y resume más de 200 enfoques de psicoterapia. Todos ellos, pertenecientes a una de las tres corrientes psicológicas más importantes:

- Teoría freudina o psicoanalítica
- Teoría conductista-experimental positiva
- Teoría humanística-existencial

Hay distintos tipos de psicoterapia; lo sorprendente es que casi todos ellos "tengan éxito o sirvan" para ciertos tipos de pacientes, para ciertas clases de problemas y no tengan éxito en otras. Si se aplica el sentido común crítico

debilidades de todos los tipos de terapeutas, se descubre que las formas más exitosas de tratamiento, tienen varias cosas en común.



1. Factores comunes a tratamientos exitosos.

- a. Según Meyer (en McConnell, 1978), casi siempre ocurre el cambio psicológico en un ambiente cálido, gratificante y que proporcione apoyo. El paciente, por lo general, habla sobre sus problemas y ensaya nuevos enfoques respecto a la vida, cuando confía admira o desea complacer al terapeuta. Esta situación, es beneficiosa para el psicólogo, ya que si sabe aprovechar y manejar esa empatía el paciente va a salir adelante con mayor rapidez. Esa empatía, puede que no sea beneficiosa, si se crea dependencia y no se trabaja en eso.

Las formas más exitosas de tratamiento, pueden ser consideradas como mecanismos de retroalimentación. Es decir, proporcionan al paciente, información respecto a lo que aconteció en el pasado; ponen en contacto a la persona con el funcionamiento de su cuerpo. Hacen que el individuo, tenga una percepción consciente de cómo su comportamiento afecta en realidad a otras personas. Ayudan a la persona,

realidad a otras personas. Ayudan a la persona, a darse cuenta de la distancia que existe entre las metas deseadas y los logros actuales, o bien ofrecen información sobre cómo influye el ambiente social en los pensamientos, sentimientos y comportamientos de la persona. Idealmente, una forma completa de terapia, llevaría a cabo todo lo anterior y daría al paciente las aptitudes y habilidades necesarias, para buscar la manera de usar en forma más eficaz la retroalimentación y de cómo el ambiente, puede modificar su conducta o viceversa.

b. Según Bühler (1969), se deben tomar en cuenta los siguientes factores dentro de un proceso psicoterapéutico.

- 1) relación entre el terapeuta y el paciente
- 2) la franca declaración del paciente
- 3) Las intervenciones del terapeuta
- 4) el objetivo perseguido por el procedimiento
- 5) el resultado del procedimiento.

c. Rogers (1978), agrega que para que el proceso terapéutico se de, deben existir las siguientes condiciones:

- 1) Que dos personas estén en contacto
- 2) Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de incongruencia,

de vulnerabilidad o de angustia.

- 3) Que la segunda persona a quien se denominará terapeuta, sea congruente en la relación con el cliente.
- 4) Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente.
- 5) Que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente.
- 6) Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5 es decir, las consideraciones positivas incondicionales del terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta le demuestre.

Dentro de un proceso psicoterapéutico, se dan varias situaciones en la relación terapeuta-sujeto, cuyo manejo es imprescindible para el éxito de la misma. Las cuales se describen a continuación.

Resistencia: Son manifestaciones de defensa ante el cambio. La resistencia sirve como un mecanismo de defensa contra la angustia que surge, si el individuo ve en sí mismo los sentimientos e impulsos que repudia (Kolb 1985). Por otra parte, Mckinnon y Michels (1988) describen el término como una actitud del paciente que se opone a los objetivos del tratamiento. El concepto de resistencia, es una de las piedras angulares de toda psicoterapia dinámica. La resistencia, puede manifestarse por silencios súbitos,

negaciones, bloqueos, olvidos, evasiones, sensaciones propias de una situación embarazosa e intensas reacciones emocionales (Kolb 1985).

Transferencia: Es la reacción emocional del paciente hacia el terapeuta. Representa un tipo de transplante hacia el terapeuta, de los sentimientos y actitudes amistosas, hostiles o ambivalentes, que el paciente abrigó en etapas anteriores respecto de otra persona que tuvo un papel importante en su vida. El sujeto, reacciona ante el terapeuta como si se tratara de esta persona (Kolb 1985). La transferencia, puede darse en forma positiva (cuando hay empatía) y negativa (cuando hay rechazo hacia el terapeuta). Ambas condiciones se deben interpretar y manejar para que no ofresca resistencia. La transferencia, ha de distinguirse de la alianza terapéutica en que es la relación de análisis del psicólogo y la parte sana del sujeto. (Mckinnon y Michels 1988)

Contratransferencia: Las respuestas de contratransferencia, podrían clasificarse en la misma categoría utilizada en la transferencia, sólo que de manera inversa. Son los sentimientos del terapeuta hacia su paciente. Kolb (1985) lo cataloga como un fenómeno responsable de errores y fracasos en la psicoterapia. Pueden darse actitudes positivas o negativas como: ira, impaciencia, envidia, admiración, deseo sexual. Mackinnon y Michels (1988) menciona que el terapeuta no debe permitir que los sentimientos y actitudes, que se

estimulan durante la fase del tratamiento, interfieran en su relación con el paciente. Así como la contratransferencia, puede ser responsable del fracaso del tratamiento, un psicólogo hábil puede darle un buen uso, tanto de tipo diagnóstico como terapéutico.

G. Psicoterapia autodirectiva

En este trabajo, se utiliza la psicoterapia autodirectiva, la cual consiste en una adaptación personal u orientación terapéutica que no difiere fundamentalmente, de la psicoterapia (Patterson. 1981) Es más bien un enfoque ecléctico. Esto significa que el terapeuta puede usar un método diferente con cada paciente o bien combinar varios para obtener buenos resultados. Utiliza la terapia como un instrumento y no como un formato pre establecido.

La finalidad de la psicoterapia, es el crecimiento de la personalidad del individuo, que está siendo tratado. Está destinada para ayudar al paciente a mejorar su manera de reaccionar ante la vida diaria (Whittaker, 1977). Es así, que se puede considerar a la psicoterapia como una meta para el desarrollo de una independencia responsable.

Patterson (1981) dice que la psicoterapia autodirectiva trata de facilitar el desarrollo de la independencia individual de una persona responsable de sí misma, de su conducta, elecciones y decisiones, así como el de sus valores y metas, lo cual es compatible con el concepto de responsabilidad, que la libertad trae consigo.

responsabilidad, que la libertad trae consigo.

Es muy importante que exista una empatía, o un sentirse cómodo con el terapeuta y con el proceso. Así mismo, se deben tener en cuenta los factores de transferencia, contratransferencia que anteriormente se describieron.

Patterson (1981) aclara algo que todo psicólogo debe tener en cuenta. Es el hecho de que el orientador no debe comprometer su propio entrenamiento profesional, su criterio, su hipótesis o incluso, sus creencias, por petición de la persona. Si cree que por cualquier motivo, su tratamiento no es eficaz, tiene el derecho de rehusar a practicar otro enfoque o recurrir a métodos paliativos u otros métodos que no vayan de acuerdo con sus principios. En tal caso, la persona es, desde luego, libre de retirarse y si así lo desea, debe ayudársele a conseguir otro orientador que pueda tratarlo sobre bases diferentes.

Todas las psicoterapias, y específicamente la psicoterapia autodirectiva, debe aplicarse con formación y ética profesional. Bixler y Seeman (en Patterson, 1981), al tratar el tema de la ética en la psicología autodirectiva, presentan los postulados de Hand, quien concretamente expresa estos principios:

- La creencia de que la vida humana, la felicidad y el bienestar, han de ser valuadas por encima de todas las cosas.

