

**Universidad de Valparaíso**  
**Facultad de Medicina**  
**Escuela de Psicología**

**TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGO**

**“EVALUACIÓN DE UN TALLER DE DESARROLLO  
PERSONAL EN PROFESORES DE LA V REGIÓN  
MEDIDA A TRAVÉS DEL CAMBIO EN LOS  
NIVELES DE AUTOACTUALIZACIÓN  
Y EXPERIENCING “**



**Profesor Patrocinante: Ps. Sergio Pinto F.**  
**Asesor Metodológico: Prof. Alberto Caro M.**

**Autores: Marcela Alejandra Montenegro Ortega.**  
**Millicent Ann Rowlands Berger.**

**Valparaíso, 1996**

*Nuestros agradecimientos a :*

*Ps. Blanca Ortíz.*

*Ps. Ruby Dusailant.*

*Ps. Gabriel Reyes.*

*Ps. Roberto Chang.*

*Prof. metodólogo, Alberto Caro.*

*Por la colaboración y ayuda especializada que nos facilitó la realización de nuestra tesis.*

*También agradecemos al prof. Rodrigo Villanueva, director del establecimiento (C.E.C.A.L.) donde realizamos nuestro taller, por su apoyo y consideración y al grupo de profesores que participaron con entusiasmo y compromiso durante el desarrollo del Taller.*

*Especiales agradecimientos a Ps. y prof. Andrés Gacitúa, por su asesoría, disposición y cuidadosa revisión de nuestra investigación y a nuestro profesor patrocinante Ps. Sergio Pinto, por su permanente contribución, entrega y acertadas orientaciones, y por sobre todo por su confianza en nosotras y en nuestro proyecto.*

*Agradecemos a nuestros maridos, Cristián y Víctor Hugo, por su amor y comprensión en esta etapa, que marca el comienzo de un nuevo camino.*

*Finalmente, queremos agradecer a nuestros padres, Ernestina y Luis; Willy y Carmen Luz, por su amor, confianza y apoyo permanente en nosotras.*

*Marcela y Millicent*

# INDICE



**1.0 INTRODUCCIÓN 1-3**

**2.0 MARCO TEÓRICO 4-5**

**2.0.1 ASPECTOS TEÓRICOS GENERALES 6**

**2.0.1.1 DEL ENFOQUE CENTRADO EN EL**

**CLIENTE AL ENFOQUE**

**EXPERIENCIAL : Hacia una integración. 6**

**2.0.1.1.1 Planteamientos básicos de la**

**filosofía existencial y el Desarrollo de la**

**Terapia Experiencial. 6-13**

**2.0.1.1.2 Tendencia a la Autoactualización. 14-15**

**2.0.1.1.3 La persona Autoactualizada y**

**la Terapia Experiencial. 15-22**

**2.0.1.1.4 El Experiencing o Proceso de Experienciar. 23-25.**

<b>2.0.1.2 MARCO DE INTERVENCIÓN EN EL</b>	
<b>ENFOQUE EXPERIENCIAL.</b>	<b><u>25-27</u></b>
<b>2.0.1.2.1 El terapeuta en el Enfoque experiencial.</b>	<b><u>28-29</u></b>
<b>2.0.1.2.2 Mecanismo experiencial: La Focalización.</b>	<b><u>30-34</u></b>
<b>2.0.1.2.3 Las Habilidades Experienciales Básicas:</b>	
Propuesta específica de Focalización.	<b><u>35-36</u></b>
<b>2.0.1.2.4 La investigación en Terapia Experiencial.</b>	<b><u>37-38</u></b>
<b>2.0.1.2.5 Investigaciones en Focalización.</b>	<b><u>39-40</u></b>
<b>2.0.1.2.6 Modalidades de Entrenamiento.</b>	<b><u>41-43</u></b>
<b>2.0.2 <u>ASPECTOS TEÓRICOS ESPECÍFICOS</u></b>	<b><u>44-47</u></b>
<b>2.0.2.1 El cambio en el sistema :</b>	
Un Enfoque Alternativo.	<b><u>47-50</u></b>
<b>2.0.2.2 Profesor: Agente de cambio.</b>	<b><u>51-52</u></b>
<b>2.0.2.3 Realidad en nuestro ámbito educativo.</b>	<b><u>52-55</u></b>
<b>3.0 <u>FORMULACIÓN DE OBJETIVOS</u></b>	<b><u>56</u></b>
<b>4.0 <u>FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS</u></b>	<b><u>57-58</u></b>
<b>5.0 <u>ASPECTOS METODOLÓGICOS</u></b>	<b><u>59</u></b>

<b>5.0.1</b>	<b>Diseño metodológico.</b>	<b>59-60</b>
<b>5.0.2</b>	<b>Descripción de la muestra.</b>	<b>61</b>
<b>5.0.3</b>	<b>Procedimiento y Ambiente.</b>	<b>61</b>
<b>5.0.4</b>	<b>Desarrollo de la Fase Experimental.</b>	<b>62-63</b>
<b>5.0.5</b>	<b>Definición de variables.</b>	<b>64-67</b>
<b>5.0.6</b>	<b>Mediciones y Corrección de Instrumentos.</b>	<b>68-69</b>
<b>5.0.7</b>	<b>Descripción del Taller.</b>	<b>70-73</b>
<b>5.0.7.1</b>	<b>Descripción de las sesiones.</b>	<b>74-93</b>
<b>5.0.8</b>	<b>Descripción de Instrumentos.</b>	<b>94-95</b>
<b>5.0.8.1</b>	<b>Definición escalas del POI.</b>	<b>96-101</b>
<b>5.0.8.2</b>	<b>Descripción resultados del POI.</b>	<b>102</b>
<b>5.0.8.3</b>	<b>Definición Escalas Experiencing.</b>	<b>103-115</b>
<b>5.0.9</b>	<b>Análisis Resultados Estadísticos.</b>	<b>116-117</b>
<b>5.0.9.1</b>	<b>Resultados estadísticos P.O.I.</b>	<b>118-129</b>
<b>5.0.9.2</b>	<b>Resultados estadísticos Experiencing.</b>	<b>130-132</b>
<b>5.0.9.3</b>	<b>Tabla de Resultados Inventario de</b>	
<b>Autoactualización Personal (P.O.I).</b>		<b>133</b>
<b>5.0.9.4</b>	<b>Tabla de Resultados Escala</b>	
<b>de Experiencing.</b>		<b>134</b>
<b>5.0.10</b>	<b>Discusión de Resultados.</b>	<b>135</b>
<b>5.0.10.1</b>	<b>Análisis Cuantitativo P.O.I</b>	
<b>y Experiencing.</b>		<b>135-137</b>

**5.0.10.2 Análisis cualitativo POI y**

**Experiencing. 138-143**

**5.0.10.3 Análisis Cualitativo Autoreportes. 144-145**

**6.0 CONCLUSIONES 146-151**

**7.0 BIBLIOGRAFIA 152-156**

**ANEXOS**

**Anexo 1: Resultados Autoreportes Pre-Post entrenamiento.**

**Anexo 2:Autoreporte Pre.**

**Anexo 3:Autoreporte Post.**

**Anexo 4: Inventario de Autoactualización Personal ( POI)**

**Anexo 5: Hoja de Respuesta Inventario (POI).**

**Anexo 6: Lecturas Sesiones**

**Anexo 7: Set de ejercicios Manual de Focalización.**

**Anexo 8: Base de Datos P.O.I**

**Anexo 9: Presentación Escalas del P.O.I. y Tabla de**

**Puntuaciones**

## 1.0 INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la psicología se encuentra presente dentro de un marco de variadas posibilidades de intervención, una de ellas es el Desarrollo Personal, cuyo propósito es contribuir a la Autoactualización de las potencialidades, es decir, que la persona entre en un proceso de funcionamiento más pleno y de mejores relaciones interpersonales.

Nuestra investigación fue diseñada en la modalidad de intervención grupal, dentro del marco del Enfoque Experiencial, por considerar que el Desarrollo Personal se facilita en mayor medida en la instancia grupal, que en las orientaciones individuales, promoviendo así una forma efectiva de contribuir al cambio.

Esta investigación persigue demostrar la eficacia de un tipo de intervención dentro del ámbito del Desarrollo Personal a nivel grupal, a través de la utilización de un Manual de Focalización Corporal, ya validado en nuestro país. La utilización de este programa se debió a que su aplicación permite integrar el estilo de supervisión, basado en las características de la línea Humanista, contexto teórico que guía este estudio; y el entrenamiento de la Habilidad de Focalización, que es la vía de acceso para lograr el cambio en el nivel de Experiencing, y que además como intenta integrar este

estudio, posibilita cambios significativos en el nivel de Autoactualización. En síntesis, al desarrollar la habilidad de Focalización vamos a producir variaciones positivas en el nivel de Autoactualización, lo que es un aporte, pues tradicionalmente, la Focalización sólo ha sido evaluada a través del aumento en el nivel de Experienciing.

Consideramos que la relevancia de nuestra investigación tiene que ver, por un lado con la integración teórica de conceptos como Experiencing y Autoactualización, a partir de la evidencia empírica de sus variaciones positivas, que conllevaría la referencia a un solo proceso, que no es otro que un funcionamiento mas pleno, que conlleva una mayor apertura a la experiencia, con su mayor adaptabilidad y ajuste a la realidad.

Sin embargo, el énfasis y logro fundamental para que esto pueda darse, tiene que ver con otra característica de este enfoque, que es la referencia directa al propio funcionamiento, convirtiéndose éste en guía confiable de conducta. Para que el cambio sea efectivo tiene que provenir de la concordancia con lo que la persona realmente es, y lo que facilita el acceso a este descubrimiento es, la Focalización.

Un segundo aspecto se relaciona con la elección de la muestra de estudio. Fueron escogidos profesores por la necesidad diagnosticada, especialmente en nuestra región, de herramientas para facilitar los cambios

requeridos dentro de las nuevas implementaciones del Proyecto Educativo Nacional (Mena,M.J 1991). El referido proyecto apunta a innovaciones educativas que tienen consistencia con las bases teóricas en que este estudio esta sustentado, en especial al desarrollo de las cualidades potenciales de los alumnos, consideramos que la mediación que puede realizar un docente se ve facilitado si desde su experiencia personal tiene internalizados dichos aspectos.

## **2.0 MARCO TEÓRICO**

En esta investigación nos interesa estudiar el efecto que tiene un tipo específico de entrenamiento experiencial, respecto de los niveles de Autoactualización y Experiencing, pretendiendo así integrar dos de los conceptos claves en Desarrollo Personal dentro del Enfoque Humanista. Entenderemos el Desarrollo Personal como la tendencia al desarrollo pleno de las potencialidades de la persona, las cuales son posibles de facilitar dentro de un marco de experiencia afectiva distinta de la habitual, esta instancia corresponde a los Talleres o grupos de desarrollo personal, cuyo campo y quehacer, nace bajo la concepción Humanista, y es por ello que posee un cuerpo de valores y principios generales bajo el cual quedan adscritos.

Algunos de estos son:

1. El intento de integración mente-cuerpo, lo que conlleva la búsqueda y valoración de todo aquello que permita al ser humano percibirse como indivisible e íntimamente coherente.
2. El reconocimiento de que el Desarrollo personal sólo es posible en el marco de la relación interpersonal.
3. La valoración de la experiencia en lo que refiere al autoconocimiento o conocimiento de sí mismo.
4. La importancia de la conciencia del sí mismo.

5. La necesidad de enfatizar el desarrollo de las potencialidades de ser humano, para su realización.
6. La Confianza básica en el ser humano, como poseedor de una tendencia Autoactualizante.

A continuación nos referiremos a como el enfoque experiencial entiende y elabora dentro de su marco conceptual, la noción de Desarrollo Personal, para posteriormente presentar la operalización de su principal herramienta , la Focalización , intentando a través de nuestra propuesta de intervención de aportar en la validación , por medio de su eficacia , evaluada a través del aumento en los niveles de Autoactualización y Experiencing .

## **2.0.1 ASPECTOS TEÓRICOS GENERALES**

La Teoría Experiencial es un enfoque existencial que nace a partir de la influencia de la Filosofía Existencial y de la Psicoterapia Centrada en el Cliente, postulada por Carl Rogers.

### **2.0.1.1 DEL ENFOQUE CENTRADO EN EL CLIENTE AL ENFOQUE EXPERIENCIAL :Hacia una integración**

Comenzaremos esta revisión teórica, desde una traducción al ámbito psicológico de las principales afirmaciones de la Filosofía Existencial Contemporánea. Ya que esta influencia es necesaria para entender el desarrollo y estado actual del Enfoque Experiencial .

#### **2.0.1.1.1 Planteamientos básicos de la filosofía existencial y la Terapia Experiencial.**

Los supuestos del Existencialismo que apoyan principalmente una Formulación Experiencial pueden ser sintetizados en tres proposiciones básicas :

- a) La Existencia debe ser estudiada tal y como se da en el Presente, como un fenómeno del Aquí y Ahora de la experiencia inmediata. Esta forma de acercamiento a la experiencia humana fue denominada por Edmund Husserl, "Fenomenología". Este planteamiento corresponde al carácter Fenomenológico de la Existencia.
- b) El ser humano está siempre en relación con el mundo y con otros seres vivos, objetos o cosas. El hombre está en el mundo y se encuentra en relación con otras personas, ideas y cosas. Esta observación fundamental fue hecha por Martín Heidegger, mostrando que el hombre nunca puede ser considerado aisladamente, sino en relación siempre con algo o alguien. Este es el carácter Relacional de la Existencia.
- c) La Existencia es un proceso de vida, cuya definición se va dando en su transcurso. A medida que existimos vamos construyendo momento a momento la definición de sí mismos. Este planteamiento básico fue formulado por Jean Paul Sartre en la forma de : "la Existencia precede a la Esencia". Este corresponde al carácter Procesal de la Existencia.

A partir de lo señalado, revisaremos a continuación el inicio y desarrollo de la Psicoterapia Experiencial, la cual surge a partir de la última etapa de la Psicoterapia de Carl Rogers; así para comprender el Enfoque Experiencial, resulta necesario explicar las etapas de la Teoría de Rogers, ya que esta sostiene y otorga las bases de nuestra intervención .

La Psicoterapia Centrada en el Cliente, de Rogers, puede ser dividida en tres periodos : (Hart, 1970).

#### **1a. Etapa : Psicoterapia no directiva (1940 - 1950)**

Se centra principalmente en crear una atmósfera permisiva y de no intervención, en que la participación del terapeuta consiste fundamentalmente en aceptar y clarificar las comunicaciones del cliente, a fin de que éste se permita ahondar en su experiencia.

**“ La orientación efectiva consiste en una relación claramente permisiva que permita al cliente lograr comprenderse a sí mismo en un grado que le permita dar los pasos adecuados, en base a su nueva claridad”.**

**(Rogers, 1948) (Hart, 1970, pág. 3).**

En este período el terapeuta evita dar consejos, interpretaciones o sentimientos personales, con lo cual evita intervenir directamente en el proceso autónomo de desarrollo personal de sus clientes, limitándose a la función de ser sólo un Facilitador de este proceso.

**“El terapeuta era una partera psicológica, cuya función consistía en dar a luz los insights y acciones positivas propias del cliente”**

**(Hart, J., 1970, pág. 4).**

## **2a. Etapa: Psicoterapia reflexiva (1950 - 1957).**

Coincide con un desarrollo más sistemático y empírico de la Teoría de la Psicoterapia Centrada en el Cliente, caracterizada por un claro aumento de investigaciones. (Hobbs, 1955; Cartwright, 1957; Seeman, 1948, 1956).

**“Durante este período, el rol del terapeuta fue reformulado y elaborado atribuyendo especial importancia a la receptividad de los sentimientos del cliente. La clarificación fue sustituida por el reflejo del sentimiento, y se restó importancia a los aspectos cognitivos de la interacción”.**

**(Hart, J. 1970, pág.5).**

En este período se plantea como fundamental la necesidad de responder empáticamente a las comunicaciones del cliente

“Debería quedar bien claro - dice Rogers en 1950 - que la creación de un clima psicológico en el cual sienta el cliente este tipo de comprensión, calor y libertad de todo ataque y le permita arrojar sus defensas, explorar y reorganizar su estilo de vida, es un proceso mucho más sutil y delicado que reflejar simplemente un sentimiento, exige una sensibilidad total...”

(Gondra, J.M., 1981, pág. 81).

### **3a. Etapa Psicoterapia Existencial (1957 en adelante).**

Esta nueva etapa y la concepción del proceso terapéutico queda plasmada en una hipótesis científica relativa al mismo. Es publicada en 1958, en el artículo titulado “ A process conception of Psychotherapy”, y constituye el punto de partida de una serie de investigaciones objetivas.

“En ella se recogen todas las intuiciones existenciales anteriores de Carl Rogers, las cuales se reorganizan en torno al concepto de “Experiencing” elaborado por un discípulo de Rogers llamado E.T. Gendlin”.

(Gondra, 1981, pág. 242).

Al trabajar Gendlin con pacientes psicóticos, se vio la necesidad por parte del terapeuta de ampliar su expresión de conductas, de esta manera, el terapeuta en esta etapa se permite hacer preguntas, dar opiniones y hacer explícitos sus propios sentimientos; con esto se demostró la importancia de la autenticidad del terapeuta: sólo sobre la base de un contacto real sobre su propia experiencia, el terapeuta puede desarrollar auténticamente su capacidad empática y la aceptación incondicional al cliente.

**“Con esto la Psicoterapia se transforma en una situación existencial de interacción persona a persona”.**

**(Rogers, C. y Stevens, B., 1980).**

**“En su última época, la terapia de Carl Rogers, concibe al terapeuta de un modo mucho más personal. Lo despoja de casi todos sus atributos técnicos y científicos, y le hace ser un compañero del cliente, una persona profundamente comprometida en una relación personal.”**

**(Gondra, 1981, pág. 210).**

Se distingue en esta última etapa, el énfasis puesto en las cualidades del Terapeuta, las cuales son,

a) **La Congruencia o Autenticidad :**

A partir del giro existencial Rogeriano, el primer gran requisito exigido a todo terapeuta es el de la sinceridad, transparencia o autenticidad personal. En una palabra su congruencia. Esta autenticidad comporta dos elementos :

- 1) La accesibilidad a la conciencia de todos los sentimientos del terapeuta.
- 2) La disposición a comunicar todos los sentimientos, con vistas a que la relación terapéutica sea auténtica y real.

**“He hallado que cuanto más auténtico pueda ser en la relación, ésta será tanto más útil. Esto significa que tengo que ser consciente de mis propios sentimientos ...”**

**“Con la introducción de esta cualidad fundamental, la terapia de Carl Rogers, se convierte en terapia Existencial.”**

**(Gondra, 1981, pág.217)**

b) **Consideración positiva incondicional :**

La Consideración Positiva Incondicional o Aceptación propuesta por Rogers, tiene la característica de ser incondicional, es decir, plena y sin condiciones de valor,

**“Se hipotetiza que para esta condición positiva sea más eficaz, ha de ser incondicional. Significa que el**

terapeuta aprecia los aspectos negativos, defensivos y regresivos presentes en las expresiones sociales, maduras y positivas. Valora al cliente en cuanto persona total, y por eso valora todas las expresiones y facetas de esta persona”.

(Gondra 1981, pág.220).

c) **Comprensión empática :**

La tercera condición actitudinal requerida al terapeuta es la Actitud de Comprensión Empática. La Comprensión Empática tal como es formulada en los últimos escritos Rogerianos, exige al terapeuta dos cosas : comprender al cliente, y comunicarle tal comprensión.

**“ La empatía proporciona al cliente la suficiente libertad como para reorientar su existencia, le permite experimentar sus sentimientos más íntimos y lo pone en contacto con el proceso inmediato de su experiencing”.**

(Gondra 1981, pág. 226).

La importancia de señalar estas cualidades, esta dada, pues son estas las que representan la base de la supervisión para nuestra intervención.

A continuación nos referiremos a uno de los conceptos fundamentales de este marco teórico, cual es la tendencia a la Autoactualización.

#### **2.0.1.1.2 - Tendencia a la Autoactualización**

La idea fundamental del Enfoque Centrado en el Cliente, es la **Tendencia a la Autoactualización**, que se entiende, como la capacidad del individuo, de comprenderse a sí mismo y resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias para un funcionamiento adecuado.

Un aspecto relevante del concepto de Autoactualización es que requiere de ciertas condiciones para su manifestación, las cuales corresponden básicamente a la presencia de las cualidades terapéuticas citadas anteriormente, las cuales otorgan un contexto de relaciones humanas positivas carentes de amenazas, por lo tanto, favorables a la conservación y a la valorización de la persona.

La tendencia a la actualización es la más fundamental del organismo en su totalidad. Preside el ejercicio de todas las potencialidades del individuo para asegurar su conservación y su enriquecimiento, teniendo en cuenta las posibilidades y los límites del ambiente.

**“ Lo que la tendencia actualizante tiende a alcanzar es lo que el sujeto percibe como revalorizador o enriquecedor, aunque no necesariamente lo que es objetiva o intrínsecamente enriquecedor”**

**(Rogers & Kinget, 1967 pág. 31).**

Así, el organismo humano, está constituido por un sistema impulsor llamado “Tendencia Actualizante” y por un sistema regulador y de control, que se llama “proceso de evaluación organísmico”.

**“ El organismo tiene una tendencia básica y un impulso a actualizar, mantener y desarrollar el organismo experienciante.”**  
**(Rogers,1966 pág 382.)**

Podemos señalar, entonces, que la hipótesis fundamental corresponde a la confianza en esta tendencia actualizante que posee el organismo, único motivo postulado en este sistema teórico, y que permite concebir la posibilidad de la persona Autoactualizada.

#### **2.0.1.1.3 - La Persona Autoactualizada y la Terapia Experiencial.**

La Autoactualización refiere a un funcionamiento pleno, el cual se manifiesta en la capacidad de experimentar plenamente los sentimientos y reacciones, utilizando todo el equipamiento organísmico, para captar, seleccionar y actuar acorde a las propias y actuales necesidades, manteniendo en forma permanente el contacto con la experiencia interna, confiando en este modo de funcionamiento como guía de conducta. C Rogers (1969) entiende a la persona que funciona plenamente o Autoactualizada, como poseedora de tres características básicas :

## 1. Una mayor apertura a la experiencia.

La apertura a la experiencia implica que el individuo adquiere la capacidad de comprenderse a si mismo, experimentando lo que ocurre en su interior , abriéndose a la totalidad de sus sentimientos, cualquiera sean Esta percepción de sus sentimientos, conlleva además, vivirlos subjetivamente tal como existen en él, permitiéndose vivir de manera plena las experiencias.La apertura a la experiencia

entonces **“Implica que cualquier estímulo, ya sea originado dentro del organismo o en el medio ambiente, se movilizará libremente a través del sistema nervioso sin ser distorsionado por algún mecanismo de defensa”**

**(Rogers,1961, pág 169).**

## 2. Tendencia al vivir existencial.

Consiste en una mayor tendencia a vivir íntegramente cada momento. Todo momento es nuevo para la persona que se abre a una nueva experiencia de manera plena, sin defensa alguna. En consecuencia, la persona que vive existencialmente concluirá que,

**“ Tal vivir en el presente, significa entonces, una ausencia de rigidez, de imposición de estructuras a la experiencia, significa, en lugar de eso, un máximo de adaptabilidad, un descubrimiento de la estructura de la experiencia, una estructura de si mismo, y de la personalidad fluyente y cambiante”**

**( Cellis, 1976, pag 21)**

3. Mayor confianza en el organismo (valoración organísmica).

Otra característica que debemos señalar es que la persona que vive el proceso de una vida plena, experimenta mayor confianza en su organismo, como medio para alcanzar la conducta más satisfactoria en cada situación existencial.

**“Esta persona guiará su conducta por lo que  
“sienta”organísmicamente como lo más apropiado  
en el momento inmediato, y encontrará que en  
general, éste será un guía eficiente y confiable para  
su comportamiento.”**

**(Rogers, 1964, pag 170).**

Estas son las características básicas que, por lo general, se intentan potenciar dentro de las intervenciones de Desarrollo personal dentro de la línea humanista, ya que desde este enfoque, la persona que emerge de la experiencia de un proceso de crecimiento o desarrollo personal, teóricamente óptimo, es efectivamente una persona más Autoactualizada

Nuestra intervención, enmarcada dentro de lo que se conoce como la Psicoterapia Experiencial, tenderá a proveer de las características ya revisadas, tanto en lo referente a las cualidades terapéuticas, en el marco del estilo de supervisión, como a la potenciación de la Autoactualización, a través de los mecanismos con que cuenta y le son propios a la etapa experiencial, como es la Focalización.

Aunque claramente la Psicoterapia Experiencial es producto de las terapias no directiva y reflexiva, es más difícil de caracterizar que estas últimas. Es una terapia que está aún tomando forma, y debido a ésta madurez relativa, tiene un desarrollo más amplio y general en la teoría y práctica de la Psicoterapia.

Algunas de las primeras ideas sobre estos puntos de vista se encuentran en el libro de Rogers "El proceso de convertirse en persona", Paidós, 1972. (Hart 1970, pág.6).

Lo que permitió que la terapia Reflexiva evolucionara a terapia Experiencial, fue la adquisición de mayor claridad respecto de cómo se producía el cambio terapéutico, cómo se desarrolla el proceso por el cual el individuo cambia. A pesar de que Rogers ya en su artículo "Una concepción de la Psicoterapia como proceso" (Rogers, 1961,pág.117), da la base para una concepción procesal del cambio terapéutico, es Gendlin quien profundiza en este aspecto, al dar cuenta de los pasos de este proceso, permitiendo su comprensión y explicación más detallada.

La Teoría Experiencial tiene como concepto central el “Proceso de Experienciar o Experiencing” (Gondra 1981, pág. 271).

Gendlin resume su teoría con las siguientes palabras :

**“La terapia debe ser “experiencial”, el “experiencing” es siempre internamente diferenciable y nunca precisamente éste o aquel conjunto de contenidos; siempre es un proceso en movimiento y directamente sentido. El cambio se produce a través de los estadios experienciales directamente sentidos, las relaciones interpersonales llevan adelante el “experiencing” si el terapeuta expresa sus propias reacciones reales y al mismo tiempo deja espacio y atención y hace referencia a las reacciones sentidas del cliente como cosa que le pertenece.”**

**(Gondra, 1981. pág. 278 - 279).**

Debido a que el concepto de “Experiencing” da la base para una Psicoterapia propiamente Experiencial, y permite una conceptualización más clara de como la persona cambia, es necesario para su mayor comprensión, revisar las bases filosoficas que lo sustentan, y como Gendlin los elabora en su teoría.

A continuación revisaremos la forma en que los planteamientos básicos del Existencialismo contemporáneo son elaborados por Eugene Gendlin y llevados al plano psicológico, sobre el cual se construye una Teoría Experiencial

a) **Carácter fenomenológico de la existencia :**

Gendlin postula que la Psicoterapia ,

**“ Es aquella en la cual está presente de manera directa el aspecto concreto y sentido de nuestras vivencias.Gendlin define una “Terapia Genuina” sólo cuando tanto terapeuta como cliente hablan y se relacionan permaneciendo en contacto con la experiencia directa, sentida y en movimiento, de sí mismos “.**  
**(Gendlin, E.,1976).**

Además, propone que la experiencia sea comprendida tal como se da en el presente inmediato, como un fenómeno del Aquí y Ahora de la Existencia. Esto corresponde a la corriente de sensaciones y sentimientos concretos experimentados en el presente, corriente que Gendlin denomina “Experiencing”

b) **Carácter procesal de la existencia :**

Para Gendlin la realidad humana invita a describir y comprender el proceso de vida como un flujo de sensaciones y sentimientos siempre cambiantes, siempre en estado de Proceso. Por lo tanto el “Experiencing” debe ser entendido como un proceso dinámico, como un flujo de sensaciones sentidas.

c) **Carácter relacional de la existencia :**

Para Gendlin, las personas se encuentran inmersas en una constante interacción con el mundo de los seres vivos y de las cosas. Este carácter relacional de ser en el mundo, y ser con los demás seres humanos, es para él, el constructo primario con el cual debe estudiarse la conducta humana. Plantea :

**“Cualquier ser vivo se encuentra en continua interacción con su medio ambiente. Su cuerpo no puede seguir viviendo incluso por momentos, sin dejar de inhalar o exhalar, de intercambiar energía y materia con su medio. No podemos separar un cuerpo vivo de la interacción con su medio”.**  
(Gendlin E., 1974).

Nota: “Experiencing” : corresponde a un constructo introducido por Gendlin, y que apunta a la manera de cómo fluyen los fenómenos internos que componen la experiencia. (Reyes G., 1982).

Dentro de la Teoría de Gendlin, lo Relacional se enfatiza en dos aspectos básicos :

a) El proceso de “Experiencing” está en interacción constante con aquello que lo completa, que lo simboliza, que lo hace avanzar produciendo un cambio sentido, aquel cambio que viene desde el cuerpo.

b) El otro aspecto donde se enfatiza lo Relacional es el encuentro interpersonal entre terapeuta y cliente, el proceso de interacción que ocurre entre estas dos personas.

Finalmente, es importante señalar que el “cuerpo” según Gendlin toma todas las características de la posición existencial. Frente a la corporalidad, en tanto aquí, el cuerpo es cuerpo, es un cuerpo sentido, experimentado por el individuo. La base del proceso de “Experiencing” son las sensaciones concretamente sentidas y percibidas por la persona. (Gendlin E., 1974).

#### **2.0.1.1.4 - El “Experiencing” o Proceso de Experienciar**

El “Experiencing” se refiere al sentimiento fluido de tener experiencias, a un fluir permanente de sentimientos. Se manifiesta como un vivenciar preconceptual, que contiene significados implícitos, y que puede ser conocido por la persona mediante la referencia directa, es decir, atendiendo a sus experiencias internas. Esta referencia directa es una diferenciación fundamentada en una atención o indicación subjetiva al proceso de la Experiencia, que posteriormente tomara su significado de la interacción entre el Experiencing y la simbolización, o conceptualización.

A continuación referiremos, algunas de las características de este concepto.

#### **Características del experiencing:**

1. El fenómeno del “Experiencing” es algo concreto que nosotros sentimos, es el funcionamiento presente y continuo de lo que llamamos experiencia.
2. Este fenómeno es algo fluido y siempre en movimiento. El término “Experiencing” hace referencia a este fluir y no a los contenidos estáticos que pueden abstraerse del sentimiento.

3. Por ser existencialmente algo concreto, ya presente aquí y ahora, el “Experiencing” no puede adecuarse a esquemas lógicos abstractos. Por ser algo concreto -un sentimiento- sin embargo, es capaz de ser conocido por medio de una referencia directa (\*), es decir, dirigiendo nuestra atención hacia él y apuntándolo de un modo preconceptual.

(\*)Gendlin define **Referencia directa** como

**“La clase de simbolización en la cual los símbolos se refieren y diferencian un cierto proceso de experiencias, el cual sin embargo, no es representado por ellos. Es la simbolización más adecuada del Experiencing.”**

**(Gendlin, 1962, pág. 14).**

4. Es un sentimiento corpóreo. Corresponde a un referente interno siempre éste o aquel aspecto concreto al cual prestamos atención, es lo que llamamos proceso inmediato de experiencia
5. También podemos acercarnos al “Experiencing” examinando nuestros propios significados personales.
6. Este “Experiencing” o proceso inmediato de experiencias se halla presente en nosotros siempre que vivenciamos una situación, aunque no simbolicemos exactamente todos y cada uno de los elementos de la misma.

7. El “Experiencing” tiene importancia capital en nuestra vida. Gracias a él actuamos, creamos, progresamos.
  8. En el “experiencing” sus significados no se agotan nunca con simbolizaciones.
- (Gondra 1981, pág. 271 - 274).

### **2.0.1.2- MARCO DE INTERVENCION EN EL ENFOQUE EXPERIENCIAL: Hacia un proceso de cambio**

El proceso de cambio comienza cuando una persona se acerca a sí misma no de una forma intelectual o simplemente emocional, sino que se contacta con un proceso mucho más global y realista, denominado “Experiencia”.

Gendlin plantea que para que la persona tome contacto con su proceso de “Experienciar” o “Experiencing”, es necesario tomar en cuenta los siguientes pasos :

- 1) Sensación sentida.
- 2) Diferenciación.
- 3) “Llevar hacia adelante” el experiencing,
- 4) Interacción

Pasos que a su vez constituyen los conceptos más básicos del Enfoque Experiencial.

1) **Sensación sentida experiencial :**

“Lo que pretende designar este término es su doble componente. Por una parte es un sentimiento o una sensación corporalmente vivenciada. Y por otra que uno tiene la conciencia de lo que está experimentando en este momento que se está formando, entonces, que no estaba ahí antes. No es por tanto ni una emoción ya conocida ni un sentimiento sin un registro fisiológico. Es en definitiva una integración de componentes fisiológicos (sensación real localizada en alguna parte del cuerpo), afectivos (tonalidad, sentimiento) y filosóficos (consciente del significado implícito de nuestras acciones, pero sin desplegarse todavía)”.

(Gendlin, “Focusing” P y T E C 1983, pág.35).

La investigación muestra que la Psicoterapia es efectiva sólo con personas que trabajan directamente con la sensación sentida acerca de cualquier problema. (Gendlin 1978).

2. **Diferenciación:**

Al comienzo una sensación sentida aparece como un todo. Luego es posible diferenciar distintas facetas, y a este proceso se le denomina Diferenciación. El cuerpo totaliza estas facetas y nos muestra aquello que necesitamos focalizar.

3. **“Llevar adelante” el experiencin:**

“Atender a los significados sentidos corporalmente, clarificarlos y simbolizarlos de manera correcta, es lo que permite a la persona “llevar adelante” el proceso de “experienciar”; o en otras palabras ponerse en contacto con el movimiento siempre presente de su experiencin y avanzar en él. El “llevar adelante” es siempre un cambio ... cuando una sensación sentida cambia lo que se ha hecho o dicho es eso que estaba faltando y que necesitaba relajarse”.

(Gendlin 1978, pág.6).

4. **Interacción:**

Este paso puede ser entendido como la conexión entre lo que nuestro cuerpo siente y aquello que lo refiere, ya sean palabras, acciones o sucesos que permiten poner en movimiento la experiencia de nuestro cuerpo, produciendo así un cambio a nivel vivencial.

“Cualquier ser vivo se encuentra en continúa interacción con su medio ambiente ... no podemos separar un cuerpo viviente de su interacción con su medio”.

(Gendlin 1978, pág. 7).

### 2.0.1.2.1- El terapeuta en el enfoque Experiencial

Ya señaladas las etapas por las cuales acontece el proceso de cambio, es necesario para que este sea bien guiado, que el Terapeuta o Facilitador tenga en consideración ciertos elementos, como el atender a como la persona esta viviendo ese momento, esto significa observar toda la corporalidad ( gestos, tonalidad de voz, etc), captando de una manera más amplia que lo puramente verbal, sin dejar de sentir durante la interacción su propia corriente vivencial, ya que esta es un referente válido y puede ser utilizado como un recurso facilitador para el cambio.

Este último aspecto no es diferente de lo que entendemos como la Autenticidad, que posee un fuerte énfasis en el Enfoque Experiencial.

**“ El elemento más importante de la relación es la autenticidad del terapeuta. El terapeuta eficaz es aquel que durante la entrevista es capaz de ser abiertamente él mismo, tal como es en los niveles más profundos que pueda alcanzar”.**

**(Rogers, C. y Stevens, B. 1980, pág. 192)**

De esta manera se amplía enormemente el rango de conductas con que el terapeuta puede responder a su cliente, lo importante no es qué hacen éstos, sino cómo lo hacen. Cualquiera sea su conducta, ésta debe tocar el proceso de experimentar del cliente.

Todo esto implica para el terapeuta un aumento de su expresividad, él puede ahora exponer su propia experiencia, puede mostrarse como una persona débil, que es capaz de equivocarse.

**“Siendo él mismo y expresándose con franqueza, el terapeuta nos libera de muchas trabas y artificialidades, allanando el camino para que el cliente se comunique con otros seres humanos del modo más directo posible.”**

**(Rogers , C. y Stevens, B., 1980, pág. 125).**

Es importante también aclarar que estos procedimientos del terapeuta no corresponden a “técnicas” terapéuticas determinadas, sino más bien son la expresión directa de actitudes profundamente arraigadas en su personalidad. En este sentido, no existen pautas teóricas establecidas respecto de cuando expresar tal o cual sentimiento, o cuando manifestar determinada “conducta terapéutica”, sino que éstas se irán desplegando según el proceso sentido se va produciendo en la relación de terapia

#### **2.0.1.2.2. MECANISMO EXPERIENCIAL: LA FOCALIZACIÓN**

La focalización experiencial puede ser definida como una habilidad experiencial cuyo objetivo primordial, es que los individuos puedan tomar contacto con su proceso de sentimiento, directamente sentido en el presente.

El descubrimiento de esta habilidad surgió a partir de las investigaciones realizadas por Gendlin y sus colaboradores intentando responder a la pregunta, ¿Por qué las psicoterapias tienen éxito?, y ¿qué explicaba este cambio cuando se producía?. Ellos descubrieron que aquellos clientes que tenían éxito en la terapia se distinguían de aquellos que no lo tenían por “..su habilidad para pulsar un proceso interno, que era ignorado por la mayoría de los clientes”. ( Gendlin, 1982, pag.22 ).

Esta habilidad era la posibilidad que tenían estas personas de atender a su vivencia interna, de modo de significar su experiencia, a partir del contacto que establecían con su cuerpo.

La Focalización experiencial implica atender a una sensación sentida. Para esto la persona necesita silencio, el que debe ser interno y externo, con el silencio como base, el cliente debe tomar contacto con su cuerpo, y esperar ahí, hasta que se forme una sensación sentida, y es desde esta sensación interna que la persona podrá sentir un cambio, que se expresará físicamente, que vendrá desde su cuerpo.

La “ Sensación Sentida”, puede ser definida como una clase especial de conocimiento interno y corporal, que por una parte, es una sensación corporalmente vivenciada y por otra parte, es consciente, aunque todavía no esté diferenciada completamente. La sensación sentida necesita un breve espacio de tiempo para formarse, es una sensación global, vaga, borrosa, acerca de toda la situación vital de la persona. “Una sensación sentida contiene muchos aspectos diferentes, todos sentidos al mismo tiempo. Es una integración de aspectos fisiológicos ( sensación localizada en el cuerpo, tonalidad afectiva, sentimientos y filosóficos ), es fuente de significados implícitos acerca de nuestras acciones.”

( Gendlin, 1982. pag.35)

Con fines didácticos, Gendlin dividió el proceso de focalizar en seis movimientos o etapas, las cuales son:

- 1. Despejar un espacio interno**
- 2. Formar la sensación sentida.**
- 3. Encontrando un asidero**
- 4. Resonar**
- 5. Preguntando**
- 6. Recibiendo**

## **1.- Despejar un espacio de silencio interno**

Este primer paso requiere atender al propio cuerpo, tratando de tomar distancia de interferencias, es un paso fundamental para que el proceso pueda llevarse a cabo. Es requerido un estado de silencio. Hay diferentes maneras de acceder, se puede preguntar, ¿cómo va mi vida ?, ¿cómo me estoy sintiendo?. La idea es no responderse, sino escuchar lo que el cuerpo manifieste. Podrán venir muchas respuestas, la idea es no adentrar en ninguna de ellas, mantenerse a distancia. Es poder ir mirando por delante y tomando cada sensación que venga sin tomar ninguna de ellas. Lo importante es mantener un espacio libre frente a todo lo que nos aporrea.

## **2.- Formar la sensación sentida**

Aquí se intenta enfocar de lo que vino, un asunto y se permite formar una sensación sentida, que puede ser inicialmente un sentir difuso, global.. La idea es acercarse de una manera distinta a la habitual, es decir, solo intentando sentir, como se siente este asunto. Podrán venir muchos detalles, frases, críticas, sermones, etc., lo que se intenta es pasar sobre éstos y solo permanecer por un momento en la sensación y dejar sentir como se siente todo esto, hay que retirarse un poco para captar la totalidad del problema.

### **3.- Encontrar un asidero**

En contacto con la sensación sentida se busca, ensayando, su adecuación una palabra, imagen, etc que encaje con la sensación Encontrar un asidero es hallar el ajuste , es la evaluación corporal que reporta una señal, que puede conllevar un ligero movimiento de la sensación sentida acompañado de una ligera relajación .

### **4.- Resonar**

Es el momento en que, guiados por el cuerpo, vamos a cotejar la palabra o imagen del movimiento anterior, con la sensación sentida. Dejando sentir el ajuste con la sensación sentida, el darse cuenta, debería conllevar leves signos de asentamiento. Es un movimiento que involucra un ir y venir de la sensación sentida a la palabra o imagen, permitiendo su movimiento y cambio hasta que el cuerpo exprese su ajuste.

### **5.- Preguntando**

El cambio, si no ha llegado antes tiene su momento en este paso. Usando el asidero para mantener viva y presente la sensación sentida y permanecer en contacto con ella se le formulan unas preguntas, ¿Qué es lo que hace a la totalidad de este problema tan..? los puntos suspensivos indican la cualidad de la sensación reflejada en el asidero. Para responderse

en forma auténtica es importante dejar pasar toda esa información que aparece rápidamente, y deben formularse preguntas abiertas, no preguntas retóricas que uno ya conozca la respuesta., por ej ¿ Qué es lo peor de todo esto ?, ¿ qué necesitaría para sentirme bien?, etc.

## **6.- Recibiendo**

Este último movimiento trata de acoger, dándole la bienvenida, al resultado del proceso. Es un acoger lo que el cuerpo quiso expresar. Es importante darse cuenta del cambio , que no es mas que un paso., es permitirse una clarificación interior.

( Gendlin, 1982)

### **2.0.1.2.3 LAS HABILIDADES EXPERIENCIALES BÁSICAS:**

#### **Propuesta Específica de Focalización.**

A partir de los movimientos anteriormente señalados, se infieren las habilidades experienciales básicas implicadas en el proceso de focalizar.

(Campos, P y Forno, H. 1987). Resulta de importancia señalar estas habilidades, pues son ellas las que constituyen las unidades desarrolladas en el Manual de Focalización Experiencial, utilizadas durante el desarrollo del taller de desarrollo personal para profesores ya realizado.

#### **1. Orientar la atención hacia el propio cuerpo.**

Esta habilidad requiere de un esfuerzo consciente y voluntario de enfocar la atención hacia el medio corporal interno, llevando el fondo de la atención hacia el acontecer organismo sentido, hacia los datos sensoriales específicos, ( tensiones localizadas, sensaciones físicas precisas, etc), como también aquellas sensaciones corporales más vagas, complejas y totales llena de significaciones implícitas ( sensación sentida)

#### **2. Dejar un espacio interno.**

Se refiere a la capacidad de hacer un espacio psicológico interno, de “silencio” a través del observar todo el acontecer interno, sin sumergirse en el, manteniendo una leve distancia de las sensaciones, imágenes, palabras y

pensamientos, no luchando contra ellos, ni siendo absorbido, sino logrando una cierta diferenciación entre estas imágenes, palabras, etc. y el observador que las percibe.

### **3. Simbolizar la experiencia sentida.**

Se refiere a la capacidad de simbolizar las sensaciones orgánicas, el acontecer experiencial, lo cual puede ser efectuado encontrando una imagen o una palabra que calce o se ajuste a la sensación de que se trate. Cuando esta nominación o simbolización se ajusta exactamente a la sensación sentida que intenta explicitar, esto es sentido en palabras de Gendlin, a través de la constatación de un “alivio corporal”, una sensación corporal de cambio sentida concretamente.

### **4. Permitir que el cuerpo cambie.**

Esta habilidad implica el permitir que el cuerpo se exprese libremente. Involucra un trabajo directo sobre los hábitos corporales negativos, posturas corporales inadecuadas, desbloquear tensiones así como también el despliegue de movimientos creativos. La necesidad de desarrollar esta habilidad se funda en la importancia de restaurar el equilibrio físico natural del cuerpo a fin de hacerlo susceptible al cambio. ( Campos, P y Forno, H 1987 )

#### **2.0.1.2.4.LA INVESTIGACIÓN EN TERAPIA EXPERIENCIAL.**

En relación al proceso de experienciar, las investigaciones muestran que el experiencinng, ha sido accesible a la investigación empírica a través de distintos procedimientos (Gendlin- Berlin,1961, Tomlinson-hart 1962, Hart 1965 ).Se ha evaluado la correlación que tiene el proceso de experienciar con el cambio terapéutico a través de los siguientes índices observables,

- La referencia directa a un dato sentido en contraposición con hablar de contenidos externos o racionales.
- La inmediatez de experiencinng, en contraposición con la falta de compromiso con los sentimientos presentes.
- Los sentimientos que tienen significados implícitos que guían la formación de conceptos.

La referencia directa ha podido ser establecida a través de un sistema de clasificación de las verbalizaciones del cliente, donde se evalúa la referencia a aspectos sentidos en el presente. Al correlacionarlos con otros índices de éxito terapéutico evaluados a través de instrumentos como el T.A.T, M.M.P.I, Rorschach, se observa que aquellos sujetos que tienen mayor referencia directa obtienen mayor cambio terapéutico.

La inmediatez del experiencing , según algunas investigaciones concluye que el éxito en la terapia se relaciona con aquellos relatos que refieren a sentimientos presentes.

Finalmente en relación a los sentimientos que contienen significados implícitos y que en un primer momento no son conocidos explícitamente, pero si son sentidos, también las investigaciones, han concluido que obtienen mayor éxito .(Gendlin, 1976)

Uno de los aspectos mas relevantes en relación a la Escala de Experiencing, es que el éxito terapéutico se relaciona positivamente con un alto nivel de experimentar, de manera que teóricamente se plantea, que una terapia exitosa debiera estar caracterizada por un incremento del nivel de experimentar. (Campos, P,Forno, H,1987).

### **2.0.1.2.5.INVESTIGACIONES EN FOCALIZACIÓN**

Las investigaciones en Focalización muestran que es una habilidad que promueve un cambio efectivo durante el proceso terapéutico, y no solo en este, sino que, su uso se ha ampliado a contextos diferentes de la psicoterapia. Así ha sido utilizada en la redacción creativa ( Bonime, 1977, ) se ha utilizado en niños (Rainsford,1977 ), grupos de desarrollo, ( Lewis,C 1985 ).

Se demostró la relación de la Focalización con ondas cerebrales (Don, 1978 ) , al colocar electrodos para medir la actividad eléctrica cerebral, en personas que realizaban Focalización, se encontró que la actividad rítmica alfa y beta del cerebro varió justo antes que los practicantes del focalizar dieran la señal de un cambio sentido. Los patrones de la actividad subsiguiente electroencefalográfica sugirieron una reorganización a un nivel mas alto de integración , esta investigación evidencio el correlato fisiológico que involucra el proceso de Focalizar.

Otra investigación en que se utilizó la Focalización en la resolución de problemas, mostró que efectivamente se elevaba en forma significativa la cantidad de referentes emocionales que utilizaban los sujetos, es decir, se hacían más conscientes y se reportaban diferentes sentimientos al finalizar el

proceso (Zimring, 1990), siendo las mujeres las que evidenciaron una mayor habilidad para focalizar en forma efectiva.

Las investigaciones que se han realizado en nuestro país respecto a la habilidad de focalizar y el proceso de experienciar son acordes a las investigaciones realizadas en el extranjero, así se ha corroborado la tesis de que la Focalización si puede ser enseñada, evaluando esto a través del aumento que obtienen los participantes en sus niveles de experienciar. También se señala , que los participantes que parten con un nivel bajo en la escala (1, 2,3) , suben su nivel de experienciar solamente si en la terapia se les han entregado instrucciones para focalizar y en relación a los que parten con un nivel alto (5,6,7), no suben significativamente su nivel inicial, mas bien lo mantienen o lo suben mínimamente al realizar Focalización (Campos,P, Forno, H, 1987 ).

Una investigación relevante a considerar mostró que los participantes de terapia cuyos terapeutas ofrecen alto nivel de condiciones facilitadoras, empatía, autenticidad, aceptación incondicional, tienden a presentar niveles mas altos de experienciar que sujetos cuyos terapeutas ofrecen un bajo grado de condiciones facilitadoras. (Rennie,D,Brewster,L1985 ).Esta investigación señala la importancia de considerar las variables del terapeuta al evaluar el cambio en terapia, para estudiar las diferencias entre el grupo sometido a terapia y el grupo control .

### **2.0.1.2.6 - MODALIDADES DE ENTRENAMIENTO**

Los programas de entrenamiento dedicados a los interesados en la práctica psicoterapéutica han sido de especial interés en el enfoque iniciado por C.Rogers. Ya en 1940, Rogers entrega las líneas generales de el entrenamiento, entonces el énfasis esta puesto principalmente en la formación teórica del entrenado. Posteriormente se van incorporando nuevos elementos, con el énfasis en una formación personal, en donde los elementos “experienciales” pasan a tomar un lugar relevante.