- La aseveración de que el hombre es dueño de su propio destino, actuando sobre sus propios intereses.
- La determinación de que la dignidad y el valor de cada persona, deberán ser respetados en todo tiempo y en cualquiera circunstancia.
- El supuesto del derecho de la libertad individual; el reconocimiento del derecho de cada persona a pensar y hablar libremente.

Para llevar estos postulados a la práctica, se deben conceptualizar y hacer parte de las convicciones propias del psicólogo.

H. Entrenamiento en resolución de problemas.

Entrenar es en otro término, guiar, proporcionar medios en los cuáles se facilite un determinado proceso. Las sesiones, descritas en la propuesta, se apoyan en ideas de otros entrenamientos o cursos, en resolución de cierto tipo de conflicto.

Beleña y Báguena(1992) realizaron un estudio, el cual estaba dirigido a fomentar las habilidades sociales interpersonales en mujeres delincuentes, con personalidad antisocial. Para ello, primero se evaluó a las mujeres con el test de Matrices de Raven, (para medir la inteligencia social) y la Bateria de habilidades interpersonales de Pelechano versión 1991(pre-test). Luego, se les dió un programa de entrenamiento de 33 sesiones de una hora cada

programa de entrenamiento de 33 sesiones de una hora cada una. Terminadas las sesiones, se volvieron a evaluar (post-test). Llegaron a la conclusión de que el entrenamiento había sido eficaz, para frenar el deterioro de las habilidades interpersonales. Los elementos que tomaron en consideración para el entrenamiento fueron:

- Dar perspectivas distintas a la propia:
que consiste en identificar y percibir la dimensión de cada uno y diferenciarla de la de los demás (empatía).
- Generar alternativas distintas de solución:
que consiste en buscar diferentes soluciones para un mismo problema. Más que todo se da aquí un factor de flexibilidad.
- Atribuir causas a los problemas interpersonales. Se busca qué causó el problema. Se buscan todas las causas posibles.
- Prevenir consecuencias: se toman acciones para uno mismo y los demás. Parte esencial para la toma de decisiones.
- Articular medios para el logro de fines. Elementos favorecedores de la salud mental y del bienestar personal en general. Un plan de acción para mejorar.

Por otra parte, Hayes (1981) Scholz, Prince y Miller (1975) (en Krueger 1988) proponen un modelo del proceso de solución de problemas. En el mismo incluyen 5 elementos para ayudar a las personas discapacitadas a buscar soluciones prácticas. Estos elementos, buscan vivir con independencia, para resolver ciertas dificultades.

- Desarrollar soluciones, alternativas
- Comparar alternativas y seleccionar una solución óptima
- Poner en práctica la decisión
- Valorar la experiencia y mejorar el procedimiento empleado (evaluación).

Gil (1995) realizó un estudio en la ciudad de Granada, España, el cual consistió en entrenar en la resolución de problemas interpersonales, a los estudiantes de tercer año de psicología. Los estudiantes, fueron escogidos por medio de una evaluación que medía los estados emocionales (puntuaciones bajas). El entrenamiento consistió en exponer varias problemáticas. Luego, se buscaban las causas, se daban soluciones, se evaluaban y se realizaba un plan de acción para mejorar dicha problemática. Al finalizar el entrenamiento, se volvió a evaluar a los estudiantes, concluyendo que el entrenamiento fue efectivo.

Si bien es cierto como lo menciona Kruger (1988:98)

"La capacidad de solucionar problemas se basa en aptitudes intelectuales innatas. También, es una habilidad aprendida que puede cultivarse deliberadamente."

Eso da la pauta de que se puede desarrollar habilidad crítica y objetiva, lo que le ayudaría al estudiante de psicología, como parte de su preparación profesional.

Sills (1994) propone que para resolver problemas, las personas deben identificar los obstáculos psicológicos que

personas deben identificar los obstáculos psicológicos que hacen que su vida sea más difícil de lo que debiera ser.

La persona debe enfrentarse a ellos y atacarlos para que realmente se produzca un cambio, ya que es la mejor manera de descubrir que lo malo, no siempre sucede, y aunque suceda, no acaba con la vida.

Tanto el entrenamiento en habilidades interpersonales realizado por Beleña y Báguena(1992), como mismo Gil(1995) y en lo que propone Krueger (1988) en la búsqueda de independencia, son entrenamientos que se realizaron en grupo. En la parte de la propuesta, que se encuentra más adelantente, se plantean sesiones en las cuales se trabaja en grupo. Por ello, que es conveniente describir qué es terapia de grupo.

1. Terapia de grupo:

Bernstein y Nietzsche(1982) mencionan que la terapia de grupo, es más que la terapia simultánea de varios individuos. Se practica una variedad de estilos y técnicas que ayudan a las personas a mejorar por medio de una validación consensual. Los individuos, pueden beneficiarse al verse implicados de manera recíproca, con otros integrantes que actúan tanto como personas que ayudan, como personas que reciben ayuda. La terapia de grupo, no solamente brinda mejoras en las áreas débiles, si no fortalece y apoya la conducta positiva. Dentro de la terapia de grupo, se da

altruismo, aprendizaje interpersonal y cohesión de grupo; factores que beneficia las terapias. Kruger (1988) afirma que los grupos, pueden ser efectivos en cualquier fase del proceso de rehabilitación o de mejoramiento, siempre que sus fines sean congruentes con las necesidades psicosociales de sus miembros. La finalidad del grupo, definirá el enfoque y contenido. Sin embargo, la meta conjunta de la terapia, debe ser similar a la de la rehabilitación en general, es decir, desarrollar comportamientos que permitan que la persona pueda afrontar con efectividad el cambio en su vida. El número de personas que forman los grupos, por lo general varían entre 6 y 12 personas, ya que si fuera mayor que este número, algunos sujetos quedarían sin participar en el grupo. Si es más pequeño de 6, puede llegar a ser monótono y poco enriquecedor.

III. PROPUESTA "PSICOTERAPIA AUTODIRECTIVA PARA ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA"

Con el fin de que el estudiante de psicología sea una persona con juicio crítico, activo en la adquisición del conocimiento, profesional exitoso, funcional y adaptado a su entorno social y cultural, fue elaborada esta propuesta. Pretende que el estudiante tome conciencia de la importancia de estar en condiciones óptimas, para atender a la población que solicita sus servicios. Así como de la necesidad de recibir psicoterapia para lograrlo.

Tomando en cuenta que dentro del pensum de estudios de la Universidad del Valle, no se incluye psicoterapia, se propone que el estudiante realice un taller de psicoterapia autodirectiva, que lo estimulará no sólo a resolver diferentes conflictos, por mínimos que estos sean, sino también le dará instrumentos necesarios para ayudar a otros a resolver los suyos.

La psicoterapia autodirectiva, consta de diez sesiones, las cuales ayudarán al estudiante, a identificar su problemática, visualizar diferentes conflictos, proponer soluciones y darse cuenta del valor que ésta ejerce en el bienestar de la salud mental del futuro profesional.

Este proceso, es necesario que se de en el transcurso de los dos últimos años de la carrera, ya que el estudiante ha recibido mayor preparación académica y está más consciente del beneficio a recibir. Se propone, que el estudiante reciba psicoterapia autodirectiva, previo al cierre de

pensum, y al trabajo de graduación, para que el ejercicio de su profesión tenga fines mayores de lo que hoy en día consigue.

La propuesta incluye: objetivos, condiciones generales, instrucciones de uso y descripción de la sesiones. En la descripción de las sesiones, se incluye el material necesario para cada sesión, al final de la misma.

A. Objetivos

Que el estudiante:

- Tome conciencia de la importancia de recibir psicoterapia como parte de la formación de un profesional funcional en el área de psicología.
- se conozca mejor a sí mismo y maneje su problemática.
- tenga la experiencia de un proceso psicoterapéutico y su desarrollo.
- tome parte activa en mantener su salud mental.

B. Condiciones generales:

Es conveniente que se motive al estudiante, a que participe activamente, esté dispuesto al cambio, abierto a dar y recibir información para transformar sus ideas y así poder beneficiarse él y el grupo en general, del taller de psicoterapia autodirectiva.

Para lograr lo anterior, es necesario que la participación sea voluntaria.

El taller de psicoterapia autodirectiva, consta de diez sesiones, para las cuales se requiere del ciento por ciento de asistencia.

El terapeuta encargado, debe ser una persona funcional, con ética profesional y con salud mental.

C. Instrucciones de uso

El terapeuta, debe tomar en cuenta lo siguiente:

1. Leer el presente trabajo, antes de iniciar las sesiones.
2. Realizar la reunión informativa, donde se aprovecha para organizar los grupos según horario disponible de los estudiantes. Es importante que los grupos sean entre 6 y 10 personas.
3. Verificar, antes de cada sesión, que el material a utilizar esté listo. Además del material sugerido en cada sesión, en todas se debe de contar con:
 - a. aula (ventilada e iluminada)
 - b. pizarrón
 - c. yeso y almohadilla
 - d. cuaderno de 20 hojas y lápiz

Al empezar cada sesión, el terapeuta saludará cordialmente a los estudiantes, hará preguntas acerca de su bienestar personal. Luego, se procederá a hacer un resumen de la sesión anterior para unirla con la sesión que se realizará en esta ocasión. Se escribe en el pizarrón el tema

de ese día y se les dice de manera general, de qué se va a tratar (utilizar de 5 a 10 minutos para esta actividad). Es necesario escuchar atentamente a todos los estudiantes, hablar alto cuando se tenga algo importante que decir, e intentar incluir a todos los miembros del grupo en la conversación.

Es preciso que la sesión sea puntual, para iniciar y terminar a la hora indicada. Si alguno de los participantes no estuviera, se inicia con los que están y al final de la sesión, se les recuerda que es importante su puntualidad.

Al finalizar cada sesión del taller, se pasará una hoja de evaluación, la cuál deberá ser llenada por los estudiantes. Esta evaluación, ayudará al terapeuta a tener una mejor idea de cómo va evolucionando el grupo y obtener retroalimentación con respecto de las actividades realizadas.

Reunión Informativa

El objetivo de la misma, es dar a conocer a los estudiantes el fundamento, objetivos, métodos, horario, y tiempo que dura el taller de psicoterapia autodirectiva. Previo a esta información, el terapeuta deberá presentarse y establecer "raport" con los estudiantes invitados.

Desarrollo de la reunión: Para el desarrollo de esta reunión se sugiere al terapeuta iniciar de la siguiente manera:

"¿Cómo están?, Me alegra verlos aquí, reunidos e interesados en adquirir información de esta técnica. Me gustaría saber: ¿quiénes entre ustedes, han tenido problemas alguna vez? (Se da tiempo a que los estudiantes levanten la mano y respondan). Hemos visto que casi todos hemos tenido problemas, y seguramente hemos tomado diferentes caminos para resolverlos. Ustedes, como futuros psicólogos, se encontrarán con diversas problemáticas y tratarán de dar soluciones, de acuerdo a su experiencia y preparación. ¿Qué opinan acerca de esto? (Se da tiempo a que contesten).

La preparación y las ex-periencias de un psicólogo son importantes para ofrecer una orientación adecuada.

Esta reunión, fue preparada con el fin de darles a conocer en qué consisten las sesiones de

psicoterapia autodirectiva. Esta técnica, desarrolla destrezas en la solución de problemas tanto personales, como de situaciones donde usted participen. También les proporciona una técnica para que la apliquen dentro de su trabajo profesional. Durante las sesiones, visualizaremos diversos problemas. Se tratará de encontrar las posibles causas y soluciones prácticas. Posteriormente, se evaluarán los pro y los contra de cada una de las soluciones, y se seleccionará la más adecuada para elaborar un plan de acción. El taller consiste en diez sesiones, de aproximadamente hora y media cada una, son nueve sesiones de técnica y una de apoyo veinte días después de finalizar. Es requisito fundamental, que cada uno de los estudiantes que se inscriba en este programa, esté consciente de que deberá asistir a todas las sesiones. Los grupos, no será mayores de diez personas ni menores de seis. Al concluir el programa, se dará un reconocimiento por su participación."

Posteriormente, se les pregunta si hay alguna duda. Si fuera así, se resuelve. Se les pregunta: ¿Quiénes están interesados en inscribirse en el taller de psicoterapia autodirectiva? Se les presenta un horario, o bien se

establece uno con los participantes. Luego se inscriben, se forman los grupos y se fija el día, la hora y el lugar para la próxima sesión. Si hay personas que están interesadas pero no están seguras todavía, se les dice que los horarios van estar en cartelera y que si ellos desean, pueden llegar a la primera sesión.

Sesión No.1: Introdutoria

Objetivo: Dar un conocimiento específico, acerca del manejo de la técnica de psicoterapia autodirectiva y establecer relación interactiva entre cada uno de los participantes y el terapeuta.

Evaluar por medio de la encuesta.

Material: encuesta y hoja de evaluación.

Procedimiento: Establecer empatía con los miembros del grupo.

Actividades:

1. Encuesta.

Tiene como objetivo evaluar y conocer qué piensan los estudiantes de psicología acerca de la carrera, así como de la psicoterapia. Se les dice:

"Antes de iniciar la primera sesión de este taller, hagan favor de contestar esta encuesta."

2. El terapeuta se presenta ante el grupo.

" Mi nombre es xx. Es muy grato que ustedes hayan decidido conocer más sobre esta técnica, ya que ésta les proporcionará conocimientos aplicables en las relaciones interpersonales. Como se les informé en la reunión anterior, es necesario que todos participemos, que expresemos y comentemos lo que nos agrada o nos desagrada, para que este grupo sea enriquecedor para todos los que estamos aquí.

¿Qué expectativas tienen sobre este taller? (Se pide la opinión a todos los estudiantes).

Para empezar, explicaremos, en qué consiste la terapia autodirectiva. La psicoterapia autodirectiva, es una adaptación personal u orientación terapéutica, que no difiere de la psicoterapia. Es más bien un enfoque ecléctico, con el cual, el psicoterapeuta puede utilizar diferentes métodos, o combinarlos para obtener buenos resultados. Su finalidad es el crecimiento personal, el que ayudará al sujeto, a reaccionar durante la vida diaria. Es considerado como el desarrollo de una independencia responsable. La psicoterapia autodirectiva facilita, guía y entrena en la toma de decisiones tomando en cuenta siempre la opinión del sujeto. ¿Tienen alguna duda en lo que se acaba de exponer? (Se espera que ellos respondan y se continúa con la sesión)

Como futuros profesionales en el campo de la psicología, estarán en contacto con diversidad de problemas y tendrán que buscarles distintas soluciones. Aquí, en el grupo trataremos diferentes problemas. Juntos, encontraremos soluciones para resolverlos. Todos, trabajando en equipo, lo haremos."