Así, los métodos de entrenamiento han ido evolucionando, hasta ir representando cada vez mas los postulados de este marco, con un énfasis en la formación personal

En 1964, Truax y Corkhuff concluyeron que existían básicamente dos tipos de entrenamiento, el didáctico y el experiencial, los cuales se diferencian por la forma como conceptualizan las condiciones terapéuticas.

En el entrenamiento didáctico el ”Desarrollo personal“ adquiere un rol complementario, y mas bien entiende las condiciones terapéuticas como habilidades. Se centra más en la entrega de información y práctica.

El entrenamiento experiencial, por otra parte deriva de la concepción de las condiciones terapéuticas como actitudes (Patterson,Ch, 1982)

Esta diferencia de concepciones se refleja tanto en los programas contenidos y secuencias, como en la forma o estilo de supervisión, es decir en la modalidad de relación que los supervisores o facilitadores establecen con los entrenados en el proceso de aprendizaje.( Reyes y Benitez,1979).

Corkhuff, en 1969, efectuó una recopilación en relación a ambos tipos de programas concluyendo que los resultados favorecen a los eclécticos, que incorporan las ventajas de ambos métodos.(Patterson,Ch 1982).

Así, la modalidad didáctico experiencial, es un tipo de entrenamiento en el cual el énfasis esta puesto en el aprendizaje experiencial, enmarcándose en las condiciones de aprendizaje significativo, que conlleva una diferencia en la conducta, en gran parte por la cualidad de compromiso personal que implica, además por las características que incluye la supervisión, en donde el o los facilitadores crean un clima de confianza dentro del grupo, promoviendo una relación personal con los participantes, donde están presentes la empatía, calidez, aceptación y autenticidad, prestando especial atención a los aspectos afectivos de los participantes ( Rogers,C , 1961,pág 48,62 )

Respecto a los métodos de evaluación de entrenamiento dentro del Enfoque Experiencial, el método más utilizado es la Escala de Experiencing, ya que este instrumento se ajusta al tipo de evaluación que la línea humanista sustenta.

Cabe señalar el poco uso y desconocimiento del instrumento Inventario de Autoactualización Personal (P.O.I) en las investigaciones en nuestro país, un estudio referido a la evaluación de los cambios producidos en los participantes a talleres de Crecimiento personal, señala: “ Solamente uno de los siete psicólogos a cargo de talleres de la línea humanista, lo conocía” ( Franzani, 1988, pag 76).

Por otro lado, se evidencia una tendencia a la utilización regular dentro de las investigaciones en la línea humanista de instrumentos que no corresponden en su origen al enfoque humanista, sin embargo, son adaptados para los fines de evaluación, tales como el M.M.P.I., La Escala de Neuroticismo, el test de Rorschach , entre otros.

## **2.0.2. - ASPECTOS TEÓRICOS ESPECÍFICOS**

Nuestra propuesta de intervención esta enfocada a evaluar un tipo de entrenamiento que facilite el desarrollo personal de los profesores, con el propósito de realizar una contribución indirecta al proceso educativo, lo cual implica potenciar a la persona del profesor, en la perspectiva de su rol determinante en el mejoramiento de las actuales condiciones en el ámbito educativo, a través de poder estimular efectivamente y hacer posible el desarrollo pleno de sus estudiantes.

Consideramos que es el educador quien requiere en estos tiempos de cambios, como parte vital del proceso de socialización, instancias que le faciliten su crecimiento personal, con todo el beneficio social que conlleva.

Visualizamos, dado la implementación por parte del Ministerio de Educación de una renovación educativa, como fundamental enfatizar el carácter de formación del docente, en atención a los requerimientos de estos nuevos desafíos. Uno de los objetivos fundamentales del cambio esta enfocado a orientar el proceso de crecimiento y autoafirmación personal de los alumnos,

**” Se busca estimular rasgos y cualidades potenciales de los estudiantes, que conformen y afirmen su identidad personal y favorezcan su identidad personal”**

**(Revista de Educación, Enero 1996, pág 11)**

Creemos que, tanto este objetivo, como el gran objetivo del desarrollo pleno de los estudiantes, se facilitaría si los profesores tiene la posibilidad de experimentar desde ellos mismos estos valores, y así poder transmitir y potenciar la relación profesor alumno, con el objeto de mejorar el proceso aprendizaje.

Por otro lado, es interesante señalar la concordancia entre estos objetivos y nuestro marco teórico, , ejemplificado en la cita anterior en lo relacionado con cualidades potenciales, concepto propio de enfoque humanista.

Para Hugo Montes, Premio Nacional de Educación de 1995, es fundamental entender la educación desde una perspectiva integral, y plantea,

**“ Se logra un ascendiente muy distinto sobre la juventud y los niños si efectivamente nos ponemos en el lugar del otro, del alumno en este caso. Lo que planteo es algo muy sensible en cualquier proceso de enseñanza, y se relaciona con que dicho proceso sea algo personal, en su integridad. Eso es la educación “.**

**(Revista de Educación, Marzo 1995, pág 17)**

La visión planteada concuerda con el enfoque educativo planteado por C Rogers, quien sustenta su orientación en la necesidad de que las condiciones básicas de la psicoterapia humanista puedan darse en la sala de clase. A estos planteamientos nos referiremos mas adelante al señalar el enfoque alternativo..

Respecto de este planteamiento en los últimos años las investigaciones en psicología educativa enfatizan la idea de facilitar el proceso de aprendizaje. Para esta nueva modalidad, se requiere fijar nuevos objetivos, que incluyan áreas no contempladas, como son las relaciones humanas y el desarrollo afectivo.

Ya en 1968, la American Association for Humanistic Psychology expuso una serie de programas que tratan en algún sentido de metodología educativas encaminadas a ayudar a las personas a desarrollar su potencial, por ejemplo : técnicas auto sugestivas, psicodrama, entrenamiento sensorial, etc.

Así los programas de formación de orientadores, profesores, etc, orientados al desarrollo personal son considerados por muchos como algo esencial, sin embargo, la sola mención en otros ha sido considerada como algo sumamente peligroso e inaceptable. Se necesita por supuesto, cambiar esta visión en relación al desarrollo personal, y considerarlo como experiencias de crecimiento. (Mena, M. J.,1991).

**“ Hoy, los talleres de desarrollo personal, son reconocidos por una gran mayoría, y su influencia en educación es cada día mas sustantiva, pues, sin confundirse, ambos quehaceres han descubierto formas concretas y felices de complementación en la búsqueda de un hombre integrado “**

**(Varas, P, 1996, pág 13 )**

Sin embargo, a pesar de este reconocimiento, los antecedentes señalan que la actual implementación de instancias de Desarrollo personal en el ámbito educativo es insuficiente.

### **2.0.2.1- EL CAMBIO EN EL SISTEMA : Un Enfoque Alternativo**

Dentro de la línea Humanista se enmarca una concepción de educación, denominada Enfoque Alternativo. Nos parece relevante exponer sucintamente los principios en el que se enmarca nuestra estrategia de intervención y con los cuales consideramos que el desarrollo o crecimiento personal se relaciona directamente, estos son :

- a) Lograr que cada hombre alcance su máximo desarrollo individual.
- b) Lograr que cada persona potencie su dimensión social comprometiéndose en la búsqueda del bien común.
- c) Lograr que cada persona alcance el nivel más alto de dignidad, siendo capaz de ser autor y responsable de su vida.
- d) Preservar la originalidad y creatividad de cada persona para que, realizando su singularidad, sea capaz de vivir creativamente su propio proyecto. (Delorme, C., 1985, pág. 85).

Estos planteamientos, en nuestro país tienen una gran conexión con lo planteado por Humberto Maturana, que señala,

**“ La formación Humana, en mi opinión, implica que el niño o niña crezcan como seres acogidos y respetados en su integridad y no como instrumentos para un futuro....”** y continua indicando,

**“ El colegio debería cumplir dos dimensiones, la formación humana y el aprendizaje de las habilidades que tiene que ver con el vivir en esa comunidad..en nuestro discurso educacional.., la parte de formación humana queda negada por la visión de capacitación, estamos capacitando para el futuro, y en ese proceso les negamos su ser ahora, y por lo tanto su formación humana “.**

**(Revista de Educación, Septiembre 1995,pág 16)**

Lo anterior implica una relación diametralmente distinta a la tradicional pues la relación profesor alumno adquiere una significación singular, y que por ende, aumenta la responsabilidad y compromiso personal frente a esta relación,

**“ Los niños no aprenden cosas, los niños se transforman en la convivencia con el profesor o profesora.”**

**(Revista de Educación, Septiembre de 1995, pág. 17)**

En esta perspectiva, el rol del profesor adquiere su real influencia, porque por medio de una actuación mas humana y personal es capaz de generar una atmósfera cálida, que no solo otorga los elementos bases para el proceso de desarrollo, sino que además promueve el aprendizaje .Sintetiza este planteamiento la siguiente cita.

**“ La educación no será una preparación para la vida.Será en si misma, una experiencia de vida.”**

**(Patterson,C.H, 1982, pág 345)**

Como vemos, ambos planteamientos confluyen en la importancia de una experiencia satisfactoria, en el aula, para el desarrollo y desenvolvimiento pleno de los que forman parte de esta relación. H.Montes señala en relación a este aspecto,

**“ ..Creo que los profesores, todos, debemos tener en cuenta que trabajar con personas implica asumir la formación global de ellas...otro aspecto de esta idea dice relación con el afecto...se trata sencillamente de manifestar amor, preocupación, interés..”**

**(Revista de educación, Marzo 1995, pág 18)**

Cuando las actitudes humanas básicas están presentes, se ha comprobado la ocurrencia de situaciones estimulantes e innovadoras; por ejemplo : Se incrementó el logro de la lectura en alumnos de 3er. grado (Aspy,1965);aumentó el interés creativo y productivo (Moon, 1966); en los niveles de iniciativa el hablar por parte de los estudiantes (Aspy-Roebuck, 1970) y una mayor confianza en sí mismos (Schomuck, 1966). Estos hallazgos indican que uno de los caminos de renovación educativa, que es factible poner en práctica, tiene su punto de partida en la configuración actitudinal del profesor. Este enfoque que traslada el eje de la educación desde el maestro al alumno, modifica la tarea del educador

desde el énfasis en la instrucción, como medio para otorgar información al alumno, hacia el desarrollo de un proceso de facilitación del aprendizaje, por el cual fomenta la enseñanza de comportamientos y actitudes siendo el profesor mismo un modelo significativo para la adquisición de estas conductas. (Rogers, C., 1975).

De lo anteriormente expuesto podemos visualizar el contexto educativo requerido para lograr un mejoramiento en el nivel de desarrollo de los individuos que le son parte. Desde nuestro enfoque la consideración del desarrollo de las potencialidades es posible gracias a que,

**“Los individuos poseen la capacidad de experimentar conscientemente los factores de su mala adaptación psicológica y la capacidad a dirigirse hacia un estado de adaptación psicológica, a la adaptación de sí mismo....., con tal que existan ciertas condiciones., así vemos que la meta de la educación pasa a ser la misma que de la psicoterapia : la persona con un funcionamiento pleno, una apertura a la experiencia, un modo existencial de vivir, en donde la vida no es estática, sino un proceso activo y flexible..”**  
(Rogers, 1961, pág. 221).

En nuestro país, se plantea la necesidad de implementar Talleres de Desarrollo Personal, con la finalidad de ayudar a modificar actitudes que permitan romper con la práctica pedagógica habitual, además de señalarse que, si el cambio parte del profesor como persona, funciona con mayor probabilidad. (Carrillo,R,1996)

### **2.0.2.2- Profesor: Agente de cambio.**

Nuestra visión desde la cual el profesor es protagónico y que el compromiso personal de éste en su propio desarrollo conlleva un mejoramiento en el proceso educativo, es apoyado desde el enfoque humanista, y aparece necesario de fomentar :

**“Son los educadores, en primer lugar, quienes han de vivenciar en sí mismos el proceso de valoración, ello requiere un proceso de reflexión del educador sobre sí mismo, sus móviles, su filosofía”.**

**(Moustakas, C, pág, 112).**

Sin embargo, el cambio a una perspectiva educacional que ponga el énfasis en la persona del profesor como un todo es difícil :

**“La actitud de colocarse en el lugar del estudiante, de considerar el mundo a través de sus ojos es desconocido en las clases”**

**(Rogers, C.; Rosenberg, R., 1981, pág.165).**

La repercusión dentro del ámbito educativo que puede darse al desarrollar las potencialidades de las personas involucradas, en el caso de esta investigación en el profesor, son confirmadas por experiencias ya señaladas, y esto puede además replicarse a nivel de otras instituciones, ya que el cambio y desarrollo personal va impulsando el mejoramiento en la relación interpersonal.

Por otro lado, no solo en el ámbito de las relaciones interpersonales se evidencian cambios, en nuestro país, un estudio relacionado con la efectividad escolar, señala que:

**“ La unanimidad de los testimonios señalan que el factor más importante para alcanzar éxito en el colegio es el profesor. Es este el conductor del proceso enseñanza aprendizaje, y por lo tanto está en sus manos la posibilidad de llevar a los alumnos a un nivel de logros satisfactorios..”**

**(Arancibia,V, 1992, pág 150)**

### **2.0.2.3-REALIDAD EN NUESTRO ÁMBITO EDUCATIVO**

Nos parece relevante que los educadores consideren el ámbito de desarrollo personal, pero no sólo partiendo de sus alumnos, sino que de ellos mismos. Hay antecedentes que señalan:

**“Los profesores, según la investigación, no se preocupan por actualizarse, no se interesan por sus alumnos, no son un buen ejemplo de conducta, no valoran su profesión”.**

**(Arancibia, V., 1991, pág. 115).**

En otro estudio realizado para conocer la opinión de los alumnos respecto a sus profesores, se encontró,

**“Un 52,3% de los estudiantes de esta investigación afirma que existe un ambiente de autoritarismo, en lo referente a libertad y autonomía, un 47,7% afirma que no existe”.**

Y también se señala que : **“los jóvenes aspiran a que en la E. Media puedan desarrollar su personalidad”.**

**(Mena, M.J., 1991, pág. 196).**

Otros antecedentes refiere F. Etchegaray, concluyendo en su estudio la situación desmedrada en la que se encuentran sumidos la mayoría de los profesores, por modelos autoritarios, que sufren y que a su vez aplican, como defensa frente a la desmotivación de los jóvenes, a la falta de respuestas coherentes a las necesidades de los mismos y a un nivel bajo de autoestima. (Mena, M.J., 1991)

Encontramos en la actualidad un diagnóstico de una situación crítica que no está respondiendo a las actuales necesidades, :

**“Los profesores necesitan con urgencia instancias de vitalización, espacios de reflexión y búsqueda que los lleve a elaborar sus propias respuestas a sus crisis”.**

**(Mena M.J., 1991, pág. 169).**

Una de las implicancias de este estudio, es que permite ayudar a que los profesores, busquen sus propios recursos, con el objeto de que éstos les permitan hacer frente a sus necesidades y así ayudar a su propio contexto educativo.

Otros antecedentes empíricos , en nuestro país, obtenidos por J. Scharager, señalan:

**“Todas las regiones se pronunciaron a favor de un perfeccionamiento docente (parece más prioritario en la V región)..entre las materias citadas figuran: educación personalizada; metodologías participativas; sensibilidad al**

**cambio... en otro sentido, en los rasgos deseables en los profesores mencionaron: creatividad; autoestima alta; persona equilibrada; flexibilidad”.**

**(Mena, M.J.; Ritterhousen, S., 1991, pág. 224).**

Expuestos los antecedentes , consideramos que el diagnóstico a la realidad educativa merece intentar una nueva mirada, en la perspectiva de una educación que realmente incorpore los aspectos afectivo y social, que desarrolle aquellas dimensiones que nos hacen ser plenamente humanos.

**“.. El ser humano debe actualizar una serie de potencialidades y descubrir cómo llegar a ser plenamente humano.... un sistema educativo que no se proponga el desarrollo de la vocación personal evidentemente no es una educación al servicio del hombre**

**(Mena, M.J., 1991, pág. 255).**

Creemos que la elección de intervención en el ámbito educativo tiene su sustento fundamentalmente por considerar que las tendencias de pensamiento humano se reflejan siempre en la educación, que es el proceso de socialización básico, por el cual nos formamos. Por lo tanto frente a nuevos desafíos, en tiempos que hemos presenciado el cambio en todas las áreas de nuestra vida, pensamos que uno de nuestros sustentos, para poder superarnos será el desarrollar nuestras potencialidades, modo por el cual seremos más capaces de buscar y recrear nuevas maneras para hacer frente a nuestras necesidades, y así contribuir al desarrollo social.

E.Gendlin, propone un modo, que no es otro que el experiencing, referente básico de nuestro estudio,

“Una vez que las formas han sido rotas, una vez que las vemos como relativas, ya no podemos tomarlas como antes, de modo absoluto y con una solidez casi física. Ellas pasan a ser meras formas y debemos encontrar algo más. La concreción experiencial no es dada en un solo conjunto de formas, pero puede ser siempre llevada mas allá y así explicada y formada. Un pensamiento que hace esto es un método más poderoso de educación, de psicoterapia, de relaciones humanas y de pensamiento en general.”

(Gendlin, E, 1978, pág 17)

### **3.0.- FORMULACIÓN DE OBJETIVOS :**

#### **OBJETIVO GENERAL :**

- \* Establecer la efectividad de un taller de Desarrollo personal en el nivel de Autoactualización y nivel de Experienciar , en un grupo de profesores de la Quinta Región.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS :**

- \* Establecer el efecto de un Taller de Desarrollo Personal en Focalización Corporal a través del nivel de Autoactualización y nivel de Experienciar.
- \* Establecer la relación entre los niveles de Autoactualización y Experiencing, obtenidos como efecto de un Taller de Desarrollo Personal en un grupo de profesores de la Quinta Región.

#### **4.0.- FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

##### **HIPÓTESIS GENERAL :**

- \* La aplicación de un Taller de Desarrollo Personal producirá un aumento en los niveles de Autoactualización y experienciar de los profesores.

##### **HIPÓTESIS ESPECÍFICAS :**

- \* El grupo experimental presentará un aumento significativo en el nivel Autoactualización y experienciar en la medición post-entrenamiento en relación a la medición pre-entrenamiento.
- \* El grupo control no presentará variación significativa en los niveles de Autoactualización y experienciar en la medición post-entrenamiento en relación a la medición pre-entrenamiento.

- \* Se encontrarán diferencias significativas y positivas en el grupo experimental respecto del grupo control en el nivel de Autoactualización y nivel de Experienciar al comparar las mediciones post-entrenamiento.

## **5.0.- ASPECTOS METODOLÓGICOS**

El diseño metodológico utilizado tiene las características de un diseño de investigación Cuasi-experimental, dado el carácter de muestra autoseleccionada; no cumpliendo con el proceso de aleatorización de la muestra; con un grupo experimental y un grupo de control, con mediciones antes después en ambos grupos. El uso de medidas antes permiten concluir que las diferencias que se puedan constatar entre las mediciones después, se deben al entrenamiento o factor causal aplicado al grupo experimental.

### **5.0.1- DISEÑO**

**El diseño es el siguiente :**

GE 01 x 02

GC 03 04

x. : Variable independiente.

GC : Grupo control.

GE : Grupo experimental.

01 - 03 : Mediciones pre - entrenamiento.

02 - 04 : Mediciones post - entrenamiento.

Fue escogido este tipo de diseño por las siguientes razones :

1. La finalidad principal es evaluar el efecto que un determinado tipo de entrenamiento produce en el nivel de Autoactualización y de Experiencing de los sujetos.
2. Las variables dependientes que corresponden a las escalas del P.O.I., apuntan a evidenciar el cambio en el nivel de Autoactualización.
3. La variable dependiente que corresponde a los niveles en la Escala de Experiencing apuntan a evidenciar el nivel de Experiencing.
4. Las mediciones antes-después permiten comparar las diferencias que deriven de los efectos provocados por la aplicación de la variable independiente, que corresponde al Taller de Desarrollo Personal.

### **5.0.2 DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA**

La muestra estuvo constituida por un grupo de 20 profesores de la Quinta Región, específicamente de Valparaíso. El grupo experimental contó con diez profesores, en edades comprendidas entre los 26 y los 48 años. Fueron ocho mujeres y dos hombres. El grupo control contó con diez profesores, provenientes de la misma población, correspondiente al establecimiento educacional C.E.C.A.L, fue un grupo mixto y de edades equivalentes al las del grupo experimental. La realización del taller contó con la presencia de dos facilitadores.

Se controlaron para fines de aceptación de la muestra, la no experiencia previa en Focalización o técnicas corporales, sin tener los sujetos de la muestra ésta, como también la no asistencia a psicoterapia individual o grupal durante el taller y la asistencia a las sesiones, sin haber presentado inasistencias.

### **5.0.3 PROCEDIMIENTO Y AMBIENTE**

Se procedió a aplicar la variable independiente al grupo experimental, cuyo contenido corresponde a una sistematización de condiciones necesarias para el aprendizaje y el desarrollo personal. El taller fue realizado en un grupo, durante un mes, dos veces por semana, con una duración de tres horas cada sesión. Fue realizado en el mismo plantel educacional de donde eran parte la muestra de profesores, y se contó con las condiciones ambientales requeridas para el buen desarrollo del taller.



#### **5.0.4 DESARROLLO DE LA FASE EXPERIMENTAL**

Se midió el nivel de Autoactualización y el nivel de Experienciar de los sujetos que constituyen la muestra de estudio. Esto se realizó utilizando el Inventario de Autoactualización Personal y la Escala de Experiencing.

Se procedió de la siguiente manera:

**- En relación al P.O.I**

- Fue administrado el Inventario de Autoactualización Personal en forma individual.

- Las instrucciones fueron dadas en grupo.

**- En relación a la Escala de Experiencing,**

Se solicitó a cuatro psicólogos con experiencia en el manejo de la Escala, para que actuaran como jueces.

Se consideró para efectos de la evaluación del nivel de experienciar, aquellos dos jueces cuyos promedios de las puntuaciones pre y post de cada sujeto tuvieran mayor homogeneidad.

- Fueron evaluados en grupo

- Las instrucciones dadas fueron previamente grabadas.

- Se les pidió transcribieran por escrito una experiencia significativa.

- El material escrito se entregó a los jueces, quienes lo evaluaron sin saber si los registros eran pre, post, y de que grupo.

Se realizaron ocho mediciones a ambos grupos, dos mediciones pre al grupo experimental y dos mediciones post .Igualmente al grupo control.

Las mediciones post, a un mes de distancia de la medición pre, y realizada inmediatamente después de finalizada la aplicación, tuvo el objeto de determinar los efectos en las variables, nivel de Autoactualización y nivel de Experienciar, tras la aplicación del taller y de la ausencia de éste.

### **5.0.5- DEFINICIÓN DE VARIABLES :**

#### **1. VARIABLE INDEPENDIENTE : Taller de Desarrollo Personal.**

##### **1.a. Definición Conceptual :**

Se refiere a un programa que se entiende  
compuesto de dos elementos :

- Programa : Forma en que se estructuran los contenidos.
- Supervisión : Forma de relación que establecen los  
Facilitadores con los participantes al entregar  
los contenidos.

El Taller consiste, en la práctica de actividades estructuradas  
en un programa, que corresponde al Manual de Entrenamiento  
en Focalización Corporal, de Pamela Campos C., Universidad  
de Chile, 1987.( Ver Descripción del Taller)

La finalidad es desarrollar la Habilidad de Focalización  
experiencial, a través del entrenamiento de habilidades básicas  
experienciales, para llevar a cabo el proceso de Focalización  
por medio de técnicas corporales, medido a través de la Escala  
de Experiencing y del Inventario de Autoactualización (P.O.I.)

1.b. Definición Operacional :

La intervención corresponde a la aplicación de una serie de actividades programadas desarrolladas en 8 sesiones por el grupo experimental. Se realizó con un grupo de 10 participantes, en dos sesiones semanales, y con una duración por sesión de 3 horas.

2. **VARIABLES DEPENDIENTES :**

2.1. **Nivel de Autoactualización.**

(Escala señaladas en Descripción de Instrumentos).

2.1.a. Definición Conceptual :

Definida como actualización creciente de las potencialidades, como conocimiento y aceptación más pleno de la propia naturaleza y como tendencia constante hacia la integración dentro de los límites de la misma persona .

**“Concebimos como autoactualizado o funcionando óptimamente a un individuo que permanece en contacto con su experiencia interna, que tiene clara conciencia de ella y que, por ende, se compromete en un proceso de valoración orgánica como guía de su conducta.”**

**(Cellis, 1976, pág 18.)**

2.1.b. Definición Operacional :

Puntaje obtenido a través del Inventario de Autoactualización Personal (P.O.I.), según normas estandarizadas por Cellis.