3. Pedirles que se reúnan en parejas (de preferencia que no se conozcan o que no tengan relación).

"Así en parejas, por 15 minutos van a comentarse acerca de su vida, a qué se dedican, lo que hacen, lo que les gusta y les disgusta. Mencionan tres cualidades y tres defectos de cada uno. Luego regresamos a nuestros lugares y cada uno tendrá que presentar a la persona con quien conversó, exponiendo que cosas hacen, a qué se dedican y mencionan únicamente las tres cualidades."

4. Interacción del grupo.

Es necesario que el grupo, establezca más comunicación para lo cual se sugiere un tema, que podría ser sobre: relaciones familiares, relaciones sociales, relaciones de pareja, relaciones dentro de la universidad, o bien, otro elegido por el terapeuta. Esta actividad, tendrá una duración de 20 minutos aproximadamente.

Se debe permitir que hablen uno por uno, que pidan la palabra, procurando que todos estén atentos a lo que dice el compañero.

Por último, se les pregunta cómo se han sentido cuando han estado hablando. Así mismo que piensan y sienten respecto de las actividades. Se les da una pequeña retroalimentación, diciéndoles que fue buena su participación y que así deben seguir; expresando lo que

sienten (si así fuera). Si no se hubieran expresado con toda libertad se les invita a hacerlo y se les concientiza acerca de lo importante que es comunicar sus sentimientos y pensamientos para que el grupo realmente sea enriquecedor. Se les despide y se les recuerda la fecha de la próxima sesión.

ENCUESTA

NOMBRE: _____

SEXO _____ AÑO QUE CURSA: _____ EDAD: _____

1. ¿Que le motivó a estudiar psicología?
2. Explique el por qué de la respuesta anterior.
3. La carrera le ha ayudado a resolver problemas emocionales o bien los ha complicado más.
4. ¿Qué piensa del enunciado?, "La persona que ingresa a estudiar Psicología, lo hace para resolver sus propios problemas"
5. ¿Cree necesario recibir un proceso terapéutico antes de graduarse? ¿Por qué?
6. ¿Ha estado en un proceso terapéutico?
Sí _____ ¿Hace cuánto tiempo? _____ Duración _____
¿Cuánto pagó? _____
No _____ ¿Piensa hacerlo? _____ ¿Cuánto estaría
dispuesto a pagar? _____
7. ¿Qué espera del taller de psicoterapia autodirectiva?

HOJA DE EVALUACION

Recomendaciones: responda lo más claro y explícito que pueda.

1. ¿Cómo le pareció esta sesión?

Aspectos positivos

Aspectos negativos

2. ¿Qué actividad le ayudó más y en qué?

3. Si tuviera que agregar una actividad ¿Cuál agregaría?

4. ¿Cómo calificaría la participación de los miembros del grupo?

poca

regular

suficiente

mucho

5. El tiempo que se utilizó en esta sesión fue:

poco

regular

suficiente

mucho

Sesión No.2: Reconocimiento de sentimientos

Objetivos: Esta sesión pretende que la persona reconozca sus sentimientos, y los de otras personas, y cómo éstos afectan al medio ó viceversa. Así mismo, pretende que el estudiante se de cuenta de cómo el lenguaje corporal, brinda información acerca de pensamiento y sentimiento de las personas.

Material: Cuestionario reflexivo de sentimientos y actuaciones, fichas de cartulina de 4 por 2 pulgadas de los sentimientos a representar y hoja de evaluación.

Actividades:

1. Cuestionario reflexivo de sentimientos y actuaciones.

Se les entrega el cuestionario y se les dan cinco minutos para contestarlo. Se les indica que deben responder lo primero que venga a la mente. Luego que lo respondan, se comentarán las respuestas de cada uno, lo que contribuirá a mejorar el entendimiento y conocimiento, entre cada uno de los estudiantes. Posteriormente, se finaliza esta actividad con un comentario general. Que puede ser:

"Hemos visto que cada uno expuso ciertas características de los demás. Eso nos da la pauta de que hay diferencias individuales, y percepciones distintas."

2. Actuar un sentimiento.

El objetivo de esta actividad, es que el estudiante pueda identificar, por medio de la observación, los sentimientos de otras personas. En esta actividad, se reparten las fichas y se solicita al estudiante, que dramatice el sentimiento que se le dió por escrito en la ficha. Los demás estudiantes tendrán que adivinar qué sentimiento está representando su compañero. Deberán hacerle preguntas, animarlo, platicar con él, para poder descubrir lo que está representando.

Luego, se comenta cómo se sintieron en la actividad y la dificultad o facilidad para descubrir el sentimiento dramatizado.

3. Eleborar una oración.

En esta actividad, se les pide a los estudiantes que en una oración, expresen cómo se sienten en ese momento y por qué creen sentirse así. Deben escribirlo primero y luego comentarlo. Esta actividad, es para saber cómo se sienten los estudiantes ante la sesión y sus actividades, así como incentivarlos que desarrollen una rápida identificación de sus sentimientos. Se comentará, con el objetivo de fortalecer la alianza terapéutica.

CUESTIONARIO REFLEXIVO DE SENTIMIENTOS Y ACTUACIONES

INSTRUCCIONES: A continuación, se ofrece una serie de preguntas, las cuales deberá responder con lo primero que se le venga a la mente.

1. Lo que más me gusta de mí:
2. Lo que menos me gusta de mí:
3. Fisicamente soy:
4. Mentalmente soy:
5. Emotivamente soy:
6. Mis habilidades y destrezas son:
7. Mis debilidades y limitaciones son:
8. ¿Cómo me gustaría ser?
9. Mi carácter es:
10. ¿Cuáles han sido las cosas más difíciles que he pasado o llevado a cabo en mi vida?

FICHAS DE SENTIMIENTOS A REPRESENTAR

DEPRESIÓN

TRISTEZA

CANSANCIO

TIMIDEZ

ALEGRÍA

ENOJO

ANGUSTIA

ENAMORAMIENTO

HOJA DE EVALUACION

Recomendaciones: responda lo más claro y explícito que pueda.

1. ¿Cómo le pareció esta sesión?

Aspectos positivos

Aspectos negativos

2. ¿Qué actividad le ayudó más y en qué?

3. Si tuviera que agregar una actividad ¿Cuál agregaría?

4. ¿Cómo calificaría la participación de los miembros del grupo?

poca

regular

suficiente

mucho

5. El tiempo que se utilizó en esta sesión fue:

poco

regular

suficiente

mucho

Sesión 3: Tensión-relajación

Objetivo: En esta sesión, se pretende que los estudiantes experimenten la diferencia entre cómo estar relajado o tenso. Esto determina su conducta personal y pueden así establecer un conocimiento acerca del estado (tenso o relajado) que les beneficie, para enfrentar y resolver sus problemas cotidianos.

Material: Cámara de video, cassette de video, energía eléctrica y persona que va a filmar. Hoja de evaluación.

Actividad:

1. Hablar del problema en una situación tensa.

"La sesión de hoy, consiste en que cada uno de ustedes, hablará de un problema que le esté perjudicando en cualquier ámbito de su vida, y quiere solucionar. Como se mencionó en la sesión pasada, la observación es importante en el reconocimiento de problemas, tanto propios como de otras personas. Se considera necesaria la filmación de esta sesión, para utilizarla como instrumento de análisis e interpretación de las conductas ante una situación determinada. ¿Quién quiere empezar?" (se da una pausa).

Luego de terminada la exposición de las problemáticas de cada estudiante, se les pregunta cómo se han sentido ante la

cámara de video. Si no hay respuestas de tensión, se les pregunta ¿se sintieron tensos? y se espera que comenten. 2.

Sesión de relajación

Luego se les dice que para resolver ciertos problemas, es necesario estar relajado para lo cual a continuación practicaremos unas técnicas de relajación.

*El hecho de que nos filmen, causa en algunas personas cierta tensión. Ahora, practicaremos la relajación, para alejar la tensión que pudo haber ocasionado la cámara. ¿Quién conoce alguna técnica de relajación? (Se espera que contesten). Toda relajación, consiste en eliminar algún grado de tensión que existe en la persona. Para ello, se debe respirar profundamente, inhalando y exhalando, tratando de contener la respiración el mayor tiempo posible. Parados, con los ojos cerrados, dejando flácidos brazos y tronco. Evitar la tensión posible en las piernas. Respiren profundamente, unas 10 veces por lo menos. Luego, siéntense en el piso o en el escritorio.

Traten de estar lo más cómodos posible, relajen todo su cuerpo, relajen su cuello, sus brazos, sus piernas, los dedos de la mano, los dedos del pie. No dejen de respirar. Imagínense que están en un lugar tranquilo, donde pueden respirar profundamente. Se siente el aroma del llano, es un

día claro, donde hay mucha tranquilidad. Sientan esa tranquilidad, respiren el aire puro. Ahora, traten de retornar poco a poco. Vienen caminando hacia este lugar, empiecen a acomodar bien su cuerpo y lentamente empiecen a abrir sus ojos. (no se les habla por medio minuto aproximadamente). ¿Cómo se sienten?, ¿están tranquilos? ¿relajados?. ¿Qué experimentaron?" (se deja tiempo para que comenten).

3. Reconocer manifestaciones de tensión-relajación

"Bueno, ya que están relajados, veremos la filmación y vamos a detectar y analizar conductas positivas y negativas que se dieron durante la filmación. Pregúntense a sí mismos: ¿Qué relación tiene esto con su vida?. ¿Cómo resuelven ustedes los problemas? Observen qué postura tomaron, qué tanta fluidez tuvieron al comentar el problema. Observen sus gestos y si estos fueron congruentes con lo que sentían, observen su lenguaje corporal. Se piden comentarios.

Concluimos en que el hecho de observarnos en una filmación, nos da la oportunidad de observar conductas que muchas veces, no son tomadas en cuenta."

HOJA DE EVALUACION

Recomendaciones: responda lo más claro y explícito que pueda.

1. ¿Cómo le pareció esta sesión?

Aspectos positivos

Aspectos negativos

2. ¿Qué actividad le ayudó más y en qué?

3. Si tuviera que agregar una actividad ¿Cuál agregaría?

4. ¿Cómo calificaría la participación de los miembros del grupo?

poca

regular

suficiente

mucho

5. El tiempo que se utilizó en esta sesión fue:

poco

regular

suficiente

mucho

Sesión No. 4: Planteamiento de problemas

Objetivos: Reconocer situaciones y sentimientos que se manifiestan en el momento de tener problemas, así como sus reacciones.

Material: Caso de Juan Pérez, hoja de evaluación.

Actividades:

1. Planteamiento del problema

Para iniciar esta sesión, se dará el caso de Juan Pérez.

*Cada uno deberá definir cuál es el problema y además, deberá ponerse en el papel de Juan y decir cómo se sentiría y reaccionaría viviendo esta situación. (Se espera que comenten y definan el problema de Juan)

Todos analizamos y definimos cuál es el problema de Juan, concluyendo en que el mayor problema de él, es no darse cuenta de que tiene un problema. Es importante reconocer sus problemas como el primer paso para solucionarlos. Cuando no se reconoce un problema y se actúa sobre él, sin definirlo claramente, la intervención que se da es errónea. Esto afecta la percepción de los demás, y nos limita en la capacidad de guiar y entrenar a la población que se atiende. ¿Alguno le ha sucedido alguna vez?* (Se esperan comentarios).

2. Plantear un problema personal

"Ahora, piensen y luego escriban acerca del problema personal del que hablaron en la sesión anterior y sigan la misma dinámica que realizaron con el problema de Juan. Si creen que tienen un problema de mayor importancia, del que hablaron en la sesión anterior, sería beneficioso que lo plantearan. Describan cómo se sienten ante esa situación y definan claramente en que consiste el problema."

Después de que los integrantes del grupo, escriban acerca del problema personal, se les pide que lo comenten. Luego se les pregunta cómo ese problema afecta al medio en que se desarrollan (dependiendo de si fue problema familiar, social, de pareja etc.)

Se termina diciendo:

"Todos hemos tenido problemas y nos hemos sentido de diferentes maneras. Lo importante de esto, es que tengamos claro y reconozcamos verdaderamente cómo nos sentimos ante tal situación, porque al tener claro el problema, podremos darle o buscarle solución. En la sesión entrante, encontraremos las causas de los problemas y con esto podemos seguir indagando acerca del mismo."

CASO JUAN PEREZ

Juan Pérez, estudiante de psicología, últimamente se encuentra sensible y ha tenido excesivos roces personales con su familia y con sus compañeros de trabajo. "Juan ha estado estos días, insoportable," comentan sus compañeros de trabajo. Pero él tampoco se ha detenido a observar y analizar su comportamiento, ya que continúa con su misma conducta.

HOJA DE EVALUACION

Recomendaciones: responda lo más claro y explícito que pueda.

1. ¿Cómo le pareció esta sesión?

Aspectos positivos

Aspectos negativos

2. ¿Qué actividad le ayudó más y en qué?

3. Si tuviera que agregar una actividad ¿Cuál agregaría?

4. ¿Cómo calificaría la participación de los miembros del grupo?

poca

regular

suficiente

mucho

5. El tiempo que se utilizó en esta sesión fue:

poco

regular

suficiente

mucho

Sesión No. 5 Identificación de Causas

Objetivo: Esta sesión pretende que el grupo de participantes, identifique las causas de ciertos problemas. Qué fue lo que en realidad causó el problema; qué origina los problemas.

Materiale: Hoja de evaluación.

Actividades:

1. Búsqueda de causas del caso de Juan.

"Durante, la sesión pasada, hablamos del problema de Juan Pérez. Hoy vamos a recordar el planteamiento al cual llegamos, y posteriormente analizaremos las causas que lo provocaron. Cada uno de ustedes tratará de exponer las causas del mismo." (Las causas se escriben en el pizarrón).

2. Búsqueda de causas del problema personal.

"Todos ustedes, expusieron la semana pasada, problemas que habían tenido. Ahora, citaremos cada uno de los problemas y en su cuaderno describirán las causas que ocasionaron el problema. (Después de hacer esta actividad, se les pregunta a los estudiantes. ¿Esto en qué nos ayudará? (Pausa) Todos los problemas se han originado por algo. Es necesario que cuando se de un problema, se observe la causa. Sabiendo las causas, es posible prevenir problemas futuros y corregir los presentes."

3. Diferencias interpersonales en la búsqueda de causas.

"Esta actividad, consiste en que cada uno de ustedes pasará enfrente y dirá las causas que escribieron acerca de su problema. Todos estén atentos a lo que expone su compañero y piensen si sólo esas causas existen o creen que hay otras. Si creen que existen otras causas, las pueden decir al finalizar cada exposición. Todos están listos. (Se espera que pasen todos los estudiantes)

¿Por qué creen ustedes que pensaron en esas causas y no otras? (Se espera que ellos contesten). Todos nosotros actuamos en base a nuestras experiencias y de allí parte que muchas veces no podemos ver más allá de lo que conocemos y se nos olvida que las experiencias nuestras, son muy diferentes a las de los demás.