2.2. **Nivel de Experiencing:**

2.2.a. Definición Conceptual :

**“El Experiencing se refiere al sentimiento fluido de tener experiencias, a esa corriente parcialmente uniforme de sentimientos que tenemos en todo momento. Es preconceptual, contiene significados implícitos; es algo básicamente previo a la simbolización o conceptualización. Puede ser conocido por el individuo mediante la referencia directa, esto es, atendiendo interiormente a este flujo de experiencias. Esta referencia directa es una diferenciación fundamentada en una atención o indicación subjetiva al proceso de la experiencia. Este proceso fluyente es susceptible de simbolización y esta puede ser basada en la referencia directa.” (Gondra, 1981 pag 275.)**

2.2.b. Definición Operacional :

El nivel de Experienciar se expresará por medio del puntaje obtenido en las comunicaciones del sujeto, evaluadas por jueces independientes a través de la Escala de Experiencing , según normas de Truax y Carkuff.

(ver Descripción de Instrumento ).

Fueron consideradas para la aceptación de la muestra las siguientes variables:

**La no experiencia previa en focalización o Técnicas corporales :**

Se contempló esta variable por su probable incidencia en los valores de las variables dependientes.

**Asistencia al Entrenamiento :**

Se consideró como límite de aceptación la falta a una sesión. La mayor inasistencia es causal de exclusión en términos del tratamiento estadístico.

**Asistencia a psicoterapia individual o grupal durante el Taller :**

Este factor se tomó como causal de exclusión, dado que implica contaminación de la variable independiente.

## **5.0.6 - MEDICIONES y CORRECCIÓN DE INSTRUMENTOS**

Se contempla mediciones al inicio y al final.

### **Medición Inicial :**

Se contempló una ficha de Autoreporte Pre-grupo, con el objeto de identificar a cada participante para el posterior análisis de datos ( ver anexo 2 ).

Además, en la primera sesión del Taller se administró la Escala de Autoactualización Personal (P.O.I) y la Escala de Experiencing, para toda la muestra, según instrucción previamente grabada, para luego los participantes pasar a relatar por escrito, individualmente.

### **Medición Final :**

Se aplicó la Escala de Autoactualización Personal (POI), la Escala de Experiencing y la evaluación post grupo a través de un autoreporte (ver anexo3) ), durante la última sesión grupal.

### **Corrección**

El Inventario de Autoactualización Personal fue corregido considerando una estimación global del nivel de Autoactualización a nivel grupal, obtenido a través de los promedios de los puntajes T de las escalas del Inventario. Además son corregidas y revisadas por separado cada escala, ofreciendo así información de cada una de ellas a nivel grupal.

La Escala de Experiencing fue evaluada por jueces independientes, los cuales fueron cuatro psicólogos con experiencia en la aplicación de la Escala. La forma de corrección se realiza en base a criterios pre-establecidos, evaluando los tipos de comunicaciones de los participantes, ubicándolos en niveles que van del uno al siete en la Escala. Para nuestra investigación se consideró la evaluación de dos de los jueces que presentaron mayor homogeneidad respecto a los resultados.

## 5.0.7- DESCRIPCIÓN DEL TALLER

El Taller de Desarrollo Personal se enmarca dentro de la Modalidad Didáctica Experiencial, que corresponde a un tipo de entrenamiento en el cual el énfasis está puesto en el aprendizaje experiencial, con un grado de sistematización que permite pre definir su duración y actividades a realizar, como también en su cualidad de compromiso personal, que según la investigación de Reyes y Benitez, podría ser uno de los factores que lleven a concluir, la mayor eficacia de este tipo de entrenamiento, en cuanto a monto de cambio y permanencia en el tiempo. ( Campos y Forno,1987)

El Taller se entiende compuesto de dos elementos:

- a) Programa: Forma en que se estructuran los contenidos del entrenamiento, que corresponde a la modalidad didáctica.
  
- b) Supervisión: Que apunta a la relación que establecen los facilitadores con los participantes al entregar los contenidos, lo que corresponde a la modalidad experiencial.

El taller contempla la enseñanza de un conjunto de Habilidades básicas integradas a la práctica de Focalización Experiencial, correspondiendo estas a las unidades a desarrollar en el Taller.

Unidad 1: Orientar la Atención hacia el propio cuerpo.

Unidad 2: Hacer un espacio de silencio interno.

Unidad 3: Simbolizar la experiencia sentida.

Unidad 4: Dejar que el cuerpo cambie.

Unidad 5: Focalización Experiencial- Consolidación

La conformación de estas unidades es congruente con los movimientos descritos por el Manual de Focalizar de Gendlin, adaptado por el Manual de Focalización Corporal, De Campos y Forno, U.de Chile, 1987.

El Manual promueve el aprendizaje de la Focalización Experiencial, enfatizando la ejercitación de Habilidades básicas, de manera de fomentar el contacto hacia la propia experiencia. Se utiliza unida a una facilitación experiencial, que tiene por objetivo estimular y desarrollar la capacidad de expresar la experiencia sentida de cada participante, realizando esto a través de la interacción grupal.

Para esto los facilitadores ofrecen condiciones requeridas para el aprendizaje significativo, para lo cual:

- Fomentan una situación de calidez y aceptación incondicional con el objeto de facilitar en los participantes el explorar y abrirse a sus vivencias.
- En sus comunicaciones despliegan la habilidad empática al centrarse, ya sea en la experiencia de una persona o del grupo, de manera que estos puedan enfatizar el aspecto sentido
- Trabajan desde la Autenticidad en la interacción con los participantes. Esto significa que la base de la relación es el proceso sentido de los participantes.

Además los facilitadores ayudan a los participantes a contactarse consigo mismos, al estar contactados con su experiencia, en su interacción con los participantes.

Para estas condiciones los Facilitadores se entrenarán durante tres meses en la aplicación del Manual, validados por un académico, además de contar con experiencia previa de dos años en trabajo de Desarrollo Personal, con técnicas corporales.

El programa didáctico contempla las unidades descritas, según la práctica de ejercicios derivados de distintos sistemas o técnicas corporales, además de otros ejercicios diseñados para estimular el aprendizaje de Focalizar. Se incluye como parte del programa, en cada sesión, la entrega de información teórica en forma verbal y escrita, al inicio de la sesión, la cual es profundizada al final de cada sesión. También se contempla la asignación de

ejercicios a realizar entre sesiones, a fin de asegurar la continuidad del programa del Taller. Se integran actividades complementarias consistentes en:

- Audición de música y expresión de la experiencia sentida.
- Técnicas de Imaginería.
- Actividades de interacción grupal.

Para la realización de la práctica de Focalizar, los Facilitadores contarán con los siguientes mecanismos:

a) Ejercicios corporales: Respecto de esto, se estimula la conciencia corporal, se propicia la relajación de tensiones y se instruye en la respiración.

b) Ejercicios de Focalización: Estos se realizan a partir de:

- Sensaciones corporales del momento.
- La sensación sentida de algo o alguien.
- Algún asunto personal significativo.
- A partir de preguntarse, ¿Cómo va mi vida?

## 5.0.7.1 - DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

### **Sesión 1 Orientar la atención hacia el propio cuerpo.**

#### a) **Objetivos**

- Ejercitar la habilidad experiencial básica de orientar la atención hacia el propio cuerpo.
- Explorar en forma práctica el proceso de Focalización, haciendo un énfasis en el primer movimiento, “ Hacer un espacio interno “.
- Dar a conocer, compartir grupalmente y profundizar la experiencia vivida.
- Se revisaran algunos aspectos teóricos relacionados con el proceso de Focalizar.

#### b) **Contenidos**

- Introducción a la sesión
- Ejercicios para orientar la atención hacia el cuerpo
- Ejercicio de Focalización experiencial.
- Aspectos teóricos.
- Ejercicio para la casa.

## c) Aplicación

### 1. **Introducción a la sesión**

Se explica brevemente en qué consiste la primera sesión y las siguientes, de manera general, enfatizando la base puesta en el entrenamiento de las habilidades básicas para el desarrollo de la habilidad de Focalizar.

### 2. **Secuencia de ejercicios**

Uno de los facilitadores da indicaciones generales para esta sesión, estimula a que cada participante entre en contacto con las sensaciones derivadas de los ejercicios, antes que en una ejecución perfecta - en la forma de ellos- sin embargo, hace correcciones en la ejecución de los ejercicios cuando ellas impliquen obtener un mejor contacto corporal.

Los facilitadores toman atención de las distintas dificultades que el grupo va experimentando, de modo que en sesiones posteriores estas puedan ser trabajadas.

Si bien la secuencia de ejercicios está predeterminada, se pudo incorporar ejercicios alternativos, tomados del set de ejercicios, según se estimó, de acuerdo a las necesidades y la dinámica del grupo en particular.

### **Ejercicios sesión 1**

1. Salto-Stop, sentir el cuerpo.
2. Respiración Amplia.
3. Recorriendo el Cuerpo.
4. Muñeco

5. Eje.
6. Saltar en eje.
7. Brazos y cabeza.
8. Movimiento pélvico.
9. Brazos a los lados.
10. Perro-cobra-muneco-eje.
11. Primera y segunda posición de control.
12. Camello.
13. Rotación de pelvis.
14. Alzamiento pélvico.
15. Despertando pies y piernas.
16. Pies afuera y adentro.
17. Soltar cuello.
18. Caminar, cambio de dirección.
19. Botar abajo- Inspirar arriba.
20. Escuchando.

### **3. Ejercicio de Focalización**

Este se realiza enfatizando el primer movimiento de la Focalización, para ello se hará una continuidad entre el ejercicio 20 “ escuchando “ y los siguientes pasos de la Focalización.

#### **4. Expresión grupal**

Se pedirá a los participantes que tomen contacto con lo que les ocurre en su experiencia directamente sentida, y que luego compartan con el grupo.

#### **5. Aspectos teóricos**

Se conversa y se clarificarán los conceptos relacionados con ¿Qué es focalizar ?, ¿Cómo podemos atender nuestro cuerpo ?, ¿Qué significa hacer un espacio interno ?

#### **6. Ejercicio para la casa**

Se pide a los participantes que entre esta sesión y la siguiente intenten empezar a tomar contacto con sus sensaciones corporales.

Se entregan lecturas - Hoja de lectura 1

- Primera Habilidad Básica.

### **Sesión 2            Hacer un espacio de silencio interno**

#### **a) Objetivos**

- Practicar la segunda habilidad básica “Hacer un espacio de silencio interno”.
- Explorar en forma práctica el proceso de Focalización, haciendo un énfasis en el segundo movimiento formar una sensación sentida.
- Dar a conocer, compartir grupalmente y profundizar la experiencia vivida.
- Se revisarán aspectos teóricos relacionados con el proceso de Focalizar y la segunda Habilidad Básica.

## b) Contenidos

- Aspectos teóricos y revisión del ejercicio para la casa.
- Ejercicios para practicar en “ hacer un espacio de silencio interno”
- Ejercicio de Focalización experiencial.
- Expresión grupal.
- Ejercicio para la casa

## c) Aplicación

### 1. Aspectos teóricos

Uno de los facilitadores del grupo pregunta por el ejercicio dado para la casa y estimula al grupo a compartir, enfocado a mirar ¿ cómo podemos hacer un espacio de silencio ?.

### 2. Secuencia de ejercicios

En esta sesión se realizan dos tipos de ejercicios

- a) Ejercicios corporales que hacen referencia a volumen interno y peso del cuerpo, como forma de contactarse con un espacio distinto al espacio externo, y que promueven una atención tranquila y relajada frente a nuestro acontecer experiencial.
- b) Ejercicio de imaginaria que apunta a desarrollar las habilidades de “hacer un espacio de silencio” y formar una sensación sentida”.

## **Ejercicios sesión 2**

1. Salto-Stop, sentir el cuerpo.
2. Relajación de hombros.
3. Respiración Amplia.
4. Molino.
5. Muñeco.
6. Eje.
7. Brazos y cabeza.
8. Movimiento pélvico.
9. Posición de perro- caminar.
10. Alzamiento pélvico.
11. Sintiendo el peso.
12. Imaginería, El saco con problemas.
13. Soltar y expresar con el cuerpo.
14. Botar abajo, inspirar arriba.
15. Lado derecho, lado izquierdo.
16. Caminar con ojos cerrados.

### **3. Ejercicio de Focalización**

La focalización está dirigida a enfatizar el segundo movimiento “ formar la sensación sentida “. Se ejercita en relación a “ algo querido o algo que me gusta, con lo cual me relaciono afectivamente en forma positiva “.

#### **4. Expresión grupal**

Se pide a los participantes que se mantengan en contacto con lo que sienten en este momento y luego compartan con el grupo.

#### **5. Ejercicio para la casa**

En los próximos días, los participantes deben intentar, al hablar con alguien, tomar contacto con su respiración y darse un momento de relajación y de tranquilidad a través de este contacto.

Se entregan lecturas :Hoja de lectura 2

Segunda habilidad básica ‘ hacer un espacio de silencio interno ‘

### **Sesión 3      Simbolizar la experiencia sentida.**

#### **a) Objetivos**

- Ejercitar la habilidad para simbolizar la experiencia sentida.
- Explorar en forma práctica el proceso de Focalizar, haciendo un énfasis en el tercer movimiento, “ encontrando un asidero “.
- Dar a conocer, compartir grupalmente y profundizar la experiencia vivida.
- Se revisarán aspectos teóricos relacionados con el proceso de focalizar y la tercera habilidad básica.

## b) Contenidos

- Aspectos teóricos y revisión ejercicio para la casa.
- Ejercicios para simbolizar la experiencia sentida.
- Ejercicio de Focalización experiencial.
- Expresión grupal.
- Ejercicio para la casa.

## c) Aplicación

1. Uno de los facilitadores pregunta por el ejercicio realizado en la casa y promoverá la conversación acerca de ¿ Cuáles son los modos en que nos podemos representar una sensación sentida ?.

### 2. **Secuencia de ejercicios**

Junto con los ejercicios corporales, en esta sesión se pide a los participantes que luego de escuchar un trozo de música, tomen contacto con lo que van sintiendo, y luego transcriban esto a un papel, de manera de ir simbolizando sus sensaciones del momento. La música utilizada será Sonata número 2 para viola y piano en re menor, op. 121, tercer movimiento, de R. Schumann.

### **Ejercicios sesión 3**

1. Salto/Stop sentir el cuerpo.
2. Relajación de hombros.
3. Respiración amplia.
4. Recorriendo el cuerpo.

5. Muñeco.
6. Eje.
7. Brazos y cabeza.
8. movimiento pélvico.
9. Rotación de pelvis.
10. Alzamiento pélvico.
11. Arado y posición de la cabeza sobre las rodillas.
12. Música escribir la experiencia sentida.
13. Animales en interacción.

### **3. Ejercicio de Focalización**

Este se realiza a partir de la sensación presente en el momento, se pide a los participantes que presten atención a lo que sienten en su cuerpo en ese momento, y desde allí formen su sensación sentida.

### **4. Expresión**

Uno de los facilitadores pide a los participantes que tomen contacto con su experiencia sentida y luego compartan con el grupo, intentando que sus palabras estén en referencia directa con sus datos sentidos.

### **5. Ejercicio para la casa**

Se pide a los participantes que realicen una lista de sus posturas físicas habituales, intentando descubrir que simbolizan estas para ellos.

Se entrega la hoja de lectura 3 y la tercera habilidad básica.

## **Sesion 4          Dejar que el cuerpo cambie**

### **a) Objetivos**

- Desarrollar la habilidad de permitir que el cuerpo cambie libremente, de acuerdo a su propio desenvolvimiento.
- Explorar en forma practica el proceso de Focalización, haciendo un énfasis en el cuarto movimiento, “resonar”.
- Dar a conocer, compartir y profundizar la experiencia vivida.
- Revisar aspectos teóricos relacionados con el proceso de Focalizar y la cuarta habilidad básica.

### **b) Contenidos**

- Aspectos teóricos y revisar ejercicio para la casa.
- Ejercicios para ejercitar el “dejar que el cuerpo cambie”.
- Ejercicio de Focalización experiencial.
- Expresión grupal.
- Ejercicio para la casa.

### **c) Aplicación**

1. Se revisa el ejercicio entregado para la casa, y se promueve la conversación de que significa y que involucra “dejar que el cuerpo cambie”

## **2. Secuencia de ejercicios**

Se incentiva el que los participantes tomen contacto y presten atención a sus tensiones y posturas habituales corporales , y sean capaces, sin presionar, de aliviar y relajar tensiones en su cuerpo. Para esto se propicia una actitud relajada, de aceptación en la realización de los ejercicios.

### **Ejercicios sesión 4**

1. Salto/ Stop sentir el cuerpo.
2. Muñeco.
3. Eje.
4. Movimiento pélvico.
5. Brazos y cabeza.
6. Alzar brazos.
7. Posición del perro.
8. Camello.
9. Arado y posición de la cabeza sobre las rodillas.
10. Elongación con la pierna cruzada.
11. Torsión simple.
12. Relajación en parejas.
13. Stop and go.

### **3. Ejercicio de Focalización**

Se realiza una Focalización haciendo énfasis en el cuarto movimiento, “resonar“, y se focaliza en algún asunto personal significativo.

### **4. Expresión**

Se pide a los participantes que tomen contacto con lo que les ocurre en su experiencia presente, y desde allí compartan con el grupo, si lo desean .Se intentara ahondar en la experiencia compartida, ofreciendo condiciones facilitadoras.

### **5. Ejercicio para la casa**

Se pide a los participantes que durante el día tomen contacto con sus tensiones, posturas inadecuadas o incómodas, y que intenten soltar relajando el cuerpo.

## **Sesión 5**

## **INTEGRACIÓN**

### **a) Objetivos**

- Ejercitar las habilidades experienciales básicas.
- Integrar la práctica de estas habilidades en el proceso de Focalización.
- Explorar en forma práctica el proceso de focalizar, haciendo un énfasis en el quinto movimiento, “preguntando”.
- Dar a conocer, compartir y profundizar la experiencia vivida.
- Revisar aspectos teóricos relacionados con el proceso de Focalizar y las habilidades básicas.

b) **Contenidos**

- Aspectos teóricos y revisar ejercicio para la casa.
- Ejercicios que integran y desarrollan las cuatro habilidades básicas.
- Ejercicio de Focalización experiencial.
- Expresión grupal.
- Ejercicio para la casa.

c) **Aplicación**

1. Se revisa el ejercicio entregado para la casa, y se promueve la conversación de que significa y que involucra “ preguntar a la sensación sentida” ?

2. **Secuencia de ejercicios**

Los ejercicios que se practican en estas sesiones están destinados a ejercitar las cuatro habilidades básicas

**Ejercicios sesión 4**

1. Salto/ Stop sentir el cuerpo.
2. Respiración del águila.
3. muñeco.
4. Movimiento pélvico.
5. Brazos a los lados.
6. Caminar con los ojos cerrados.
7. muñeco/ eje.

8. Caminar centrando la atención en un punto cuatro dedos bajo el ombligo.

9. Soltar y expresar con el cuerpo.

### 3. **Ejercicio de Focalización**

Se realiza una Focalización en base a la pregunta, ¿ Quién soy ?

### 4. **Expresión**

Se pide a los participantes que tomen contacto con lo que les ocurre en su experiencia presente, y desde allí compartan con el grupo, si lo desean .

### 5. **Ejercicio para la casa**

Se pide a los participantes que realicen un cuadro, con las siguientes instrucciones ‘ Debes preparar los materiales para pintar, cualquiera sean, y luego prestar atención al cuerpo, realizando una Focalización, luego plasmarán en la hoja sus sensaciones y lo que sientan en ese momento, tratando de expresarse personalmente en el cuadro. Este se hará desde la sensación sentida.

Se entrega hoja de lectura 5.

## **Sesión 6                      Integración**

### a) **Objetivos**

- Ejercitar las cuatro habilidades experienciales básicas.
- Integrar la práctica de estas habilidades en el proceso de Focalización.
- Explorar en forma práctica el proceso de Focalización, haciendo un énfasis en el último movimiento, “ recibir “.

- Dar a conocer, compartir y profundizar la experiencia vivida.
- Revisar aspectos teóricos relacionados con el proceso de Focalizar y la cuarta habilidad básica.

b) **Contenidos**

- Aspectos teóricos y compartir experiencialmente el ejercicio para la casa.
- Ejercicios que desarrollan e integran las cuatro habilidades básicas.
- Ejercicio de Focalización experiencial.
- Expresión grupal.
- Ejercicio para la casa.

c) **Aplicación**

1. Se comparte experiencialmente el ejercicio del cuadro de la siguiente manera Un facilitador pregunta por un voluntario para trabajar con su cuadro. Le pide a esa persona que exponga su cuadro y que focalice en la sensación que aparece junto con este. Los demás miembros del grupo también focalizan en la sensación que tienen al mirar el cuadro. La persona ve que palabras aparecen cuando focaliza en su cuadro, los demás hacen lo mismo al observar el cuadro de este participante. Los facilitadores ayudan a que la persona a que profundice y explore los significados que aparecen . Se trabaja también de esta manera con los demás participantes.

Luego se revisa aspectos teóricos relacionados con el ultimo movimiento de Focalizar, ¿ qué significa recibir ?, que actitud tomar frente a los mensajes del cuerpo ? .

## **2. Secuencia de ejercicios**

1. Respiración del águila.
2. Muñeco.
3. Eje.
4. Alzar brazos.
5. Posición del perro.
6. Primera y segunda posición de control.
7. Alzamiento pélvico.
8. Hiperventilación.
9. Recorriendo el cuerpo.

## **3. Ejercicio de Focalización**

Se realiza una Focalización en la sensación del momento.

## **4. Expresión**

Se pide a los participantes que tomen contacto con lo que les ocurre en su experiencia presente y expresen desde esta relación con el cuerpo, en estrecha relación con sus sensaciones sentidas.

## **5. Ejercicio para la casa**

Se pide que releen todas las lecturas, para aclarar dudas y que lo conecten con sus dificultades para realizar el proceso de focalizar.



## Sesión 7

## INTEGRACIÓN

### a) Objetivos

- Ejercitar las habilidades experienciales básicas.
- Integrar la práctica de estas habilidades en el proceso de Focalización.
- Explorar en forma práctica el proceso de Focalización.
- Dar a conocer, compartir y profundizar la experiencia vivida.
- Revisar aspectos teóricos relacionados con el proceso de Focalizar y las habilidades básicas.

### b) Contenidos

- Revisión aspectos teóricos.
- Ejercicios que desarrollan e integran las cuatro habilidades básicas.
- Ejercicio de Focalización experiencial.
- Expresión grupal.
- Ejercicio para la casa.

### c) Aplicación

1. Se comparte experiencialmente el trabajo dado para la casa. Se pregunta ¿qué dificultades surgen al tratar de focalizar ?.

#### 2. **Secuencia de ejercicios**

1. Respiración del águila.
2. Muñeco.
3. Eje.
4. Alzar brazos.



b) **Contenidos**

- Aspectos teóricos y revisión ejercicio para la casa.
- Ejercicios para ejercitar las cuatro habilidades básicas.
- Ejercicio de Focalización experiencial.
- Expresión grupal.

c) **Aplicación**

1. Se comparte en base al ejercicio dado para la casa.
2. **Secuencia de ejercicios**
  1. Respiración del águila.
  2. Muñeco.
  3. Eje.
  4. Alzar brazos.
  5. Posición del perro.
  6. Primera y segunda posición de control.
  7. Alzamiento pélvico.
  8. Brazos y cabeza.
  9. Recorriendo el cuerpo.
  10. Caminar con ojos cerrados, contactándose con los otros.
  11. Mi cuerpo lleva el movimiento.
  12. Botar abajo/ Inspirar arriba.

### **3. Ejercicio de Focalización**

Se realiza una Focalización en la sensación del momento.

### **4. Expresión**

Se pide a los participantes que tomen contacto con lo que les ocurre en su experiencia presente y expresen desde esta relación con el cuerpo. Se pregunta por la experiencia vivida por cada uno en el trabajo del taller realizado.

## **5.0.8-DESCRIPCIÓN DE INSTRUMENTOS**

### **1. Descripción del Instrumento**

#### **Inventario de Actualización Personal (P.O.I.).**

En la presente investigación se empleó el P.O.I. (Inventario de Orientación / Actualización Personal) como instrumento de evaluación, ya que tanto su marco teórico como los aspectos internos ahí evaluados corresponden plenamente al marco teórico de nuestro trabajo.

El P.O.I. se compone de 150 ítems de dos alternativas excluyentes una de otra. Estos ítems concuerdan con las formulaciones teóricas de muchos autores en Terapia Humanista - Existencial.