Esta última parte ayuda a introducir la próxima sesión, de una forma indirecta.

HOJA DE EVALUACION

Recomendaciones: responda lo más claro y explícito que pueda.

1. ¿Cómo le pareció esta sesión?

Aspectos positivos

Aspectos negativos

2. ¿Qué actividad le ayudó más y en qué?

3. Si tuviera que agregar una actividad ¿Cuál agregaría?

4. ¿Cómo calificaría la participación de los miembros del grupo?

poca

regular

suficiente

mucho

5. El tiempo que se utilizó en esta sesión fue:

poco

regular

suficiente

mucho

Sesión No.6 Alternativas de solución sin evaluación

Objetivo: Esta sesión, tiene por objetivo enseñarle al estudiante, a encontrar diversas soluciones a los problemas planteados.

Material: hoja de evaluación

Actividad:

1. Búsqueda de alternativas al caso de Juan.

"Ustedes, como futuros psicólogos, se encontrarán con diversas problemáticas en las cuales tendrán que evaluar cada una de las soluciones y hacer ver a la persona que existen alternativas. Esto también es útil en problemáticas personales. La sesión de hoy, tendrá como fin la búsqueda de diversas soluciones para que ésta habilidad sea entrenada. Para ello, retomaremos el caso de Juan Pérez. Empecemos proponiendo soluciones a las causas del problema (cada estudiante debe exponer sus soluciones sin evaluación. El terapeuta los anota en el pizarrón y cada estudiante deberá anotarlas en su cuaderno).

2. Búsqueda de soluciones a otros problemas

"Esta actividad será en parejas, y consiste en que cada pareja se coloque espalda con espalda. Uno de los dos, expondrá su problema en primer lugar y el otro dará todas las soluciones posibles según él.

El estudiante debe anotar las soluciones que el compañero le sugiere. (Esta dinámica la tendrán que realizar todos)

Esta actividad ayudará a observar la respuesta del individuo al estar en contacto físico. El estudiante puede expresar soluciones tranquilamente, o bien querer alejarse del contacto físico.

3. Búsqueda de alternativas en problemas propios.

"Ahora, cada uno de ustedes deberá buscar las posibles soluciones a su problema. En el cuaderno, cada uno debe anotar las soluciones que encuentra a su problema. Luego compararlas con las que sus compañeros les dieron y determinar por qué existen diferencias. "

Se refuerza el tema de las diferencias personales. La experiencia, como determinante en la actuación cotidiana y cómo eso contribuye o limita nuestro comportamiento.

Se termina diciendo:

"Hemos dado diversas soluciones a los problemas. La semana entrante, las analizaremos y tomaremos la decisión de cuál es la mejor."

HOJA DE EVALUACION

Recomendaciones: responda lo más claro y explícito que pueda.

1. ¿Cómo le pareció esta sesión?

Aspectos positivos

Aspectos negativos

2. ¿Qué actividad le ayudó más y en qué?

3. Si tuviera que agregar una actividad ¿Cuál agregaría?

4. ¿Cómo calificaría la participación de los miembros del grupo?

poca

regular

suficiente

mucho

5. El tiempo que se utilizó en esta sesión fue:

poco

regular

suficiente

mucho

Sesión No. 7: Evaluación de soluciones

Objetivo: Esta sesión, ayuda al estudiante a evaluar y visualizar, los pro y los contra de todas las soluciones planteadas y seleccionar la que más convenga. **Material:** Hoja de evaluación.

Actividad:

1. Planteamiento de la sesión

"La semana pasada, se plantearon varias soluciones a cada uno de los problemas expuestos, las cuales no fueron evaluadas, sólo enumeradas. En esta sesión, vamos a analizar cada una de ellas y veremos el pro y contra de las soluciones a tomar, y cómo éstas benefician a la persona y modifican el ambiente. Luego de evaluarlas, se toma una decisión. Muchas veces, una solución no ayudará a resolver el problema, sino que se requerirá la unión de varias soluciones.

Después de seleccionar la(s) solución(es) se realiza un plan de acción para ponerlas en práctica, el en cual trabajeros la semana entrante."

2. Evaluación de soluciones

"Para evaluar las soluciones, es necesario analizar las consecuencias. Preguntarse ¿Cómo me beneficia esta solución?, ¿Beneficia a alguien más?. ¿Qué

pasará si lo decido así?. Es necesario poner los pro y los contra de cada solución para así escoger la que más convenga. Recuérdense que en toda decisión siempre hay un riesgo. Para ello es necesario evaluarlo antes. Cada uno evaluará sus soluciones, decidirá cuál es la mejor y qué consecuencias traerá. Luego, uno por uno lo expondrá.* (Se comentan las decisiones tomadas a las soluciones)

3. Momento de reflexión ante diversas soluciones

*Imaginense que se les ha subido un alacrán a su cama. Si se mueven, los pica, si no se mueven, se les sube al cuerpo. ¿Qué harían? (Se da tiempo a que den sus opiniones).

Así como en el caso del alacrán, hay momentos en la vida que las soluciones que damos a los problemas, suelen ser difíciles de evaluar, pero siempre hay una buena solución si se sabe buscarla.*

HOJA DE EVALUACION

Recomendaciones: responda lo más claro y explícito que pueda.

1. ¿Cómo le pareció esta sesión?

Aspectos positivos

Aspectos negativos

2. ¿Qué actividad le ayudó más y en qué?

3. Si tuviera que agregar una actividad ¿Cuál agregaría?

4. ¿Cómo calificaría la participación de los miembros del grupo?

poca

regular

suficiente

mucho

5. El tiempo que se utilizó en esta sesión fue:

poco

regular

suficiente

mucho

Sesión No. 8: Elaboración de un plan de acción

Objetivos: Que el estudiante realice un plan de acción tomando como base la mejor solución y que la aplicación de éste tenga fines deseables.

Material: hoja de evaluación.

Actividad:

1. Realizar un plan de acción.

Se le pide a cada estudiante, que realice un plan de acción para la solución anteriormente planteada. Para ello, debe seguir los siguientes pasos: 1) Qué es lo que va a hacer, enumerando todos los pasos a seguir, 2) tomar en cuenta obstáculos y limitaciones de las soluciones, y 3) en cuánto tiempo cree solucionarlo.

Para que se cumplan estos pasos, se les puede plantear a los estudiantes las siguientes preguntas:

¿Qué sería lo primero que haría para aplicar la solución? ¿y después? ¿Piensa que puede surgir algún obstáculo? ¿Cómo lo solucionarían, si fuera el caso? ¿Cuánto tiempo creen llevarse para aplicar la solución, y que se resuelva el problema?

2. Compartir el plan de acción

Se le pide a los estudiantes que compartan el plan de acción realizado por ellos. Para ello tendrán que dramatizarlo. Se les pide que utilicen toda su creatividad. Pueden solicitar ayuda a sus compañeros.

3. Conclusiones del plan de acción.

"Hoy hemos visto que es bueno planificar la alternativa escogida, pues así tendremos más probabilidad de poderla llevar a cabo con éxito. Habremos previsto posibles obstáculos y cómo solucionarlos y nos sentiremos más preparados y más seguros al ejecutarlo. Al igual que un psicólogo debe prever estas situaciones, primero en su vida personal para que el ejercicio de su profesión tenga mayor éxito, ya que primero planteó, analizó y resolvió su problemática.