Al responder el P.O.I., el sujeto elige de cada par, la afirmación que a su juicio lo representa más fielmente. Cada ítem pertenece a una de las dos escalas generales (130 ítems a Autonomía y 20 a Adecuación Temporal),y además se divide en sub-escalas, que aportan información específica, ( Ver a continuación descripción de las escalas generales y sub-escalas).

Los puntajes obtenidos (puntaje bruto) por cada participante son transformados a puntajes T , para luego ser clasificado en una escala de funcionamiento.

El Inventario, además de ofrecer una estimación global del nivel de Autoactualización de la persona, entrega información de cada escala por separado.

Nuestra investigación se centró en conocer el nivel de Autoactualización global del grupo antes y después del entrenamiento, para lo cual se estimó el nivel de Autoactualización a través del resultado promedio de las escalas, con el interés de ubicar al grupo, la muestra, dentro de la escala de funcionamiento.

### **Escala de Experienciar:**

Creada por Gendlin y Tomlinson en 1963, y revisada por Klein, Kiester y Mathieu; consiste en una clasificación ordinal de las distintas verbalizaciones que un cliente puede emitir, ya sea verbalmente o por escrito durante la sesión terapéutica. Se agrupa en 7 niveles de experienciar, 1,2,3 nivel bajo, 4 nivel medio, y 5,6,7 nivel alto. La administración puede ser individual o grupal, si es por escrito, según la siguiente instrucción:

“Tome algunos segundos para elegir alguna experiencia significativa, que tenga resonancia afectiva. Durante algunos segundos explore el significado personal que éste le representa. Relate lo que le acontece a nivel de sentimientos”. La modalidad de evaluación consiste en el análisis por parte de jueces idóneos (con experiencia en el uso de la Escala de Experiencing) de los relatos escritos.

### **5.0.8.1. DEFINICIÓN ESCALAS DEL P.O.I.**

#### **Definición de las escalas generales :**

Las escalas generales representan las dos variables básicas de la actualización y de acuerdo a lo planteado por Shostrom, expresan lo siguiente:

TA : “Razón Temporal”.

Mide el grado en que el individuo vive en el presente, en contraposición a vivir en el pasado y/o futuro.

La adecuación temporal implica vivir en el presente, con plena conciencia y en contacto con la realidad : Vive en el aquí y ahora. Une pasado y futuro en continuidad significativa con el presente. No es asaltado por culpas, penas y remordimientos del pasado; las aspiraciones se ligan significativamente a objetivos del presente. Hay confianza en el futuro, sin plantearse objetivos rígidos o sobreidealizados.

La inadecuación temporal, implica vivir principalmente orientado hacia el pasado y/o al futuro; no discrimina bien entre pasado y futuro, le importan demasiado, en relación al presente.

Aut: “Razón de Autonomía”.

Mide si el modo característico de reacción del individuo está orientado a sí mismo o a los demás.

La persona autónoma es independiente, se guía principalmente por principios y motivaciones internalizadas. El origen de esta independencia, parece surgir de los primeros años de vida, y la orientación general, continúa guiada por una pequeña cantidad de principios. La fuerza motriz surge de las motivaciones internas, más que las influencias externas.

Una baja autonomía refiere una tendencia a dejarse influir en gran medida por el grupo de pares, u otras fuerzas externas. Existe el peligro de que esta persona pueda ser ultrasensible a las opiniones de los “otros”, en cuanto a conformidad externa : la aprobación de los demás resulta ser, entonces, el objetivo principal.

### **DEFINICIÓN DE LAS SUB-ESCALAS :**

VA : Valores Auto-actualizantes.

Esta escala mide la presencia de los principales valores de las personas auto-actualizadas. Estos valores incluyen aceptación a sí mismos, (el concepto de “confianza en el organismo” de Rogers), aceptación de los demás y de la naturaleza humana en general; relativa independencia

de la cultura y del medio ambiente en que se vive, en el sentido de la “valoración organísmica” de Rogers, flexibilidad, vivir existencial.

EX : Vivir Existencial.

Complementa a VA : Mide flexibilidad para aplicar tales valores o principios a la propia vida. Un puntaje alto indica habilidad para reaccionar situacional o existencialmente, sin adherencia rígida a principios. Un puntaje bajo sugiere que el sujeto sostiene sus valores de modo tan rígido que resulta compulsivo y dogmático.

SO : Sensibilidad Organísmica.

Mide sensibilidad o capacidad de respuesta a las propias necesidades y sentimientos. Ésto incluye :

- a) el estar consciente de este flujo de vivencias, necesidades y/o sentimientos (concepto de “apertura a la experiencia” de Rogers), y
- b) el aceptarlos como una guía confiable para la conducta. (Concepto de “confianza en el organismo” de Rogers).

La presencia de estos dos factores corresponde, entonces, a estar en “contacto con el organismo” utilizando esta percepción como guía de la conducta.

Un puntaje bajo indica falta de sensibilidad frente a las propias necesidades y sentimientos.

E :Espontaneidad.

Mide la libertad para reaccionar espontáneamente y ser uno mismo.

Un puntaje alto indica que la persona es capaz de expresar sus sentimientos libremente, en acciones espontáneas.

Un puntaje bajo indica temor a expresar los sentimientos conductualmente.

Unidas, las sub-escalas SO y E reflejan el área de los sentimientos y sensaciones organísmicas.

Aap : Auto- aprecio.

Mide afirmación de sí, en razón del valor personal.

Un puntaje alto indica capacidad de justipreciarse en razón del propio valor como persona. Un puntaje bajo indica baja auto-estima.

Aac : Auto- aceptación.

Mide afirmación o aceptación a sí mismos, a pesar de las propias debilidades o defectos. Un puntaje alto indica aceptación global de sí mismo. Un puntaje bajo indica incapacidad de aceptar las propias debilidades. Se considera que Aap y Aac reflejan la Auto-percepción.

Nc : Naturaleza del hombre, constructiva.

Mide el grado de visión constructiva de la naturaleza del Hombre, de la Femeidad, de la Masculinidad. Un puntaje alto indica que se visualiza al Hombre como esencialmente bueno. La persona que lo obtiene puede resolver, en la naturaleza del Hombre, las dicotomías bondad - maldad, masculinidad - femineidad, como egoísmo - altruismo y espiritualidad - sensualidad. Un puntaje bajo indica que se visualiza al hombre como esencialmente malo y poco confiable.

Si : Sinergia.

Mide la capacidad de trascender las dicotomías. Un puntaje alto indica capacidad de relacionar significativamente los opuestos de la vida.

A : Aceptación a la Agresión.

Mide la capacidad para aceptar la propia agresividad mental, en oposición a la defensividad, negación y represión de la agresión.

Un puntaje alto indica capacidad de la persona para aceptar la ira y la agresión dentro de sí como naturales. Un puntaje bajo indica el negarse la posibilidad de expresar y/o vivenciar tales sentimientos.

C : Capacidad de Contacto Intimo.

Mide capacidad para desarrollar relaciones íntimas con otros seres humanos, sin sentirse obstaculizado por expectativas y obligaciones.

Hacer contacto puede ser definido como la habilidad para desarrollar y establecer relaciones “yo - tú” en el aquí y el ahora, y la capacidad para contactar significativamente con otro ser humano.

(Cellis, 1976, pág. 41 - 47).

### 5.0.8.2 DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS POI

PERCENTILES	INTERPRETACIÓN	PUNTAJES T
3 y bajo	Funcionamiento inhibido	Bajo 30
4 - 16	Funcionamiento Muy bajo	31 - 40
17 - 50	Funcionamiento Normal bajo	41 - 50
51 - 84	Normal - Funcionamiento Adecuado	51 - 60
85 - 96	Funcionamiento Óptimo	61 - 70
97 y más	Funcionamiento Exacerbado o Falseamiento	sobre 70

### 5.0.8.3

### DEFINICIÓN ESCALA “ EXPERIENCING “

#### Nivel 1 :

La característica principal de este nivel es que el contenido o forma de expresión es impersonal. En algunos casos el contenido es intrínsecamente impersonal, siendo un dar cuenta de los hechos o ideas en forma muy abstracta, general, superficial o periodística, sin establecer ningún referente personal. En otros casos, a pesar de la naturaleza del contenido, el compromiso del que habla es impersonal, de modo que él no revela nada importante acerca de sí mismo y sus acotaciones podrían ser acerca de un extraño o de un objeto.

- El contenido no es acerca del que habla, el que habla (C) cuenta una historia, describe a otra gente o eventos en los cuales él no está involucrado, o presenta un recuento de ideas generalizado o descomprometido, lejano. Nada hace al contenido personal.

- El contenido es tal que el C está identificado con él en alguna forma pero la asociación no se clarifica. El C se refiere pasando a sí mismo pero sus referencias no establecen su compromiso.

Los pronombres en primera persona sólo definen al C como un objeto, un espectador, o un participante incidental. La atención se focaliza exclusivamente en eventos externos. Por ejemplo :“a medida que iba caminando por la calle vi que esto sucedió ...”, “Leí un libro que decía ....”,“

Puse la tapa a la caja”, “El me pisó el pié”. El C no suple, no completa sus actitudes, sentimientos o reacciones. Se trata a sí mismo como un objeto o instrumento o en una forma tan remota que la historia bien podría ser acerca de otra persona. Su forma de expresión es remota, como un asunto - de - cosas, o improvisado, como una charla social superficial, o tienen una cualidad mecánica o de recitación.

- El contenido es un rechazo velado, y explicado, a participar en una interacción, o una evitación o minimización de una interacción.

En el Nivel 1 se dan respuestas mínimas sin comentarios espontáneos.

### **Nivel 2 :**

La asociación entre el C y el contenido es explícito. Ya sea que el C es el central en la narración o que su interés es claro. El compromiso del C, sin embargo, no va más allá de la situación específica o ese contenido.

Todos los comentarios, asociaciones, reacciones y acotaciones, sirven para llevar adelante la historia o la idea, pero no se refieren o definen los sentimientos del C.

- El contenido es una narración de eventos en los cuales el C está involucrado personalmente. Sus acotaciones establecen la importancia del contenido, pero no hacen referencia a la calidad de este compromiso. Las acotaciones y asociaciones se refieren a facetas externas de la narración, a otra gente, los eventos, objetos, las asociaciones del C; ellas no proporcionan sus reacciones internas o perspectivas. Si la narración incluye los pensamientos,

opiniones, deseos o actitudes del C, éstas sólo lo describen intelectual o superficialmente. Algunos clientes se refieren a ideas y pensamientos como si fueran sentimientos; por ej.: “Siento que soy un buen campesino”; “ Siento que la gente debería ser más considerada ”; si los términos como “Pienso” o “Deseo” pudieran substituirse por “Siento” sin cambiar el significado, la observación está a Nivel 2.

- Los eventos narrados son impersonales pero el C establece explícitamente que el contenido es importante para él. Por ejemplo, él expresa interés en un evento o lo evalúa, pero no muestra la calidad o el monto de su interés o preocupación.

- El contenido es una auto-descripción que es superficial, abstracta, generalizada, o intelectualizada. No se hace ninguna referencia a los sentimientos o a la perspectiva interna del C. El segmento presenta las ideas, actitudes, opiniones, juicios morales, deseos, preferencias, aspiraciones o capacidades que describen al C desde una perspectiva externa o periférica. Uno lo ve a él desde fuera.

- El contenido revela los sentimientos y reacciones del C implícitamente, pero explícitamente. Si el C está sacudido emocionalmente, esto es evidente a través de su modo, no de sus palabras.

Si el contenido es del tipo que ordinariamente sería personalmente significativo, el C no lo dice. Si el C menciona sus sentimientos, los trata abstractamente, impersonalmente, como objetos, o se los atribuye a otros

pronombres en tercera persona, especialmente el “ Uno siente ” indicando despersonalización.

- El contenido es dar cuenta de un sueño, fantasía, alucinación o asociación libre.

Estos deberían tratarse como narraciones de eventos externos. Ellos están en Nivel 2 si las observaciones del C lo asocian a él con los hechos pero no proporcionan sus reacciones de sentimientos hacia ellos.

### **Nivel 3 :**

El contenido es una narración o una descripción del C en términos externos o conductuales, con comentarios añadidos sobre sus sentimientos o experiencias privadas. Estas observaciones están limitadas a los eventos o situaciones descritas, dando a la narración un toque personal sin describir al C más personalmente. Las auto-descripciones restringidas a una situación específica o a un rol también están en nivel 3.

- El contenido es una narración de hechos o descripciones de un aspecto del medio ambiente del C (pasado, presente o futuro) con observaciones personales entre paréntesis que dan uno de los siguientes :

1. Los sentimientos del C en el momento del evento o en retrospectiva hacia el. Por ejemplo : “El no me llamó y yo estaba enojada”, o “El no me llamó; pensar en eso ahora me enoja”.

2. La significación personal o implicancias de la situación relacionándola con la experiencia privada del C, por ejemplo : “Me sentí reñido como un niño”, “Era uno de esos raros humores que me vienen cuando me canso”.

3. El estado de awareness (consciencia) del C en el momento del hecho. Tales observaciones incluyen detalles de motivos, consciencia, percepciones privadas o asunciones que se limitan al evento o hecho. Por ej. : “Supe en ese momento que estaba reaccionando demasiado violentamente”; “Estaba consciente de querer defenderme a mí mismo”; “Lo hice, a pesar de que me daba de cuán tonto era el hacerlo”; dar cuenta de sueños, alucinaciones, fantasías y asociaciones libres deberían ser tratadas como narraciones; ellas están en nivel 3 si se mencionan sentimientos.

- El contenido es una auto-descripción de aspectos circunscritos del estilo de vida o rol del C o de sus sentimientos o reacciones presentadas sólo en términos conductuales. El C podría, por ej., describir como funciona él como padre, o en su trabajo, o decir lo que hace cuando se enoja. Las observaciones personales enriquecen la descripción de la situación o la descripción de la situación o la reacción a ella, pero están limitadas al contexto inmediato.

- En respuesta a una pregunta directa, el C dice lo que sus sentimientos son o eran. Las palabras del terapeuta (T) no son necesarias para identificar el sentimiento.

#### Nivel 4 :

El contenido es una presentación clara de los sentimientos del C dando su perspectiva personal, interna o sus sentimientos acerca de sí mismo. Los sentimientos a la experiencia de los eventos, más que los eventos en sí, son el asunto del discurso. Atendiendo y presentando este experimentar, el C comunica lo que es el ser él. Estos vistazos interiores son presentados, listados o descritos, pero no están inter-relacionados o usados como la base para su auto-examen sistemático o para una formulación.

- El contenido inicial es una situación específica la cual es ampliada y profundizada por la auto-referencias del C para mostrar lo que él es en forma más general o más personal. El C debe describir sus sentimientos con gran detalle, referirse a sentimientos como ellos ocurren en el rango de situaciones, proveer de reacciones personales a sentimientos específicos, o relacionar reacciones a su propia auto-imagen.

Los sentimientos pueden ser respuestas inmediatas o respuestas recordadas hacia situaciones pasadas. Los comentarios auto-descriptivos deben tratar con aspectos internos y personales del C, no con evaluaciones morales o externas, o con características conductuales.

- El contenido es una historia contada completamente desde un punto de vista personal. Los detalles de sentimientos, reacciones y asunciones son

totalmente de la narración, de modo que lo que emerge es un cuadro detallado de la experiencia personal del C acerca de los eventos.

- El contenido es una auto-caracterización en la cual el C cuenta acerca de su perspectiva personal. Al hablar acerca de sí mismo él hace explícitos sus sentimientos, personalidad, sensaciones, motivos, y percepciones privadas. Revelando estas partes interiores de sí mismo, el C proporciona un cuadro detallado de uno o más de sus estados de ser. El material presentado no es analizado o inter-relacionado. El uso de términos abstractos o jerga, para describir elementos de la personalidad debe expandirse con cierto detalle interno para garantizar una puntuación de Nivel 4. Por ejemplo: la afirmación “Mi ego fue destrozado” necesitaría elaboración, tal como el “Me sentí como si no fuera nada”, que nadie nunca podría siquiera fijarse en mí”.

#### **Nivel 5:**

El contenido es una exploración llena de intención de los sentimientos y experiencias de C. Hay dos componentes necesarios. Primero, el C debe proponer o definir un problema o proposición acerca de sí mismo explícitamente en términos de sentimientos. El problema o proposición puede involucrar el origen, secuencia o implicaciones de sentimientos o relacionar sentimientos a otros procesos privados. Segundo, él debe hacer exploración o elaboración, la cual debe estar claramente relacionada a la proposición inicial y debe contener referencias internas de

modo que funcione para expandir el awareness del C acerca de su “experiencing”. Ambos componentes, el problema y la elaboración, deben estar presentes. El problema o proposición debe ser dado en forma clara o firme y debería incluirse referencias a sentimientos o a la experiencia personal en cuestión. Si la base interna del problema es débil, como en las referencias a conductas o estilos indeseables, las proposiciones acerca de los precipitantes externos de la conducta o de sentimientos, entonces la exploración o elaboración debe tener referencias internas extensas. Debe quedar claro que el C está focalizando en su experiencia interna más que justificando su conducta.

- El problema o hipótesis es acerca del sí mismo, debe estar orientada hacia sentimientos, reacciones privadas, o asunciones básicas para la auto-imagen.

Puede ser presentada de diferentes maneras :

1. Un sentimiento, reacción o proceso interno y en algunos casos un patrón de conducta, puede ser definido como problemático en sí mismo o como pareciendo que entra en conflicto con otros sentimientos o aspectos del sí mismo; por ejemplo : “Mi rabia es el problema”, o “Porque estoy tan enojado”.
2. El C puede preguntarse si tiene o hasta qué punto tiene un sentimiento específico; no “qué es lo que siento”, lo que sería etapa 3 ó 4, sino “realmente me siento enojado” o “¿Cuán enojado estoy realmente?”.
3. El problema o proposición puede definirse en términos de las implicaciones personales, las relaciones y las ramificaciones internas de un sentimiento, incluyendo sus orígenes o causas, su lugar en una secuencia

temporal de sentimientos y de eventos internos, su modo de expresión, o sus implicaciones personales y privadas. Por ejemplo : “Me enojo cuando me siento inadecuado” o “Mi enojarse significa que he perdido el control sobre mí mismo”, o “Me enojo de la misma forma en que solía hacerlo mi madre”.

4. Pueden ser comparados sentimientos, reacciones y procesos internos.

Todos los problemas o proposiciones acerca del sí mismo deben ser explorados y elaborados con referentes internos. Los ejemplos o ilustraciones pueden mostrar cómo el C experimenta el problema o proposición en escenarios distintos o en distintos tiempos, si es así, la pertinencia de la ilustración al problema debe ser explícita. El problema o proposición puede estar relacionado a otros procesos internos o reacciones. Alternativamente, a través de hipótesis, especulación, o analogía el C clarifica la naturaleza o implicancia privada del problema central, sus causas o ramificaciones.

En el nivel 5 el C está explorando o probando una hipótesis acerca de su “experiencing”, mientras él debe definir el asunto de su proceso claramente con referencias internas, su forma o modo puede ser condicional, tentativo, vacilante, o buscando.

#### **Nivel 6 :**

El contenido es una síntesis de sentimientos y experiencias fácilmente accesibles, frecuentemente reconocidos, o comprendidos más cabalmente para producir estructuras personales significativas o para resolver asuntos.

Los sentimientos inmediatos de C son integrales a sus conclusiones

acerca de sus trabajos internos. El comunica un auto-experiencing nuevo o enriquecido y el impacto experiencial de los cambios en sus actitudes o sentimientos acerca de sí mismo. El asunto tratado concierne a la experiencia del C presente y emerge. Su modo puede reflejar cambios o insights en el momento de su ocurrencia. Estos son elaborados verbalmente en detalle. Aparte del contenido específico, el C transmite una sensación de compromiso activo, inmediato en un asunto experiencialmente asentado con evidencia de su resolución o aceptación.

- Los sentimientos involucrados deben ser presentados en forma vívida, completa o concreta. Los sentimientos pasados o los cambios pasados en los sentimientos son presentados vívidamente o revividos como parte de la experiencia actual del C.

- El proceso de estructuración relaciona estos eventos inmediatamente sentidos con otros aspectos de la estructura privada del C. Así, un sentimiento podría estar relacionado a la auto-imagen del C, sus percepciones privadas, motivos, a otro sentimiento o a facetas más externas de la vida del C, tales como su conducta. En cada caso, la naturaleza de la relación debe definirse de modo que los detalles de como el C trabaja por dentro y se revela el impacto interno, precisa de los cambios. No es meramente la existencia de una relación, ni tampoco un listado secuencial de sentimientos y experiencias internas, sino la naturaleza y calidad de la asociación que se clarifica.

- El proceso de estructuración, sintético, lleva a una experiencia interna nueva y personalmente significativa o resuelve un asunto. Como un resultado de trabajar con sus sentimientos y otros aspectos de su perspectiva privada, y explorando la relación entre ellos, el C tiene nuevas experiencias internas. Estas pueden ser nuevos sentimientos o sentimientos que han cambiado, como cuando el C dice : “Ahora estoy empezando a ver que mi sentimiento de culpa es causado por mis ideas acerca del trabajo, y me hace sentir mucho menos preocupado acerca de ese sentimiento de culpa. ¡Que alivio!”.

Alternativamente, se puede resolver un asunto: “ Usted sabe, yo siempre mantuve mi rabia embotellada porque he estado asustado de perder el control sobre mí mismo. Ahora me doy cuenta que no sería tan malo si lo perdiera; tal vez gritaría o arrojaría algo, eso es todo”. Si el C comienza con un problema externo concreto, los sentimientos relacionados deben ser presentados como parte de una experiencia presente y la formulación emergente debe cambiar su percepción del problema en alguna forma. Por ejemplo: “nunca le pedía salir a una niña porque soy tan bajo. Todavía estoy un poco asustado que una niña me llame langosta o algo por el estilo, pero estoy deseoso de tomar ese riesgo ahora. Supongo que es porque me doy cuenta que aunque ella lo hiciera, eso no me quebraría. Ella no me gustaría mucho, pero me sentiría mucho mejor conmigo mismo por al menos haberlo intentado”.

Algunos elementos en la estructura emergente pueden ser externos, conductuales o intelectuales, como en una decisión de actuar en forma distinta. Aún así, ellos deben estar claramente enraizados a los sentimientos inmediatos. No es nunca suficiente sólo afirmar que ha tenido lugar una resolución, la experiencia subyaciendo al proceso estructurante debe ser revelada o revivida para satisfacer el criterio para una puntuación en nivel 6.

### **Nivel 7 :**

El contenido revela el “awareness” en aumento del C acerca de sus sentimientos inmediatamente presentes y de sus procesos internos. Él demuestra claramente, que puede moverse desde una referencia a otra, alterando y modificando sus concepciones de sí mismo, sus sentimientos, sus reacciones privadas a sus pensamientos o acciones en términos de sus significaciones inmediatamente sentidas como ellas recurren en el momento experiencial presente, de modo que cada nuevo nivel de auto-awareness funciona como un trampolín para exploración ulterior

- Las formulaciones acerca de sí mismo en el nivel 7 reúnen los requerimientos del nivel 6 con la estipulación adicional de que ellos deben aplicarse a eventos internos o que dan lugar a nuevos insight. El desarrollo puede seguir uno de los diversos patrones :

1. El C puede comenzar con un problema internamente asentado, explorarlo y llegar a una conclusión internamente asentada que luego él aplica a una variedad de otros problemas.

2. Puede llegar a diversas soluciones relacionadas a un solo problema y reintegrarlas. Cualquier auto-análisis es seguido por una síntesis más comprensiva o extensa.

3. El C puede usar varias formulaciones distintas acerca de sí mismo, cada una de las cuales reúne los requerimientos del nivel 6, o integrarlas, relacionarlas o reducirlas a través de una formulación general más básica.

4. Él puede partir con una conclusión de las del tipo alcanzado en el nivel 6 y aplicarlas a un rango de situaciones cada una con referencias internas explícitas, para mostrar cómo el principio general se aplica a una área de su experiencia.

El “experiencing” en el nivel 7 es expansivo, debelador. El C usa rápidamente una forma novedosa de conocerse a sí mismo para expandir su “experiencing” o experimentar más allá. La forma en este nivel 7 es a menudo eufórica, o segura y confiada; el C comunica un sentido como de cosa cayendo rápidamente y significativamente en su lugar.

## **5.0.9- ANÁLISIS DE RESULTADOS ESTADÍSTICOS**

El interés de nuestra investigación de acuerdo a las hipótesis planteadas, fue si el taller de Desarrollo personal, permitía un incremento en los niveles de Autoactualización y Experienciar a nivel grupal, y si este aumento involucraba una diferencia significativa respecto de un grupo de personas sin realizar el Taller. De esta manera analizamos el incremento de las variables dependientes en el grupo experimental en comparación con el grupo control.

### **a- En relación a las variables del POI**

Considerando que los datos a analizar corresponden a mediciones antes después de un determinado entrenamiento, sobre un mismo individuo se utilizó la Prueba para Datos Pareados, con la finalidad de medir el efecto de la intervención. Este análisis fue realizado tanto en el grupo experimental como en el grupo control. Además se utilizó un estudio de correlación, con el fin de confirmar lo detectado en el Test de hipótesis, correlación que tiene una probabilidad de certeza de 95 % para los resultados que se observan significativos. En nuestro análisis el interés fue probar la diferencia positiva en el Test de Datos Pareados, lo que indicaría que la intervención hizo efecto lo que se confirma con un coeficiente de correlación alto y positivo.

## **b- En relación a la Escala de Experiencing**

Para el análisis de los resultados en relación a los niveles de experiencing, se consideró el uso de la prueba Test de Datos pareados No paramétricos o Prueba del Signo, debido fundamentalmente a que el nivel de medición entregado es ordinal y la variable dependiente se considera discreta. En relación a esta variable el supuesto de normalidad no es válido. Así se calcularon los promedios de las puntuaciones antes después de cada sujeto y se compararon los respectivos promedios, escogiéndose los resultados de los dos jueces que presentaron mayor homogeneidad.

A continuación se señalan los resultados estadísticos de ambas pruebas.

### 5.0.9.1 RESULTADOS ESTADÍSTICOS

#### Inventario de Autoactualización Personal (P.O.I.)



Considerando que los datos a analizar corresponden a mediciones de una variable antes y después de un cierta aplicación, sobre un mismo individuo, se utilizó el Test para Datos Pareados, dado el tamaño de la muestra, y el propósito del análisis, que fue medir el efecto del entrenamiento. Este mismo análisis se realizó tanto para el Grupo Control como para el Grupo Experimental. Luego, las hipótesis planteadas fueron las siguientes:

$$H_0 : \mu_A = \mu_D \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D > \mu_A$$

o bien,  $H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$

en donde  $\mu_A$  y  $\mu_D$  representan la media de la población antes y después de la aplicación del entrenamiento, respectivamente, y  $H_0$ , corresponde a la hipótesis nula y  $H_1$  a la hipótesis de trabajo. Para el Test de Datos Pareados, el estadístico de prueba es el valor- p que se define como: el valor p (o nivel de significancia alcanzado), es el mínimo nivel de significancia, para el cual los datos observados indican que debería rechazarse la hipótesis nula ( $H_0$ ), el estadístico se formula de la siguiente manera:

$$T = \frac{\bar{X}_{\text{Dif}} - \mu_{H_0}}{S_{\text{Dif}} / \sqrt{n}} \sim t_{n-1}$$

donde :

$$X_{\text{Dif}} = \bar{X}_A - \bar{X}_D \text{ (diferencia antes-después)}$$

$\mu_{H0}$  : representa la diferencia de medias bajo  $H_0$

$S_{\text{Dif}}$  : la desviación estándar de la diferencia de medias muestrales,

$n$  : el tamaño de la muestra.

Además, se calculó la correlación ( $r$ ). Se utilizó un nivel de significación de 0,05 %, con una probabilidad de certeza de un 95%, siendo el valor de comparación de 0,632 ; lo que es adecuado para este tipo de análisis de variables psicológicas. Se realizó, tanto para el grupo experimental y el grupo control, con el fin de confirmar lo detectado en el Test de Hipótesis.

Obs: El hecho de que exista correlación alta, no implica que exista diferencia significativa entre las medias, que esto ocurra implica que el efecto de entrenamiento puede ser positivo o negativo. En nuestro estudio nos interesó probar la diferencia positiva ( $\mu_D > \mu_A$ ), para indicar la efectividad del tratamiento, lo que fue confirmado con un coeficiente de correlación alto y positivo en la mayoría de las escalas del P.O.I.

### Análisis N° 1 :

Variable de interés :                    **AUTONOMÍA**

$$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$$

### Grupo Experimental

$$n = 10 \qquad \bar{X}_{\text{Dif}} = 5,4 \quad S_{\text{Dif}} = 1,647 \quad T = 10,37$$

$$\text{Valor-p} = 0,000$$

Como el valor-p es altamente significativo entonces, (tendiente a cero implica altamente significativo) se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$  , por lo tanto se puede afirmar que existe diferencia producto del entrenamiento.

$r = 0,960$ . Resultado significativo, según el valor de comparación de 0,632.

Se confirma el resultado obtenido en el test de hipótesis.

### Grupo Control

$$n = 10 \qquad \bar{X}_{\text{Dif}} = -0,5 \quad S_{\text{Dif}} = 1,269 \quad T = -1,25 \quad \text{Valor-p} = 0,24$$

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$  .

$r = 0,994$ . Resultado significativo, según el valor de comparación de 0,632.

Este coeficiente de correlación alto indica que no hubo cambios.

### Análisis N° 2 :

Variable de interés :                    **Vivir Existencial.**

$$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$$

### **Grupo Experimental**

n = 10       $\bar{X}_{Dif} = 6,2$      $S_{Dif} = 6,015$     T=3,26    Valor-p=0,0099

Como el valor-p es altamente significativo entonces, se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ , por lo tanto se puede afirmar que existe producto del entrenamiento.

r=0,780. Resultado significativo, según el valor de comparación de 0,632.

Como es positivamente alto confirma el resultado obtenido en el test de hipótesis.

### **Grupo Control**

n=10       $\bar{X}_{Dif} = - 0,1$      $S_{Dif} = 3,178$     T =1,0    Valor-p = 0,92

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$ , por lo tanto se puede afirmar que no existe cambio.

r=0,982. Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632

### **Análisis N° 3 :**

**Variable de interés :**                    **Naturaleza Constructiva del hombre.**

$$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$$

### **Grupo Experimental**

n = 10       $\bar{X}_{Dif} = 3,8$        $S_{Dif} = 8,066$     T=1,49      Valor-p =0,17

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$ , por lo tanto no se puede afirmar que existe diferencia producto del entrenamiento.

r=0,570. Resultado no significativo según nivel de comparación de 0,632.

(Esto fue verificado a través de una prueba de hipótesis para correlaciones).

### **Grupo Control**

$$n=10 \quad \bar{X}_{Dif} = -0,6 \quad S_{Dif} = 1,897 \quad T = -1,0 \quad \text{Valor-p} = 0,34$$

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$ , por lo tanto se puede afirmar que no existe cambio.

$r = 0,982$ . Resultado significativo según nivel de comparación de 0,632.

### **Análisis N° 4:**

**Variable de interés :**                      **Aceptación de la Agresión.**

$$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$$

### **Grupo Experimental**

$$n=10 \quad \bar{X}_{Dif} = 8,62 \quad S_{Dif} = 6,096 \quad T = 1,928 \quad \text{Valor-p} = 0,0016$$

Como el valor-p es altamente significativo entonces, se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ , por lo tanto se puede afirmar que existe diferencia de entrenamiento.

$r = 0,674$ . Resultado significativo, según nivel de comparación de 0,632.

Luego, como es positivamente alto confirma el resultado obtenido en el test de hipótesis.

### **Grupo Control**

$$n=10 \quad \bar{X}_{Dif} = -1,7 \quad S_{Dif} = 4,084 \quad T = -1,32 \quad \text{Valor-p} = 0,22$$

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$ , por lo tanto se puede afirmar que no existe cambio.

$r = 0,940$ . Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632.

### **Análisis N° 5 :**

**Variable de interés :**                      **Sensibilidad Organísmica.**

$$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$$

### **Grupo Experimental**

$$n = 10 \quad \bar{X}_{\text{Dif}} = 7,5 \quad S_{\text{Dif}} = 7,276 \quad T = 3,26$$

Valor-p=0,0099

Como el valor-p es altamente significativo entonces, se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$  , por lo tanto se puede afirmar que existe diferencia producto del entrenamiento.

$r = 0,551$ . Resultado no significativo según valor de comparación de 0,632.

Luego, como es positivo se confirma el resultado obtenido en el test de hipótesis.

### **Grupo Control**

$$n = 10 \quad \bar{X}_{\text{Dif}} = -1,1 \quad S_{\text{Dif}} = 2,60 \quad T = -1,34$$

Valor-p=0,21

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$  , por lo tanto se puede afirmar que no existe cambio.

$r = 0,962$ . Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632.

### Análisis N° 6:

Variable de interés :                    **Adecuación Temporal.**

$$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$$

#### Grupo Experimental

$$n = 10 \quad \bar{X}_{\text{Dif}} = 4,5 \quad S_{\text{Dif}} = 13,778 \quad T = 1,03 \quad \text{Valor-p} = 0,33$$

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$ , por lo tanto no se puede afirmar que existe diferencia producto del entrenamiento.

$r = 0,284$ . Resultado no significativo, según nivel de comparación de 0,632.

Luego, pese a ser positivo, no es alto a cualquier nivel de significancia.

#### Grupo Control

$$n = 10 \quad \bar{X}_{\text{Dif}} = -1,7 \quad S_{\text{Dif}} = 3,592 \quad T = -1,50 \quad \text{Valor-p} = 0,17$$

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$ , por lo tanto se puede afirmar que no existe cambio.

$r = 0,917$  Resultado significativo, según valor de comparación de 0.632.

### Análisis N° 7 :

Variable de interés :                    **Capacidad de Contacto Intimo.**

$$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$$

### **Grupo Experimental**

$$n = 10 \quad \bar{X}_{Dif} = 8,1 \quad S_{Dif} = 7,37 \quad T = 3,48$$

$$\text{Valor-p} = 0,007$$

Como el valor-p es altamente significativo entonces, se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ , por lo tanto se puede afirmar que existe diferencia producto del entrenamiento.

$r = 0,506$ . Resultado no significativo, según valor de comparación de 0,632.

Luego, como es positivo confirma el resultado obtenido en el test de hipótesis.

### **Grupo Control**

$$n = 10 \quad \bar{X}_{Dif} = -1,8 \quad S_{Dif} = 2,781 \quad T = -2,05$$

$$\text{Valor-p} = 0,071$$

Como el valor-p es significativo entonces, se rechaza  $H_0$ , por lo tanto se puede afirmar que existe cambio.

$r = 0,975$ . Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632.

### **Análisis N° 8:**

**Variable de interés :**                      **Espontaneidad.**

$$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$$

### **Grupo Experimental**

$$n = 10 \quad \bar{X}_{Dif} = 3,7 \quad S_{Dif} = 5,314 \quad T = 2,20$$

$$\text{Valor-p} = 0,055$$

Como el valor-p es altamente significativo entonces, se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ , por lo tanto se puede afirmar que existe diferencia producto del entrenamiento.

$r = 0,771$ . Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632.

Luego, como es positivamente alto confirma el resultado obtenido en el test de hipótesis.

### **Grupo Control**

$n = 10$        $\bar{X}_{\text{dif}} = -1,8$      $S_{\text{dif}} = 3,910$      $T = -1,46$

Valor-p = 0,18

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$ , por lo tanto se puede afirmar que no existe cambio.

$r = 0,916$ . Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632.

### **Análisis N° 9 :**

**Variable de interés :**                      **AutoAceptación.**

$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0$  vs.     $H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$

### **Grupo Experimental**

$n = 10$        $\bar{X}_{\text{Dif}} = 4,0$        $S_{\text{Dif}} = 5,558$      $T = 2,28$

Valor-p = 0,049

Como el valor-p es altamente significativo entonces, se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ , por lo tanto se puede afirmar que existe diferencia producto del entrenamiento.

$r = 0,652$ . Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632.

Luego, como es positivamente alto confirma el resultado obtenido en el test de hipótesis.

### **Grupo Control**

$n = 10$        $\bar{X}_{Dif} = -1,2$      $S_{Dif} = 3,048$      $T = -1,25$     Valor-p = 0,24

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$ , por lo tanto se puede afirmar que no existe cambio.

$r = 0,912$ . Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632.

### **Análisis N° 10 :**

**Variable de interés :**                      **Sinérgia.**

$$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$$

### **Grupo Experimental**

$n = 10$        $\bar{X}_{Dif} = 7,4$      $S_{Dif} = 8,501$      $T = 2,75$     Valor-p = 0,022

Como el valor-p es altamente significativo entonces, se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ , por lo tanto se puede afirmar que existe diferencia producto del entrenamiento.

$r = 0,856$ . Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632.

Luego, como es positivamente alto confirma el resultado obtenido en el test de hipótesis.

### **Grupo Control**

$n = 10$        $\bar{X}_{Dif} = -0,1$      $S_{Dif} = 3,071$      $T = -1,0$     Valor-p = 0,92

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$ , por lo tanto se puede afirmar que no hay cambio.

$r = 0,915$ . Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632.

### **Análisis N° 11 :**

**Variable de interés :**                      **Autoaprecio**

$$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1 : \mu_D - \mu_A > 0$$

### **Grupo Experimental**

$n = 10$        $\bar{X}_{Dif} = 5,3$        $S_{Dif} = 11,206$      $T = 1,50$     Valor-p = 0,17

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$ , por lo tanto no se puede afirmar que existe diferencia después del entrenamiento.

$r = 0,489$ . Resultado no significativo, según valor de comparación de 0,632.

Luego, pese a ser positivo, no es alto a cualquier nivel de significancia.

### **Grupo Control**

$n = 10$        $\bar{X}_{Dif} = -0,9$      $S_{Dif} = 2,885$      $T = -0,99$     Valor-p = 0,35

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$  , por lo tanto, se puede afirmar que no existe cambio.

$r = 0,977$ . Resultado significativo según valor de comparación de 0,632.

### Análisis N° 12 :

**Variable de interés :**                      **Valores Autoactualizantes**

$$H_0 : \mu_A - \mu_D = 0 \quad \text{vs.} \quad H_1: \mu_D - \mu_A > 0$$

### Grupo Experimental

$$n = 10 \quad \bar{X}_{Dif} = -5,1 \quad S_{Dif} = 1,595 \quad T = 3,20 \quad \text{Valor-p} = 0,011$$

Como el valor-p es altamente significativo entonces, se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$  , por lo tanto se puede afirmar que existe diferencia de luego del entrenamiento.

$r = 0,749$ . Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632.

Luego, como es positivamente alto confirma el resultado obtenido en el test de hipótesis.

### Grupo Control

$$n = 10 \quad \bar{X}_{Dif} = -1,4 \quad S_{Dif} = 2,633 \quad T = -1,68 \quad \text{Valor-p} = 0,13$$

Como el valor-p no es significativo entonces, no se rechaza  $H_0$  , por lo tanto, se puede afirmar que no existe cambio.

$r = 0,956$ . Resultado significativo, según valor de comparación de 0,632.

### 5.0.9.2 RESULTADOS ESTADÍSTICOS : Escala de Experiencing

Para el análisis de resultados se utilizó la Prueba del Signo para Datos Pareados. Esta prueba No-Paramétrica, en general, se utiliza cuando el supuesto de normalidad para las variables resulta insostenible. La metodología consiste en reemplazar cada par de valores de la muestra por un signo + o -, según la diferencia del par resulte mayor o menor que cero. Si la diferencia es cero se desecha el par correspondiente. Para probar la hipótesis

$$H_0 : \mu_A = \mu_D \text{ vs. } H_1 : \mu_A < \mu_D$$

En donde  $\mu_A$  y  $\mu_D$  representan la media de la población antes y después de la aplicación del entrenamiento, respectivamente, debe considerarse lo siguiente :

**Supuesto:** Cada diferencia tiene probabilidad 0,5 de ser + ó - .

**Regla de decisión:**

Rechazar  $H_0$  si  $X > k_\alpha$

donde  $X$  :Número de signos + en la muestra.

$k_\alpha$  :Es un valor obtenido de la Tabla Binomial.

La evaluación fue realizada por cuatro jueces, de los cuales, luego de haber establecidos sus puntuaciones, se seleccionó a aquellos dos jueces que presentaron mayor homogeneidad en sus evaluaciones.

## **Análisis :**

**n** = Número de sujetos a considerar ,dado que presentan variación pre-post entrenamiento.

### **Juez 1**

#### **Grupo Experimental**

n=8 (dos desechados, no presentan variación) X=8  $k_{0,05}=7$

Como  $X > k_{\alpha}$ , entonces se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ , por lo tanto, se puede afirmar que los sujetos mejoraron su rendimiento después del entrenamiento.

#### **Grupo Control**

n =5 X=1  $k_{0,05}=5$

Como X no es mayor que  $k_{\alpha}$  entonces no se rechaza  $H_0$ . Luego, se puede afirmar que los sujetos no mejoraron su rendimiento, lo cual es razonable, ya que los sujetos sólo actúan como control.

## Juez 2

### Grupo Experimental

$$n = 9 \quad X = 9 \quad k_{0,05} = 8$$

Como  $X > k_{\alpha}$ , entonces se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ , por lo tanto, se puede afirmar que los sujetos mejoraron su rendimiento después del entrenamiento.

### Grupo Control

$$n = 7 \quad (3 \text{ desechados por empate}) \quad X = 4 \quad k_{0,05} = 6$$

Como  $X$  no es mayor que  $k_{\alpha}$ , entonces no se rechaza  $H_0$ . Luego, se puede afirmar que los sujetos no mejoraron su rendimiento, lo cual es razonable, ya que los sujetos sólo actúan como control.

**TABLA DE RESULTADOS INVENTARIO DE AUTOACTUALIZACIÓN PERSONAL(POD)**

VARIABLE	Grupo	Valor-p	Conclusión	r
Autonomía	Experimental	0.000	Diferencia Significativa (S)	0.960
	Control	0.240	No hay diferencia (S)	0.994
Vivir existencial	Experimental	0.0099	Diferencia Significativa (S)	0.780
	Control	0.920	No hay diferencia (S)	0.982
Naturaleza Constructiva del hombre.	Experimental	0.170	Diferencia no significativa (NS)	0.570
	Control	0.340	No hay diferencia (S)	0.982
Aceptación de la agresión	Experimental	0.0016	Diferencia Significativa (NS)	0.674
	Control	0.220	No hay diferencia (S)	0.940
Sensibilidad orgánica	Experimental	0.0099	Diferencia Significativa (NS)	0.551
	Control	0.210	No hay diferencia (S)	0.962
Adecuación temporal	Experimental	0.330	No hay diferencia (NS)	0.284
	Control	0.170	No hay diferencia (S)	0.962
Capacidad de Contacto íntimo	Experimental	0.007	Diferencia Significativa (NS)	0.506
	Control	0.071	Diferencia Significativa (S)	0.975
Espontaneidad	Experimental	0.055	Diferencia Significativa (S)	0.771
	Control	0.180	No hay diferencia (S)	0.916
Autoaceptación	Experimental	0.049	Diferencia Significativa (S)	0.652
	Control	0.240	No hay diferencia (S)	0.912
Sinergia	Experimental	0.022	Diferencia Significativa(S)	0.856
	Control	0.920	No hay diferencia (S)	0.915
Autoaprecio	Experimental	0.170	No hay diferencia (NS)	0.489
	Control	0.350	No hay diferencia (S)	0.977
Valores Autoactualizante	Experimental	0.011	Diferencia Significativa (S)	0.749
	Control	0.130	No hay diferencia (S)	0.956

**Nota:**

S: Significativo

NS: Según valor referencial 0.632.

No significativo

5.0.9.4. TABLA DE RESULTADOS ESCALA DE EXPERIENCING.

	JUEZ 1		JUEZ 2 +++				
	PRE	POST	PRE	POST			
EXP 1		3		4	2	4	Aumentó N.E
EXP 2		3		4	2	4	Aumento N.E
EXP 3		2		3	3	4	Aumento N.E
EXP 4		2		4	2	4	Aumento N.E
EXP 5		3		4	3	4	Aumento N.E
EXP 6		4		4	2	3	Aumento N.E
EXP 7	2,5			4	3	3	Sin variación
EXP 8	3,5		4,5		3	4	Aumento N.E
EXP 9		3	4,5		2	4	Aumento N.E
EXP 10		3		4	3	3	Sin variación
Promedio		2.9		4	2.5	3.7	
CONTROL 1		2		3	2	2	Sin variación
CONTROL 2	3,5		3,5		3,5	3	Disminuye
CONTROL 3	2,5		2		3	3	Sin variación
CONTROL 4		3	2,5		3	2	Disminuye
CONTROL 5	2,5		2	2,5		2	Disminuye
CONTROL 6	2,5		3	2,5	2,5		Aumento N.E
CONTROL 7	3,5		3		2	2	Sin variación
CONTROL 8		3	2,5		3	3	Sin variación
CONTROL 9		3		2	3	2	Disminuye
CONTROL 10	2,5		3		2	2	Sin variación
Promedio		2.8	2.65		2.65	2.35	

JUEZ 3 +++				JUEZ 4		
PRE	POST			PRE	POST	
	3		4	Aumento N.E	3	4
	2		4	Aumento N.E	3	4
	2		3	Aumento N.E	2	3
	3		4	Aumento N.E	2	4
	3		4	Aumento N.E	3	4
	2		3	Aumento N.E	4	4
	3		4	Aumento N.E	2,5	4
	3		3	Sin variación	3,5	4
	3		4	Aumento N.E	3	4,5
	2		4	Aumento N.E	3	4
	2.6		3.7		2.9	3.95
	1		2	Aumenta N.E	2	3
	2	2,5		Aumenta N.E	3,5	3,5
	2		3	Aumenta N.E	2,5	2
	2		2	Sin variación	3	2,5
	3		2	Disminuye	2,5	2
	2		3	Aumenta N.E	2,5	3
	3		3	Sin variación	3,5	3
	3		3	Sin variación	3	2,5
	2		1	Disminuye	3	2
	3		2	disminuye	2,5	3
	2.3		2.35		2.8	2.65

## **5.0.10. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

### **5.0.10.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO DE RESULTADOS**

#### **Inventario de Autoactualización Personal (P.O.I)**

A partir de los resultados, se procederá al análisis cuantitativo. Se puede concluir como análisis general, que el nivel de Autoactualización aumenta en forma significativa en los participantes del taller, medido a través del Inventario de Autoactualización Personal., esto implica que el grupo experimental previo al entrenamiento, se ubicaba en un nivel de funcionamiento normal - adecuado, obteniendo una puntuación promedio de 51,9 en puntaje T, dentro de un rango que va de 51,0 a 60,0 , lo que indica una ubicación en el límite inferior. Posterior al entrenamiento, el grupo experimental aumento su promedio global a un puntaje T, de 57,3 ubicándose en el límite superior dentro del nivel de funcionamiento normal-superior.

Por su parte el grupo control , durante la primera medición , obtuvo un promedio del puntaje T de 50,1 la cual se ubica dentro de un funcionamiento normal bajo, en su límite superior, ya que este nivel, presenta un rango que va de 41,0 a 50,0. Durante la segunda medición se evidenció una leve disminución, obteniendo este un puntaje promedio de 49,4.

Así, respecto de la diferencia del nivel promedio de Autoactualización de ambos grupos, esta permite, en base a los resultados asignar la eficacia del entrenamiento.

Respecto de las escalas, el grupo experimental obtuvo en nueve de las doce escalas diferencias significativas, destacándose por su alta significación, las escalas de Autonomía, Capacidad de Contacto Intimo, Vivir existencial y Sensibilidad Organísmica.

En las escalas de Adecuación Temporal, Naturaleza Constructiva del Hombre y Autoaprecio, los valores obtenidos no permiten afirmar una diferencia significativa post entrenamiento..

En el grupo control no se observaron en once de las doce escalas diferencias significativas en las mediciones pre-post entrenamiento. Presentando la escala de Capacidad de Contacto Intimo, diferencia significativa, pero que por ser negativa indica el decremento del grupo control respecto a esta variable.

## **ESCALA DE EXPERIENCING**

Al realizar el análisis de la escala de Experiencing, se puede observar que el grupo experimental aumentó su nivel de experiencing significativamente. Previo a la intervención, el promedio de las evaluaciones se ubicaban en el nivel 3 de la escala de Experiencing. Luego del entrenamiento en Focalización corporal, el promedio en el nivel de Experiencing alcanza al nivel 4.

En relación al grupo control, éste se mantuvo dentro de un nivel bajo de Experiencing, durante todo el desarrollo de la investigación

## 5.0.10.2 - ANALISIS CUALITATIVO DE RESULTADOS

### **Inventario de Autoactualización Personal (P.O.I)**

Referiremos a continuación el análisis cualitativo de los resultados obtenidos, que contempla una evaluación de los efectos que se modificaron por la aplicación del Taller.