¿Creen ustedes que el problema que ya está planteado y previsto, de soluciones precisas?"
(Esta pregunta, es reflexión para los estudiantes, no se pide que la contesten)

HOJA DE EVALUACION

Recomendaciones: responda lo más claro y explícito que pueda.

1. ¿Cómo le pareció esta sesión?

Aspectos positivos

Aspectos negativos

2. ¿Qué actividad le ayudó más y en qué?

3. Si tuviera que agregar una actividad ¿Cuál agregaría?

4. ¿Cómo calificaría la participación de los miembros del grupo?

poca

regular

suficiente

mucho

5. El tiempo que se utilizó en esta sesión fue:

poco

regular

suficiente

mucho

Sesión No. 9: Sesión de resumen

Objetivo: En esta sesión, se recapitula todo lo que se vió durante las sesiones; lo que motivó la realización de las mismas y qué beneficios obtuvieron los estudiantes al participar.

Material: Encuesta ya contestada por los estudiantes en la sesión No. 1, hoja de evaluación.

Actividad:

1. Recapitulación.

"Hoy, es la penúltima sesión. Revisaremos qué hemos visto y para qué nos sirve. Todos tienen que participar."

Se habla de los pasos de las sesiones. Por qué fue en ese orden, y el por qué de cada sesión.

Después de explicar en forma breve las sesiones se les dice:

"Nos dimos cuenta de que nadie está libre de tener un problema. Nos encontramos en la vida, tomando decisiones para resolverlos de la mejor manera. Ustedes, como futuros psicólogos tienen una gran responsabilidad. Se enfrentan a personas que les piden que les ayuden a solucionar determinados problemas. Recuerden que su papel, es el de facilitador, encontrando medios para mejorar cierta problemática. Es por eso, que todos antes, debemos saber cuáles son las problemáticas propias antes de querer conocer e intervenir en las de otro."

Se le recomienda a cada estudiante que si existieran sentimientos de confusión, o problemas que él desea resolver, pero no le encuentra la salida, busque ayuda profesional.

2. Lluvia de ideas.

Se pide que gran cantidad de ideas sobre las ventajas de recibir psicoterapia, para qué y por qué.

3. Usar la encuesta

*En la primera sesión, llenaron una encuesta que tenía por objeto, conocer la opinión de ustedes respecto al motivo que los impulsó a estudiar Psicología. Así también, qué opinan sobre recibir psicoterapia y las expectativas que tenían de este taller. ¿Ha cambiado su opinión después del taller? (Se comentan todas las preguntas de la encuesta y se sacan conclusiones acerca de lo que piensan de la psicología, la psicoterapia y la importancia de estar en condiciones óptimas. Así mismo, se les pregunta de qué les sirvió el taller; qué aspectos positivos y negativos encontraron. (Se sugiere poner en práctica el plan de acción)

3. Agradecimiento

Se les agradece su participación, ya que el compartir experiencias de uno mismo, muestra la confianza que depositó en el grupo. También se les agradece su participación en la búsqueda de soluciones para otros problemas, y sobre todo, la discreción que se toma en este tipo de grupos.

Se despiden y se recuerda que la próxima sesión, será dentro de 20 días. Esto es aproximado. El terapeuta puede disponer si la sesión de apoyo será en 15 días o 30. No debe pasarse del mes. Recordarles que la última sesión es la de apoyo.

HOJA DE EVALUACION

Recomendaciones: responda lo más claro y explícito que pueda.

1. ¿Cómo le pareció esta sesión?

Aspectos positivos

Aspectos negativos

2. ¿Qué actividad le ayudó más y en qué?

3. Si tuviera que agregar una actividad ¿Cuál agregaría?

4. ¿Cómo calificaría la participación de los miembros del grupo?

poca

regular

suficiente

mucho

5. El tiempo que se utilizó en esta sesión fue:

poco

regular

suficiente

mucho

Sesión No.10: de apoyo

Objetivos: dar seguimiento al grupo de entrenamiento, al mismo tiempo que se evalúa el plan de acción. Se les ayuda a reflexionar sobre sus decisiones.

Material: Dinámica reflexiva. Hombre en alta mar. Hoja de evaluación y reconocimiento por su participación.

Actividad:

1. Saludo

Se les ofrece un cordial saludo. Se les pregunta cómo se encuentran y cómo les está yendo en la aplicación del plan de acción. Todos deberán comentar.

2. Dinámica de reflexión, Hombre en alta mar.

Se efectuará esta dinámica, con el fin de que se den cuenta de que tomar una solución, lleva sus riesgos y cómo esto determina la aplicación de la misma.

3. Entrega del reconocimiento.

Para esta actividad, el terapeuta, primero agradece a los estudiantes su participación.

"Como todos hemos participado en este entrenamiento, la entrega de reconocimientos se hará de la siguiente manera: Cada uno entregará el reconocimiento a su compañero de la derecha, diciéndole tres aspectos positivos que observó en él, durante el taller."

Se despide y se finaliza el taller.

DINAMICA REFLEXIVA

un hombre en alta mar

Instrucciones:

"Cierren sus ojos e imagínense lo que les voy a decir. Piensen y sientan que el personaje que se describe, son ustedes."

"Un hombre cansado de vivir en forma monótona, toma la decisión de viajar por el mar durante 3 meses. Las actividades de la tierra le parecen aburridas y sin sentido. Sus libros, que antes le fascinaban, ahora no le interesan. Ultimamente su tiempo lo invierte en planear su viaje. Antes de viajar tomó un curso básico de cómo navegar. Tiene todo preparado y se dispone a zarpar la próxima semana. Embarca y parte sin rumbo específico, pero consciente de disfrutar esa aventura. Su viaje empieza muy bien. Pasa tres días maravillosos. Disfruta del sol y observa la plenitud del mar. Pasada una semana, cae una fuerte tormenta. El curso que había recibido de navegación, sólo le había dado lo básico. Se siente confundido y con mucho temor ante lo desconocido, ante esa nueva situación. Aunque lo había previsto, no la había experimentado nunca."

Luego de contar la historia, se les pregunta: ¿en qué se parece este hombre a ustedes?. Se da tiempo a que contesten y se relaciona la práctica del plan de acción con la dinámica. Asimismo, se les pregunta cómo les está yendo y si piensan que tienen que mejorarlo.

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA
Facultad de Ciencias Sociales
Departamento de Psicología

otorga el presente reconocimiento a:

por haber participado en el taller de crecimiento personal:
PSICOTERAPIA AUTODIRECTIVA

Guatemala, _____ de _____ 199_____.

Jefe de Departamento Encargado del Taller

HOJA DE EVALUACION

Recomendaciones: responda lo más claro y explícito que pueda.

1. ¿Cómo le pareció esta sesión?

Aspectos positivos

Aspectos negativos

2. ¿Qué actividad le ayudó más y en qué?