Se evidenció un cambio en el nivel de Autoactualización en los participantes al Taller, lo cual implica que se manifiesta a nivel general una variación, respecto de las siguientes características:

- 1.- Los participantes adquieren un mayor nivel de apertura a la experiencia, es decir, el individuo es capaz de percibir de manera más adecuada sus sentimientos y vivirlos de la manera en que estos surgen.
- 2.- Los participantes aumentan su tendencia al vivir existencial, lo que junto con el aumento de la adquisición de la confianza en sí mismos o valoración orgánica, permiten predecir que dichos participantes cuentan luego del taller con herramientas personales actualizadas que le permitirán funcionar de manera más congruente consigo mismos y con su entorno.

A continuación nos referiremos a las escalas de mayor significancia en relación a objetivos perseguidos por este tipo de entrenamiento.

En relación a las escalas generales, el cambio en la escala de Autonomía, indica que el taller realizado contribuyó a aumentar la orientación de los participantes hacia sí mismos respecto de sus acciones

cotidianas, lo que implica una mayor tendencia a funcionar con independencia del entorno.

Por otra parte, de la escala de Adecuación Temporal, la no evidencia de modificación, podría tener que ver con la problemática de los participantes en relación a compartir , una situación incierta en el ámbito laboral, por lo cual su ajuste actual estaba interferido por preocupaciones futuras, dado que la adecuación temporal implica un vivir en el presente, con confianza en el futuro. Respecto de este análisis creemos necesario futuros estudios para conocer el comportamiento de esta variable en el nivel de autoactualización, y las posibles interferencias en su variación.

En relación a las subescalas del inventario , la mayoría presentaron un cambio positivo post tratamiento, siendo las más relevantes,

- Capacidad de contacto íntimo,
- Vivir existencial
- Sensibilidad Organísmica.

Estos cambios positivos, podrían entenderse, en el caso de la Capacidad de contacto íntimo, porque uno de los objetivos del taller es potenciar el encuentro auténtico con el otro, aspecto que se facilita por el trabajo grupal, y por el estilo de supervisión aplicado.

En relación al Vivir existencial se intentó acentuar la experiencia como referente directo y confiable como guía de las acciones, priorizando el

sentir actual, por sobre ideas, conceptos, constructos, no emergentes del propio organismo.

En el caso de la Sensibilidad Organísmica, podría deberse al énfasis de este tipo de intervención, a través del mecanismo de focalización, en el intentar contactarse con el propio organismo y funcionar de acuerdo a este, con el objeto de un mayor ajuste en el funcionamiento.

Dos subescalas del Inventario de Autoactualización Personal, que son Naturaleza Constructiva del Hombre y Autoaprecio no sufrieron variación, que implique un cambio. En relación a la primera, esta es concordante con un estudio en nuestro ámbito en el cual se evalúan a través del P.O.I distintas formas de terapia humanista, y donde se señala “La subescala de naturaleza constructiva del hombre no sufre variaciones”. (Franzani, J 1988, pág 72).

Este fenómeno es posible de explicar en base a las dificultades que existen para modificar conceptos o cogniciones, puesto que el trabajo realizado no apuntó a trabajar en el plano de las ideas, sino de la experiencia y como esta se vive.

En relación a la sub escala Autoaprecio, su constancia podría tener relación con que el sentimiento y la autopercepción positiva respecto de si mismo requeriría espacios de orientación específica, además de tiempo más prolongado, ya que tienen que ver con internalizaciones, que consideramos están fuertemente arraigadas.

Así hemos evidenciado que la aplicación de este entrenamiento fue eficaz en el cambio en el nivel del nivel de Autoactualización de los participantes, es decir, aportó a la potenciación de los niveles de autoactualización, lo que consideramos es equivalente a entrar en un proceso continuo de crecimiento a través del cual la experiencia es valorada con un compromiso organísmico.

### **ESCALA DE EXPERIENCING**

Al realizar el análisis de la Escala de Experiencing se puede observar que el grupo experimental evidenció cambio positivo en su nivel de Experienciar, lo que implica que la intervención fue capaz de incrementar el nivel de contacto de los participantes con su acontecer organísmico, lo que indica una mayor capacidad para acercarse a cualquier acontecimiento desde la sensación sentida, permitiendo así cercanía con la corriente de sentimientos o experiencing.

Al comienzo de nuestra investigación, el nivel de experiencing del total de la muestra se encuentra en un nivel bajo, lo que significa un experienciar desligado; la persona está desconectada de su experiencia. Algunas de las características de este nivel implican, expresar contenidos con privilegio de facetas externas, autodescripciones superficiales,

abstractas, generalizadas o intelectuales, sin mención de sentimientos vividos.

Después del entrenamiento en focalización corporal vemos que el grupo experimental cambia su nivel de experienciar, alcanzando el nivel medio en la Escala de Experiencing, variación que no acontece en el grupo control. Esta ubicación significa, que el contenido tiende a una presentación clara de los sentimientos, dando su perspectiva personal, interna o de sus sentimientos respecto de sí mismo. El contenido tiende a referirse a una situación específica ampliada y profundizada por las autoreferencias del cliente, es contado desde el punto de vista personal. Estas características de la comunicación de una persona reflejan un experiencing activo, en movimiento.

Este cambio de un nivel bajo a nivel medio de experienciar en los participantes al taller es concordante con la teoría e investigaciones anteriormente planteadas, que señalan que los niveles bajos tienden a incrementarse por medio de la Focalización.

Luego de los análisis anteriores, resulta de relevancia intentar una integración que de manera sintética explicita un aspecto que consideramos sustancial, esto corresponde a la concordancia encontrada en los conceptos de Autoactualización y Experiencing, los cuales, luego de ser medidos y evaluados, manifiestan coherencia teórica y práctica en lo que refiere al desarrollo personal, ya que refieren al mismo propósito, el cual puede ser

entendido como tendencia a la Autoactualización , o aumento en el proceso de conexión con la corriente experiencial, ambos enmarcados dentro de lo que a lo largo de esta investigación , hemos entendidos como la tendencia a un funcionamiento pleno o desarrollo personal.

### **5.0.10.3 ANÁLISIS CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LOS AUTOREPORTES**

Los datos entregados por los autoreportes permiten evaluar la percepción que los participantes tienen de sí mismos y del grupo en condiciones pre - post tratamiento.

Para la mayoría de los participantes, el taller de desarrollo personal en el cual participaron, fue su primera experiencia en este tipo de intervención, si bien varios tenían experiencia en trabajos de Desarrollo personal, ninguno poseía experiencia previa en Focalización u otras técnicas Corporales.

Respecto del conocimiento que tenían los participantes de las actividades a realizar en el taller, la mayoría no poseía conocimiento al respecto.

Los participantes al inicio del grupo tienen asociadas expectativas de logro en relación fundamentalmente a:

- Superarse como persona
- Aprender a relacionarse mejor con los demás

Llegan, además, con la esperanza de que estas expectativas se cumplirán.

Finalizado el Taller, la mayoría reporta una satisfacción en el logro de la mayoría de estas.

En términos de los cambios obtenidos después del taller la mayoría sintió que estos habían sido mayor que los previstos.

La mayoría señala que aceptaría de inmediato participar en un nuevo taller, señalando un interés en su carácter de similar.

Otro aspecto es la calificación dada al grupo, la mayoría señala que el taller realizado fue bastante exitoso.

Respecto al trabajo realizado por las facilitadoras, se califica como muy bueno.

Finalmente, en relación a los sentimientos y emociones asociados al inicio y al termino del taller, no se observa ninguna tendencia en relación a angustia previa, y finalizado este la mayoría señala encontrarse en un proceso de cambio agradable

## **6.0 CONCLUSIONES**

Luego de haber realizado nuestra investigación , considerando dentro de ella, las hipótesis planteadas y los resultados obtenidos, es posible establecer las siguientes conclusiones:

El taller de Desarrollo personal utilizando la técnica de Focalización Corporal eleva los niveles de Autoactualización y Experiencing en los participantes. Creemos necesario señalar que este hecho implica además, que la Focalización Corporal, no sólo se puede utilizar para elevar el nivel de Experiencing, como ha sido utilizada tradicionalmente, sino que además eleva el nivel de Autoactualización, lo que permite aumentar las formas de evaluación y por sobre todo ampliar los alcances de lo que la Focalización implica.

Las diferencias obtenidas en el grupo experimental, respecto al grupo control, resultan significativas y positivas en lo que a nivel de Autoactualización y Experiencing se refiere.

Cabe señalar, la importancia que presenta el aumento del nivel de Autoactualización, dentro del nivel adecuado, pues consideramos que el aumento dentro de este nivel es más difícil que en niveles inferiores, y a pesar de este hecho nuestra intervención permitió elevar el nivel de Autoactualización del límite inferior al límite superior dentro del rango adecuado.

Respecto al grupo control, este no presentó variación significativa en los niveles de Autoactualización y Experiencing, que es lo esperado por la no administración del entrenamiento. Así podemos concluir la efectividad de la variable independiente, lo que implica que el programa didáctico de entrenamiento unido a el estilo de supervisión experiencial es eficaz en el aumento de los niveles de Autoactualización y Experiencing en los participantes.

En relación a las conclusiones obtenidas a través de los Autoreportes se puede visualizar que las expectativas de logro de los participantes tienden a coincidir con los objetivos generales del taller de desarrollo personal. También se manifiesta una sensación de satisfacción con la experiencia terapéutica y de permanencia en un estado de cambio agradable. El grupo fue calificado positivamente por los participantes y manifiestan deseos de volver a participar en otros.

Creemos importante señalar que durante el desarrollo de esta tesis intentamos una integración actualizada de los conceptos teóricos relacionados con la Autoactualización y el Experiencing, esto persigue ampliar la base teórica y práctica y otorgar así una comprensión de estos constructos como un continuo de desarrollo, susceptibles de ser potenciados por medio de este tipo de entrenamiento, aspecto que es validado por la coherencia de los resultados obtenidos.

En relación a este análisis resulta importante señalar que tradicionalmente los entrenamientos que tienen relación con el desarrollo personal, se basan en el fortalecimiento de habilidades específicas, de allí que nuestra intervención adquiere relevancia, pues los resultados muestran evidencia que en entrenamientos que apuntan a una integración global, como es el caso de la Focalización, también permiten el desarrollo de las mencionadas habilidades específicas, las cuales fueron medidas a través del Inventario de Autoactualización Personal (P.O.I.), hecho que permite establecer una integración práctica de Experiencing y Desarrollo Personal.

Así, la Autoactualización, entendida como tendencia al desarrollo de las potencialidades o en funcionamiento pleno, y el Experiencing, entendido como el contactarse con la sensación sentida, ambos tienen los mismos componentes, adaptabilidad y cambio, que van fluyendo en relación a la experiencia directa, incidiendo en el logro de mayor flexibilidad, lo que incide en una mayor sensibilidad orgánica con nuestra experiencia interna, todo lo cual va permitiendo el Desarrollo personal.

Sin embargo, cabe señalar un aspecto en relación a el nivel de Autoactualización y de Experiencing de los participantes, que es la no concordancia entre el nivel de funcionamiento adecuado evaluado a través del P.O.I, y el nivel bajo de Experienciar, medido a través de la escala. Consideramos que este resultado requeriría nuevos estudios, para analizar el comportamiento de estos dos índices de Desarrollo Personal, que si bien en

este estudio, presentaron un cambio positivo, no parecen tener, al menos, una evaluación similar.

Nuestra intervención estuvo enfocada, a través de la Focalización Corporal, ha tomar contacto con la sensación sentida. Esto, desde la visión de E.Gendlin implicaría trabajar con el cuarto nivel (siendo los primeros niveles, el corporal, relacional, verbal), según él, el trabajar este cuarto nivel sería más efectivo, ya que conduciría a aspectos totalmente nuevos de los otros tres planos, ya que los incluye en forma implícita. Creemos que la aplicación de el Manual de Focalización es eficaz como técnica ya que la inducción para el contacto con la sensación sentida es directa.

El mecanismo de la Focalización invita a hacer algo que no se hace habitualmente, que es atender a lo que se vive de acuerdo a la manera de procesar del cuerpo, atendiendo a la sensación sentida. El cambio sólo se da, si la manera de procesar, examinar y hacernos consciente es nueva y distinta, si aporta algo que no sabemos, si permite hacer emerger cualidades potenciales o contactarnos con algo novedoso acerca de nosotros mismos, una problemática o los demás.

El aporte más relevante de este estudio tiene que ver con la integración de estos dos conceptos, que implican en la práctica personas con una mayor capacidad de adaptación, pero no a condiciones que le conlleven un desajuste psicológico, sino de flexibilidad para ser parte activa en el fomento y recreación de nuevas formas en conformidad con los reales y actuales

necesidades. Sólo a través del contactarnos con nosotros mismos vamos a ser capaces de proveernos experiencias con sentido y ajustadas a nuestra realidad.

El poner el énfasis en estas características nos lleva a plantear que en el ámbito de la educación, es fundamental el aporte que pueden hacer los profesores desde su desarrollo personal, ya que personas más Autoactualizadas, presentan una mayor apertura para promover los cambios requeridos.

Otros aspectos a señalar tienen que ver con la experiencia, producto de la participación en un Taller de Desarrollo personal de las condiciones facilitadoras, a través del estilo de supervisión, ya que además de la eficacia del programa, vemos que proveyendo de las condiciones facilitadoras, la persona, en este caso el grupo, experimentó cambios, es decir, se fomentó su desarrollo personal. Por lo tanto, puede ser un referente directo para la posterior transmisión, ya que la confianza, la empatía y la autenticidad son los pilares del encuentro con el otro, y por cierto importante en un proceso de aprendizaje .

Finalmente, ya no solo dentro del ámbito educativo, sino en nuestra realidad social, creemos importante considerar el tipo de intervención grupal, como generadora de cambios positivos a nivel individual, y potenciadora de la requerida evolución social, esto por dos razones; en primer lugar, para la posibilidad de cambio, es necesario comprender que

este solo surge de la experiencia consciente y sentida de aquello que genuinamente somos, y en segundo lugar , para que dicho cambio se manifieste , es necesario el contacto real con el otro, dentro del ámbito de las relaciones interpersonales, así creemos que sólo en base a estas condiciones es posible una replica social de mayor relevancia y permanencia en el tiempo.



## BIBLIOGRAFÍA :

- \* Arancibia, V. (1993) “La educación en Chile, percepciones de la opinión pública y expertos”.  
Estudios Públicos.
- \* Campos, P. y Forno, H. (1987) Tesis : “Eficacia de un manual de entrenamiento en focalización experiencial, evaluado a través de la Escala de Experiencing”.  
Depto. de Psicología, U. de Chile.
- \* Castillo, G (1994) “La calidad de la educación en la escuela “  
C.P.I.P, Ministerio de Educación
- \* Celis, A., Faria, R. e Iturra, A. (1976) “Estandarización del Inventario de Actualización personal (P.O.I.) en una muestra de alumnos de la U. de Chile. Memoria para optar al título de Psicólogo. U. de Chile, Facultad Ciencias Humanas, Depto. de Psicología, Santiago.
- \* Chiavenato, Y. (1988) Administración de Recursos Humanos.  
Editorial Atlas, Mexico.
- \* Delorme, C. (1985) “De la animación pedagógica a la Investigación acción”. Editorial Norcea, España.
- \* Franzani, J ( 1988 ) “Evaluación de los cambios producidos en los niveles de Neuroticismo y Autoactualización en personas que participan en talleres de crecimiento personal de orientación humanista”  
Memoria para optar al título de Psicólogo Pontificia Universidad Católica, Depto de Psicología.

- \* Freund, J ; Nalpole, R ( 1990) “ Estadística Matemática con aplicaciones” Editorial Prenlice Hall Hispanoamericana, Cuarta edición, México.
- \* Gabriel, L (1973) “ Filosofía de la Existencia” Editorial Biblioteca de autores Cristianos, España
- \* Gendlin, E. (1961) “Experiencing a variable in the process of therapeutic change”. American Journal of Psychotherapy, 1961, vol. 15, pág. 233 - 245.
- \* Gendlin, E (1962) “El Experiencing y la creación de Significado” Traducción. 1962.págs 3 - 18.
- \* Gendlin, E. (1976) “Experiencing : Una variable de cambio terapéutico”. Traducción. Depto. de Psicología, U. de Chile.
- \* Gendlin,E. (1976) “Existencialismo y Psicoterapia experiencial”. Traducción Patricia Collyer. Apunte Cátedra Depto. de Psicología U. de Chile, (1976).
- \* Gendlin, E. (1978) “Psicoterapia Experiencial”., traducida por F. Corsinni.
- \* Gendlin, E. (1982) “Focusing, proceso y técnica del Enfoque Corporal”. Editorial Mensajero, España, 1982.
- \* Gendlin, E. (1983) “Focusing”, proceso y técnica del Enfoque Corporal”. Editorial Mensajero Bilbao, España.
- \* Gendlin, E. (1987) “Psicoterapia Experiencial” F. Corsinni 1974, traducción Nedda Cárcamo y P. Campos (1987).
- \* Gondra, J.M. (1981) “La Psicología de C. Rogers”. Bilbao, España, 4ta. edición.

- \* Hart, J. (1970) "El desarrollo de la Psicoterapia centrada en el cliente". Traducción Apunte Cátedra Depto. de Psicología, U. de Chile
- \* Lewis,C (1985) " Symbolization of experience in the process of group development "art ,vol 2 U de chicago,
- \* Maslow, A. (1986) "El Hombre Autorealizado" Editorial Kairos, Barcelona.
- \* Maslow, A. (1982) "La personalidad creadora" 3ra. edición. Kairos, Barcelona.
- \* Mena, M.J.; (1991) Ritterhoussen, S. "La juventud y la clase media". (Recopilación de estudios) Una crisis para resolver, Corporación Promoción Universitaria.
- \* Moustakas, C. (1976) "La autorealización del profesor a través de la enseñanza". Editorial Norcea, España.
- \* Noé, A.; Pérez, G. (1975) Tesis : " Evidencia del cambio terapéutico en un grupo de neuróticos con un tratamiento Gestáltico centrado en el Awareness Corporal". Facultad de Ciencias Humanas, Escuela de Psicología, U. de Chile.
- \* Ottaway, A.K. (1975) "Educación y Sociedad" Editorial Kapelluz, España.
- \* Patterson, Ch. (1982) "Bases para una teoría de la enseñanza y educación", Editorial El Manual Moderno, España.
- \* Revista de Educación (Marzo,1995) Artículo:"La educación :Un ejercicio de humanidad". Humberto Maturana.
- \* Revista de Educacion ( Enero,1996) Artículo: "La educació como acto de amor." Hugo Montes.

- \* Reni,D; Brewster,C ( 1985) “ The Cousellor traine as client: client process a predictor of couselling skill acquisition”  
Canadian journal of Behavioural Science, vol,17.
- \* Rogers, Carl (1961) “El proceso de convertirse en persona”  
Edit. Paidos, Buenos Aires.
- \* Rogers, C.; Kinget, C. (1967) “Psicoterapias y Relaciones Humanas Tomo 1, De. Alfaguara, España.
- \* Rogers,C. y Stevens B., (1980) “Persona a persona”.  
Buenos Aires.
- \* Rogers C. (1980) “Libertad y creatividad en la educación”, De. Paidos, B. Aires.
- \* Rogers C. (1980) “El poder de la Persona”  
Edit. El Manual Moderno, España.
- \* Rogers Carl y Rosenberg R. (1981) “La persona como centro”.  
Edit. Herder, Barcelona.
- \* Rojas R. y Ruiz M. (1984) “Psicoterapia Experiencial : Efecto de dos modalidades de entrenamiento en el desarrollo de habilidades de comunicación interpersonal y su relación con el nivel de Experiencing”.  
Depto. de Psicología, Univ. de Chile.
- \* Sacristan, D. (1985) “Autoridad y libertad en relación educativa”, De. Norcea, España.
- \* Schützenberger, A. “Nuevas terapias de grupo”. Editorial Pirámide, Madrid.
- \* Siems, Martin “Tu cuerpo sabe la respuesta”. Editorial Mensajero, Bilbao, España.

- \* Varas, Patricio (1996) “Aportes Teóricos a la Facilitación del Desarrollo Personal e interpersonal” (C.P.E.I.P), Ministerio de Educación.
  
- \* Varas, Patricio (1996) “Psicología y Crecimiento Personal “ ( C.P.E.I.P), Ministerio de Educación.
  
- \* Varas, Patricio; Salinas, L (1994) “Desarrollo personal, interpersonal y organizacional en la escuela “ ( C.P.E.I..P), Ministerio de Educacion.
  
- \* Villegas, M. (1986) “La Psicología Humanista : Historia, concepto y método”. Anuario de Psicología, Facultad de Psicología, Univ. de Barcelona, N° 34.

ANEXO 1

RESPUESTAS AL AUTOREPORTE PRE ENTRENAMIENTO

1. ¿Es la primera vez que usted participa de un proceso terapéutico o de Desarrollo personal ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
si	*	*	*		*		*		*	*
no				*		*		*		

total

si 7  
no 3

2. ¿ Sabe usted de que trata este grupo y qué tipo de actividades se realizan en él ?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
si		*		*						*
no	*		*		*	*	*	*	*	

total

si 3  
no 7

3. ¿ Qué desea lograr personalmente a través de este grupo ? ( Señale las 3 alternativas más relevantes)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Resolver problemas en el trabajo					*					
Resolver problemas específicos de su vida privada	*				*			*		
Conocer personas y ampliar su círculo										
Aprender a relacionarse mejor con los demás	*	*				*	*	*	*	*
Superarse como persona	*	*	*		*	*	*	*	*	*
Crecer espiritualmente					*	*			*	
otros				*						



**RESPUESTAS AL AUTOREPORTE POST ENTRENAMIENTO**

**1. ¿ Se cumplieron las expectativas personales que traía al comienzo del grupo ?**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Si, todas						*			*	*
Si, la mayoría	*	*	*				*	*		
Solo algunas				*	*					
Ninguna										
No sé										

Las precisadas como cumplidas

1. Reconocimiento de causa.
2. Mayor conocimiento de mí misma y desarrollo.
3. Logré conocerme mas
4. Aprendí, adquirí experiencia, estreche lazos, autoanálisis
5. ....
6. Todas.
7. Me siento mejor, aunque me falta.
8. Me saque muchas cosas que me afectaban, pero aun me quedan.
9. Adquirí mayor seguridad.
10. Aprendí a enfrentar conflictos.

**2. ¿ Sintió usted que cambio más cosas que las previstas ?**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No sé	*	*			*					
No				*						
Si			*			*	*	*	*	*







**ANEXO 2**

**AUTOREPORTE PRE-GRUPO**

**Nombre:**

**Edad:**

**Fecha inicio del grupo:**

1.- ¿ Es la primera vez que ud. participa de un proceso terapéutico o de crecimiento personal ?

( ) Si

( ) No

Si su respuesta es no, señale de qué tipo fue su experiencia anterior.

.....  
.....  
.....

2.- ¿ Sabe ud. de qué trata este grupo y qué tipo de actividades se realizan en él ?

( ) Si. Precise cuál es su conocimiento.....

.....

( ) No

3. ¿ Qué desea lograr personalmente a través de este grupo ? ( Señale las tres alternativas más relevantes)

- Resolver problemas en su trabajo.
- Resolver problemas específicos de su vida privada.
- Conocer personas .
- Aprender a relacionarse mejor con los demás.
- Superarse como persona.
- Crecer espiritualmente.
- Otros

(Señalelos).....

4. Precise cuáles son sus sentimientos en relación a las metas que desea lograr en el grupo:

- Esperanza.
- Duda.
- Escepticismo.
- Otros.....

5. Al ver próximo el inicio del grupo, ¿ se ha sentido angustiado ?

- Si
- No
- Relativamente.

**ANEXO 3**

**AUTOREPORTE POST-GRUPO**

**Nombre:**

**Fecha:**

1. ¿ Se cumplieron las expectativas personales que traía al comienzo del grupo ?.

- ( ) Si, todas.
- ( ) Si, la mayoría.
- ( ) Sólo algunas.
- ( ) Ninguna.
- ( ) No sé.

Precise cuáles se cumplieron y cuáles no.....

.....

2. ¿ Siente ud. que cambió en más cosas de las previstas ?.

- ( ) No sé.
- ( ) No.
- ( ) Si, ¿Cuáles ?.....

.....

3. ¿ Considera que lo aprendido en este grupo tendrá efectos duraderos en ud.?

- Si.
- No.
- No sé

4. Si en el futuro le propusieran participar en un nuevo grupo terapéutico, ¿ Qué haría ?.

- Similar       Distinto.
- Lo pensaría un tiempo.
- Lo aceptaría de inmediato.
- Lo rechazaría.

5. Al finalizar este trabajo, internamente ud. se siente:

- Maravilloso.
- Confuso.
- Igual que al principio. ¿ Cómo ?.
- En un proceso de cambio agradable.
- En un proceso de cambio desagradable.
- No sé.
- Otros.....