3. Si tuviera que agregar una actividad ¿Cuál agregaría?

4. ¿Cómo calificaría la participación de los miembros del grupo?

poca

regular

suficiente

mucho

5. El tiempo que se utilizó en esta sesión fue:

poco

regular

suficiente

mucho

IV. BIBLIOGRAFIA

- Bernstein, D y M. Nietzel. Introducción a la psicología clínica. [Traducido por Abastal. México, Editorial McGraw-Hill. 662pp.
1982
- Beleña, M. y M. Báguena. "Habilidades interpersonales: efectos de un programa de entrenamiento en mujeres delincuentes internas". Análisis y modificación de conducta; 18 (61): 752-773.
1992
- Bühler, Ch. Psicología práctica. [Traducido por Versum].
1969 Barcelona, Editorial Luis Miracle
- Castanedo, C. Terapia Gestal. 2a ed. Barcelona, Editorial Herder 313pp.
1988
- Dorsch, F. Diccionario de psicología. [Traducido por I. Antich]. 4a ed. Barcelona, Editorial Herder. 1070pp.
1981
- Fagan, J. y I. Lee Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica. [Traducido por L. Wolfson]. Buenos Aires, Amorrortu editores 302 pp.
1978
- Ferrero, J. Psicología moderna de la A a la Z. Bilbao (España), Asuri de Ediciones 534 pp.
1982
- Gil, Sonia. Entrevista personal: Entrenamiento en habilidades interpersonales para estudiantes de psicología. Guatemala.
1995
- Harré, R. and R. Lamb The encyclopedic dictionary of psychology. Massachusetts, Editorial Board. 718 pp.
1983
- Kolb, L. Psiquiatría clínica moderna. [Traducida por L. Chagoyal]. 6a. ed. México, La prensa Médica Mexican, S.A. 1016pp.
1985
- Krueger, D. Psicología de la rehabilitación. [Traducido por Diorkil]. Barcelona(España), Editorial Herder. 467pp.
1988

- Lerner, M. Introducción a la psicoterapia. Buenos Aires
1974 (Argentina), Ediciones Nueva visión.
- Mackinnon R. y R. Michels. Psiquiatría clínica aplicada.
1988 [Traducido por C. Gerhard]. México, Nueva Editorial
Interamericana. 432pp.
- McConnell, J. Psicología. 2a. ed. México, Editorial
1978 Interamericana. 704 pp.
- Ocano, M. Salud mental y recreación. II Congreso Nacional
1983 del niño y la familia. Guatemala, Reproducción
personal. 17pp.
- _____. "Notas de clase". Psicoterapia familiar.
1994 (Guatemala) Universidad del Valle de Guatemala.
- Patterson, C. Orientación autodirectiva y psicoterapia.
1981 [Revisión técnica de J. Lafargal]. México, Editorial
Trillas 326pp.
- Rogers, C. Terapia, personalidad y relaciones
1978 interpersonales. [Traducido por Castillo y
Carmoral]. Buenos Aires (Argentina), Ediciones Nueva
Visión 120pp.
- Roger, C y M. Kinget Psicoterapia y relaciones humanas.
1971 [Traducción de M. Valcarcel]. Madrid, Ediciones
Alfaguara. 281pp.
- Sarason, I. y B. Sarason Psicología. [Traducido por J.
1984 Pecinal]. 2a. ed. México, Editorial Harla. 924pp.
- Seminario de psicología. El grado de psicopatología y la
1980 necesidad de psicoterapia en los estudiantes de
psicología. Realizado por los estudiantes de
psicología de 5to. año. Universidad Rafael
Landivar. 88pp.
- Sills, J. Exceso de equipaje. [Traducido por A. de Hassan].
1994 Colombia, Grupo Editorial Norma. 309pp.

- Singer, E. Conceptos fundamentales de la psicoterapia.
1985 México, Fondo de Cultura Económica. 324pp
- Smirnov, L. Enciclopedia de psicología. [Traducido por F.
1984 Villa Landa]. Tomo 1. Barcelona, Editorial Grijalbo
- Telford, Ch y J. Sawrey Tratado de psicología. [Traducción de
1977 E. Jockl]. Buenos Aires, Editorial Páidos.
- Universidad del Valle de Guatemala. Pensum de estudios de
1995 Licenciatura en Psicología. Reproducción
Mimeografiada.
- Warren, H. [Editor] Diccionario de psicología. 7a. ed. México,
1968 Fondo de Cultura Económica. 383pp.
- Whittaker, J. Psicología. [Traducido por V. Armer]. 3a. ed.
1977 México, Nueva Editorial Interamericana. 816pp.

ANEXO 1

PORCENTAJES DE LA ENCUESTA

La encuesta, se pasó a 30 estudiantes de psicología, de primero a quinto año, de la Universidad del Valle de Guatemala, obteniendo los siguientes porcentajes.

TIPO DE RESPUESTA	PORCENTAJE
1. ¿Que le motivó a estudiar psicología?	
Quizo estudiar psicología, por que quiere:	
-Conocer la mente humana	23%
-Resolver problemas humanos	17%
-Ayudar a personas	11%
-Aprender y gustar el área humanística	11%
-Conocer mejor a los niños y sus familias	9%
-Por interés propio	6%
-Mejorar relaciones con los demás	3%
-Conocer a su familia	3%
-Conocer su personalidad	3%
-Formular una teoría política	3%
-Evaluar a niños	3%
-Por facilidad	3%
2. Explique el por qué de la respuesta anterior.	
-quiero entender los procesos de actuación	32%
-quiero ayudar a mi familia	13%
-quiero conocer a las personas	13%
-me gusta	8%

-quiero aceptar a las personas	6%
-es una ciencia completa	3%
-me proyecto	3%
-quiero validar una teoría política	3%

3. La carrera le ha ayudado a resolver problemas emocionales o bien los ha complicado más.

-Sí me ha ayudado	27%
-Me ha hecho tomar más conciencia	21%
-Me ha ayudado a tener otros puntos de vista	13%
-Me ha ayudado a entender problemas en general	13%
-No me ha ayudado	11%
-Me ha ayudado a entender sentimientos propios	8%
-Ni lo uno, ni lo otro	6%

4. ¿Qué piensa del enunciado?, "La persona que ingresa a estudiar Psicología, lo hace para resolver sus propios problemas"

-No necesariamente	46%
-Es posible	17%
-Sí	17%
-Algunos sí estudian por eso, pero no todos	17%
-Quien lo aplica a sí mismo, no avanza en la profesión	3%

5. ¿Cree necesario recibir un proceso terapéutico antes de graduarse? ¿Por qué?

-Sí	73%
-No	17%
-No es necesario pero sí es útil.	10%



6. ¿Ha estado en un proceso teapéutico?

-Sí 43%

-¿Hace cuánto tiempo?:

De 8 a 2 años atrás 30%

Actualmente 23%

No recuerda 15%

De pequeño 15%

Menos de un año 15%

-Duración:

9 a 6 meses 46%

3 a 2 meses 46%

5 años 8%

-¿Cuánto pagó?:

Q. 150.00 (por sesión) 30%

Q. 75.00 (por sesión) 23%

Q. 100.00 (por sesión) 15%

Q. 50,000.00 (por todo) 8%

Q. 1,500.00 (por todo) 8%

Q. 1,200.00 (por todo) 8%

-No 33%

-¿Piensa hacerlo?

Sí 70%

No 30%

-¿Cuánto estaría dispuesto a pagar?

No sé 70%

Q. 100.00 20%

Hasta Q. 300.00 10%



NOMBRE: _____

SEXO _____ AÑO: _____ EDAD: _____

1. ¿Qué le motivó a estudiar psicología?

2. Explique el por qué de la respuesta anterior.

3. La carrera le ha ayudado a resolver problemas emocionales, o bien los ha complicado más.

4. ¿Qué piensa del enunciado?, "La persona que ingresa a estudiar Psicología lo hace para resolver sus propios problemas"

5. ¿Cree necesario recibir un proceso terapéutico antes de graduarse? ¿Por qué?

6. ¿Ha estado en un proceso terapéutico?
Sí _____ ¿Hace cuánto tiempo? _____ Duración _____
¿Cuánto pagó? _____
No _____ ¿Piensa hacerlo? _____ ¿Cuánto estaría
dispuesto a pagar? _____