6. Considerando sus impresiones generales y de acuerdo a sus respuestas anteriores, califique ud. al grupo en la categoría que mejor lo describa:

- Exitoso.
- Bastante exitoso.
- Regularmente exitoso.
- Poco exitoso.
- Un fracaso.

7. Califique el trabajo realizado por los facilitadores:

- Muy bueno.
- Bueno.
- Regular.
- Malo.

## ANEXO 4

### INVENTARIO DE ACTUALIZACIÓN PERSONAL (P.O.I.)

**Everett L. Shostrom.**

Este inventario consiste en un conjunto numerado de afirmaciones pareadas, concernientes a su manera de pensar y de ser. Lea cuidadosamente cada par de afirmaciones y decida cuál de las dos frases :

Se ajusta mejor a lo que Ud. considera como una descripción personal;  
Es considerada por Ud. como una característica suya; o  
Expresa una opinión que Ud. sostiene.

Ud. debe marcar su preferencia en la hoja de respuestas, ennegreciendo el óvalo correspondiente a la letra elegida. Observe los siguientes ejemplos :

Si la primera frase del par corresponde, o prácticamente corresponde a su manera de pensar y de sentir, entonces ennegrezca el óvalo de la columna "a" Ej. 1)

<u>COLUMNAS</u>	
a	b
0	0

Si, en cambio, es la segunda frase del par la que corresponde mejor o casi corresponde a su manera de pensar, ser y sentir, entonces ennegrezca el óvalo de la columna "b". Ej. 2)

<u>COLUMNAS</u>	
a	b
0	0

Recuerde que la respuesta que proporcione debe ser el reflejo de su propia opinión. Le rogamos tratar de no dejar respuesta sin contestar, en la medida que pueda evitarlo.

Al marcar sus preferencias en la hoja de respuestas, asegúrese que el número de la frase concuerde con el del óvalo que está marcando. Borre totalmente ( o tarje visiblemente) cualquier respuesta que desee cambiar.

Antes de comenzar a responder este inventario, recuerde completar los datos que se le solicitan en la misma hoja de respuestas.

NO HAGA MARCAS EN ESTE FOLLETO, SINO SOLO EN LA HOJA DE RESPUESTAS

1. a) Tiendo a ceñirme en forma rigurosa al principio de justicia o equidad.  
b) No me ceño estrictamente al principio de justicia o equidad.
2. a) Cuando un amigo me hace un favor, siento que debo devolvérselo.  
b) Cuando un amigo me hace un favor, no me siento obligado a devolvérselo.
3. a) Siento que siempre debo decir la verdad.  
b) No siempre digo la verdad. *Acc*
4. a) Aunque haga esfuerzos por evitarlo, mis sentimientos se hieren con frecuencia.  
b) Si logro manejar correctamente la situación en que me encuentro, puedo evitar el sentirme herido.
5. a) Siento que debo esforzarme en lograr perfección en todo lo que emprendo.  
b) No siento que sea necesario esforzarme por lograr perfección en todo lo que emprendo. *Acc*
6. a) Frecuentemente tomo mis decisiones de modo espontáneo.  
b) Mis decisiones son rara vez espontáneas.
7. a) Tengo miedo a ser yo mismo.  
b) No siento temor de ser yo mismo. *Acc*
8. a) Me siento comprometido cuando un extraño me hace un favor.  
b) Cuando un extraño me hace un favor, no me siento comprometido con él.
9. a) Siento que tengo el derecho de esperar que los otros hagan lo que yo quiero que hagan.  
b) No siento que tengo derecho a esperar que los demás hagan lo que yo quisiera que hicieran.
10. a) Vivo basándome en valores que están en concordancia con los de las demás personas.  
b) Vivo basado en valores surgidos principalmente de mi propio modo de sentir.
11. a) Me preocupa mi propia superación en todo momento.  
b) No me preocupa mi propia superación en todo momento.
12. a) Me siento culpable cuando actúo en forma egoísta.  
b) No me siento culpable cuando me comporto en forma egoísta. *Acc*
13. a) El enojarme no constituye un problema para mí.  
b) Trato de evitar el enojarme.

4. a) Siento que todo me es posible si tengo confianza en mí mismo.  
b) Aún cuando me tengo confianza, siento que estoy limitado en muchos aspectos. *Aac*
5. a) Antepongo los intereses de otras personas a los míos.  
b) Los intereses de los demás tienen prioridad frente a los míos.
6. a) A veces me siento incómodo cuando se me alaba.  
b) No me siento incómodo cuando me alaban. *Aac*
7. a) Creo que es importante aceptar a los demás tal como son.  
b) Creo que es importante entender por qué los demás son como son.
8. a) Siento que puedo dejar para mañana aquello que debiera hacer hoy.  
b) No dejo para mañana lo que debo hacer hoy.
19. a) Soy capaz de dar sin pretender que la otra persona aprecie lo que le doy.  
b) Siento que tengo el derecho a esperar que la otra persona aprecie lo que doy.
20. a) Mis valores morales están determinados por la sociedad en que me desenvuelvo.  
b) Yo mismo determino mis valores morales.
21. a) Hago lo que los demás esperan de mí.  
b) Me siento libre para no hacer lo que los demás esperan de mí.
22. a) Acepto mis debilidades. *Aac*  
b) No acepto debilidades en mí.
23. a) Con miras de ir madurando emocionalmente, siento que me es necesario saber por qué actúo como lo hago.  
b) Para alcanzar la madurez emocional, no es necesario que yo sepa por qué actúo como lo hago.
24. a) Cuando no me siento realmente bien, me tiende a suceder que además me ponga de mal genio.  
b) Es muy raro que yo ande irritado.
25. a) Necesito que los demás aprueben lo que yo hago.  
b) No siempre me es necesario que los demás aprueben lo que yo hago.
26. a) Temo cometer errores.  
b) No temo cometer errores. *Aac*
27. a) Tengo confianza en las decisiones que tomo espontáneamente.  
b) No confío mucho en las decisiones que tomo espontáneamente.

3. a) Los sentimientos de auto-estimación que pueda tener dependen en gran medida de mis resultados.  
b) Mis sentimientos de auto-estimación no dependen de mis resultados. *Aoc*
9. a) Le temo al fracaso.  
b) No le temo al fracaso. *Aoc*
0. a) Mis valores morales dependen, en gran medida, de los pensamientos, sentimientos y decisiones de otras personas.  
b) La mayor parte de mis valores morales no depende de los pensamientos, sentimientos y decisiones de los demás.
11. a) Creo que es posible vivir basándose primordialmente en lo que uno quiere hacer. *Aop*  
b) Siento que no es posible vivir basándose en primera instancia en lo que sólo uno mismo quiere.
32. a) Me siento capaz de sobreponerme a los altibajos de la vida. *Aop*  
b) Siento que me es difícil sobreponerme a los altibajos de la vida.
33. a) En mi relación con los demás, soy partidario de decir todo lo que siento.  
b) No soy partidario de decir todo lo que siento en mi trato con los demás.
34. a) Los niños debieran entender que no tienen los mismos derechos y privilegios de los adultos.  
b) No vale la pena ser tan puntilloso en temas relacionados con derechos y privilegios.
35. a) Me siento capaz de correr riesgos en mi relación con los demás.  
b) Evito el tener que correr riesgos en mi relación con los demás.
36. a) Creo que la persecución de los propios intereses se opone al interesarse en los demás.  
b) No creo que la persecución de los propios intereses se oponga al interés que uno tenga por los demás.
37. a) Me doy cuenta que he desechado muchos de los valores morales que me fueron enseñados. *Aoc*  
b) Hasta el momento, no he desechado ninguno de los valores morales que me fueron enseñados.
38. a) Vivo de acuerdo a mis deseos, gustos, aversiones, y valores. *Aop*  
b) No vivo de acuerdo a mis propios deseos, gustos, aversiones y valores.

7. a) Tengo confianza en mi habilidad para apreciar adecuadamente una situación. *Aap*  
b) No confío mucho en mi habilidad para enjuiciar situaciones.
8. a) Creo tener una capacidad innata para desenvolverme bien en la vida. *Aap*  
b) No creo tener una capacidad innata para manejarme bien en la vida.
9. a) Siento que debo justificar los actos que realizo cuando los hago en pro de la obtención de mis propios intereses.  
b) No es necesario que justifique los actos que realizo en pro de la obtención de mis propios intereses. *Aac*
10. a) Siento temor de ser inadecuado o incompetente.  
b) No le temo a ser inadecuado o incompetente. *Aac*
11. a) Yo creo que el hombre es esencialmente bueno y que se puede confiar en él.  
b) Creo que el hombre es en esencia malvado y que no es posible confiar en él.
12. a) Vivo de acuerdo a las normas y reglas de la sociedad.  
b) No siempre necesito vivir de acuerdo a las normas y reglas de la sociedad.
13. a) Me siento atado por mis deberes y obligaciones hacia otras personas.  
b) Mis deberes y obligaciones hacia los demás no me hacen sentirme atado.
14. a) Necesito justificar mis sentimientos a través de razones.  
b) No necesito de razones para justificar mis sentimientos.
15. a) Hay ocasiones en que la mejor manera de expresar lo que estoy sintiendo es permanecer en silencio.  
b) Encuentro difícil que se expresen mis verdaderos sentimientos cuando simplemente guardo silencio.
16. a) Siento a menudo la necesidad de defender mis acciones pasadas.  
b) No siento la necesidad de defender mis acciones pasadas. *Aac / Aap*
17. a) Creo que me agrada toda la gente que conozco.  
b) De la gente que conozco, no toda me agrada.
18. a) Siento que las críticas vulneran mi auto-estimación.  
b) Mi concepto de auto-estimación no se ve alterado por las críticas. *Aac*
19. a) Creo que el conocimiento de lo que es o no correcto hace que la gente actúe más correctamente.  
b) No creo que el conocimiento de lo que es correcto o no influya necesariamente en que la gente actúe bien.

2. a) Temo enojarme con aquellas personas a las que quiero.  
b) Me siento libre de enojarme con aquellas personas que quiero.
3. a) Mi responsabilidad básica es estar consciente de mis propias necesidades.  
b) Siento que mi responsabilidad básica es estar consciente de las necesidades de los demás.
4. a) El lograr impresionar a los demás es lo más importante para mí.  
b) Lo más importante para mí es el expresar mi forma de ser yo mismo.
5. a) Para sentirme bien, necesito poder agradar siempre a los demás.  
b) Puedo sentirme bien sin tener siempre que agradarle a los demás.
56. a) Llegaría a arriesgar una amistad, con tal de poder decir o hacer lo que creo que es correcto.  
b) No arriesgaría una amistad sólo por poder decir lo que creo que es correcto.
57. a) Me siento obligado a poder mantener las promesas que hago.  
b) No siempre me siento obligado a mantener las promesas que hago.
58. a) Siento que debo evitar los sufrimientos a cualquier costo.  
b) Para mí, no es necesario tener que evitar el dolor.
59. a) Siempre intento predecir lo que pueda acontecer en el futuro.  
b) No siento como necesario el intentar predecir lo que ocurrirá en el futuro.
60. a) Es importante para mí que los demás acepten mi punto de vista.  
b) No es necesario que los demás acepten mi punto de vista. *Acq.*
61. a) A mis amigos, sólo me es posible expresarles sentimientos cálidos.  
b) Me siento libre de expresarles a mis amigos tanto sentimientos cálidos como hostiles.
62. a) En determinadas circunstancias, suele ser más importante expresar los sentimientos que dedicarse a evaluar cuidadosamente la situación.  
b) Son bastante pocas las circunstancias en que es más importante expresar sentimientos que dedicarse a evaluar cuidadosamente la situación.
63. a) Acepto gustosamente las críticas en la medida que me dan la oportunidad de madurar. *Acq.*  
b) No acepto gustosamente las críticas como mera oportunidad para madurar.
64. a) Las apariencias importan por sobre todo.  
b) Las apariencias no son tan importantes.

5. a) Es raro que me dedique a los copucheos y al pelambre.  
b) A veces copucho y pelo un poco. *Aac*
6. a) Me siento libre de revelar mis debilidades cuando estoy entre amigos. *Aac*  
b) No me siento libre de revelar mis debilidades, aún cuando esté entre amigos.
7. a) Siento que siempre debería responsabilizarme por los sentimientos de otras personas.  
b) No es necesario que me responsabilice por lo que siente otra gente.
8. a) Me siento libre de ser yo mismo y afrontar las consecuencias. *Aac*  
b) No me siento libre para ser yo mismo, y tener que enfrentar las consecuencias que esto entraña.
69. a) Creo saber todo lo que necesito saber acerca de mis sentimientos.  
b) Pienso que cada día aprendo más y más acerca de mis sentimientos.
70. a) No me resuelvo a mostrar mis debilidades ante desconocidos.  
b) No titubeo en mostrar mis debilidades ante desconocidos. *Aac*
71. a) Creo que podré continuar en mi crecimiento personal sólo si me propongo una meta de alto nivel, socialmente aprobada.  
b) La mejor manera de continuar creciendo y madurando es seguir siendo yo mismo. *Aac*
72. a) Siento que puedo aceptar contradicciones en mí. *Aac*  
b) Me es muy difícil aceptar contradicciones en mí.
73. a) Creo que el hombre es por naturaleza cooperador.  
b) Pienso que el hombre es competitivo por naturaleza.
74. a) No me importa reírme con un chiste picante.  
b) Es raro que yo me ría con los chistes picantes.
75. a) En las relaciones humanas, la felicidad es un producto secundario.  
b) La felicidad es un objetivo de las relaciones humanas.
76. a) Sólo me permito mostrarles sentimientos amistosos a los extraños.  
b) Me permito mostrar a los extraños tanto sentimientos amistosos como de enemistad.
77. a) Trato de ser sincero, pero a veces no lo consigo. *Aac*  
b) Trato de ser sincero y lo consigo.

3. a) El interés en uno mismo es algo absolutamente natural. *Aop.*  
b) El interés en uno mismo es algo poco auténtico, artificial.
7. a) Un observador imparcial es perfectamente capaz de apreciar el grado de felicidad de una relación.  
b) Es prácticamente imposible que un observador, aunque imparcial, mida el grado de felicidad de una relación.
9. a) Para mí, juego y trabajo son una misma cosa.  
b) Para mí, el trabajo y el juego son cosas opuestas.
1. a) El entendimiento entre dos personas puede ser óptimo en la medida que cada una de ellas se esfuerce por agradar a la otra.  
b) El entendimiento óptimo entre dos personas se dará en la medida que cada una pueda expresarse libremente a sí misma.
32. a) Siento resentimiento por hechos acontecidos en el pasado.  
b) No tengo resentimientos por cosas que ya pasaron.
83. a) Sólo me gustan los hombres bien masculinos y las mujeres bien femeninas.  
b) Me gusta que tanto hombres como mujeres muestren rasgos masculinos y femeninos en adecuada proporción.
84. a) Cuando me es posible, trato de evitar, por todos los medios, las situaciones embarazosas.  
b) No rehuyo por todos los medios las situaciones embarazosas.
85. a) Mis padres tienen la culpa de gran parte de mis problemas.  
b) No culpo a mis padres por mis problemas.
86. a) Creo que una persona puede dedicarse a tontear sólo en el lugar y momento apropiados.  
b) Puedo dedicarme a tontear cada vez que sienta el deseo de hacerlo.
87. a) La gente siempre debiera arrepentirse de los errores que comete.  
b) No es necesario que la gente se arrepienta siempre de sus errores. *Aoc*
88. a) Me preocupo por lo que pueda acontecer en el futuro.  
b) No me preocupa el futuro.
89. a) La bondad y la crueldad deben ser entidades opuestas.  
b) La bondad y la crueldad no necesariamente son opuestas.

1. a) Prefiero reservar las mejores cosas que poseo para usarlas en un futuro.  
b) Prefiero usar ahora las mejores cosas que poseo.
1. a) La gente siempre debiera intentar controlar su ira.  
b) La gente siempre debiera expresar honestamente la ira que siente.
2. a) El hombre, aunque auténticamente espiritual, suele a veces ser sensual.  
b) El hombre auténticamente espiritual jamás es sensual.
3. a) Me siento capacitado para expresar mi modo de sentir, aún cuando esto me traiga consecuencias desagradables.  
b) Soy incapaz de expresar mi modo de sentir, si esto me acarrea consecuencias indeseables.
14. a) Frecuentemente me avergüenzo de algunas de las emociones que siento aflorar dentro de mí.  
b) No me siento avergonzado de mis emociones.
35. a) He vivenciado experiencias esotéricas y de éxtasis.  
b) Jamás he experimentado estados de éxtasis o vivencias esotéricas.
96. a) Observo rigurosamente los principios de mi religión.  
b) No observo rigurosamente los principios de mi religión.
97. a) Siento que estoy completamente libre de sentimientos de culpa.  
b) No estoy libre de sentimientos de culpa.
98. a) Se me hace difícil integrar el amor con el sexo.  
b) No tengo problemas para integrar amor y sexo.
99. a) Disfruto del aislamiento y la privacidad.  
b) No disfruto con el aislamiento y la privacidad.
100. a) Siento que me dedico con gusto a mi trabajo.  
b) Siento que no me dedico con gusto a mi trabajo.
101. a) Puedo expresar afecto sin tomar en cuenta si éste será correspondido o no.  
b) No puedo expresar afecto a menos de estar seguro de que será correspondido.
102. a) Vivir para el futuro es tan importante como vivir para el presente.  
b) El vivir sólo para el presente es lo que importa.

3. a) Es mejor ser siempre uno mismo.  
b) Es mejor gozar de popularidad.
4. a) El desear e imaginar puede ser perjudicial.  
b) El desear e imaginar siempre es conveniente.
5. a) Dedico gran parte del tiempo en prepararme para vivir.  
b) Dedico más tiempo a vivir realmente.
6. a) Soy amado porque doy amor.  
b) Soy amado porque inspiro amor.
7. a) Cuando yo realmente me aprecie a mí mismo, todo el mundo me querrá.  
b) Cuando yo llegue a apreciarme a mí mismo, seguiré habiendo gente que no me querrá. *Acc*
08. a) Siento que puedo permitir que otros me manejen.  
b) Puedo permitir que otros me manejen, en la medida que me sienta seguro de que no continuarán haciéndolo.
09. a) Tal como es la gente a veces me fastidia.  
b) La gente, tal como es, no me fastidia.
10. a) Vivir para el futuro le otorga a mi vida su significado primordial.  
b) Mi vida tiene sentido sólo cuando el vivir para el futuro se liga con el vivir para el presente.
11. a) Sigo con fidelidad el lema que reza “no desperdicies tu tiempo”.  
b) No me siento obligado a seguir fielmente el lema “no desperdicies tu tiempo”.
112. a) Lo que fui en el pasado determina el tipo de persona que seré en el futuro.  
b) Lo que fui en el pasado no necesariamente determina el tipo de persona que seré.
113. a) Es importante para mí cómo estoy viviendo en el aquí y el ahora.  
b) Es de poca importancia para mí como vivo el aquí y el ahora.
114. a) Tuve una experiencia en que la vida me pareció absolutamente perfecta.  
b) Nunca he tenido experiencia alguna en que la vida me parezca perfecta.
115. a) La maldad es el resultado de la frustración del intento de ser bueno.  
b) La maldad es la parte intrínseca de la naturaleza humana que combate el bien.

6. a) Es posible que una persona cambie completamente su naturaleza esencial.  
b) Una persona nunca puede cambiar su naturaleza esencial.
7. a) Temo ser tierno.  
b) No temo ser tierno.
18. a) Soy una persona segura de sí misma y me adapto rápidamente a las situaciones. *Aop*  
b) No soy una persona segura de sí misma y me cuesta adaptarme a las situaciones.
19. a) Las mujeres debieran ser siempre confiadas y dóciles.  
b) Las mujeres no necesariamente debieran ser confiadas y dóciles.
20. a) Los demás me ven tal como yo me veo.  
b) Los demás no me ven como yo me veo a mí mismo.
121. a) Es bueno tener presente nuestro mejor potencial. *Aop*  
b) Los que siempre piensan en su mejor potencial se vuelven presumidos.
122. a) Los hombres deben ser seguros de sí mismos y adaptarse rápidamente a las situaciones.  
b) Los hombres no necesariamente deben ser seguros de sí mismos y adaptarse rápidamente a las circunstancias.
123. a) Me siento capaz de correr el riesgo de ser yo mismo.  
b) No me siento capaz de arriesgarme a ser yo mismo.
124. a) Siento la necesidad de estar haciendo algo importante la mayor parte del tiempo.  
b) No siento la necesidad de estar haciendo algo importante todo el tiempo.
125. a) Sufro con los recuerdos.  
b) No sufro con los recuerdos.
126. a) Hombres y mujeres deben ser a la vez dóciles y decididos.  
b) Hombres y mujeres no tienen por qué ser necesariamente dóciles y decididos.
127. a) Me gusta participar activamente en discusiones acaloradas.  
b) No me gusta participar activamente en discusiones acaloradas.
128. a) Creo que me basto a mí mismo. *Aop*  
b) Siento que no me basto a mí mismo. *Aoc*

9. a) Me gusta alejarme de los demás por largos períodos de tiempo.  
b) No me gusta aislarme de los demás por largos períodos de tiempo.
10. a) Juego siempre limpio y recto.  
b) A veces cometo pequeños engaños.
11. a) Hay oportunidades en que me siento tan furioso que hasta podría herir o destrozar a los demás.  
b) Nunca me siento tan enojado que quisiera lesionar o destrozar a los demás.
12. a) Me siento seguro y tranquilo en la relación que establezco con los demás. *Agf*  
b) Siento inseguridad o intranquilidad en mi relación con los demás.
13. a) Me gustaría apartarme temporalmente de los demás.  
b) No me gusta apartarme temporalmente de los demás.
14. a) Puedo aceptar mis errores. *Agf*  
b) Me cuesta mucho aceptar mis errores.
15. a) Hay personas a las que encuentro estúpidas y poco interesantes.  
b) Es muy raro que yo me encuentre con personas que considere estúpidas y poco interesantes.
16. a) Lamento mi pasado.  
b) No lamento mi pasado.
17. a) El que yo sea auténtico es favorable para los demás.  
b) mi sola autenticidad no es favorable para los demás.
18. a) He vivenciado momentos de felicidad intensa, en que me he sentido experimentando una suerte de éxtasis o gloria.  
b) No he tenido tales momentos de felicidad intensa, en que me haya encontrado experimentando una especie de éxtasis o gloria.
19. a) La gente posee un instinto perverso.  
b) La gente no posee un instinto de maldad.
20. a) Mi futuro generalmente me parece lleno de esperanzas.  
b) A menudo mi futuro me parece sin esperanzas.
21. a) La gente es buena y mala a la vez.  
b) Las personas no son a la vez buenas y malas.

2. a) Mi pasado constituye una base de apoyo para mi futuro.  
b) Mi pasado es un obstáculo para mi futuro.
3. a) El "Matar el tiempo" constituye un problema para mí.  
b) El "Matar el tiempo" no constituye un problema para mí.
4. a) Para mí, existe una continuidad significativa entre pasado, presente y futuro.  
b) El presente es una isla para mí.
45. a) Mis deseos para el futuro dependen del tener amigos.  
b) Mis esperanzas para el futuro no descansan en el tener amigos.
46. a) Siento que me puede gustar la gente, aún cuando yo no apruebe su manera de ser.  
b) No puede gustarme la gente si no estoy de acuerdo con su manera de ser.
47. a) La gente es básicamente buena.  
b) En el fondo, la gente no es buena.
48. a) Ser honrado es siempre la mejor forma de proceder.  
b) Existen ocasiones en que la honradez no es la mejor política.
149. a) Me puedo sentir bien, aún cuando no alcance rendimientos perfectos. *Agf*  
b) No me siento cómodo cuando mi rendimiento no es perfecto.
150. a) Siento que puedo superar cualquier obstáculo que se me presente, en la medida en que confíe en mí mismo.  
b) Me es muy difícil superar todos los obstáculos, aún cuando confíe en mí mismo. *Acc*

**ANEXO 5**

**HOJA DE RESPUESTAS :**

Nombre : .....  
 Edad : .....  
 Fecha : .....

E : ..... So : .....  
 C : ..... Aap : .....  
 Ta : ..... Va : .....  
 Aac : ..... Si : .....  
 A : ..... Ex : .....  
 Nc : ..... Aut : .....

<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>
1 0 0	16 0 0	31 0 0	46 0 0	61 0 0	76 0 0	91 0 0	106 0 0	121 0 0	136 0 0
2 0 0	17 0 0	32 0 0	47 0 0	62 0 0	77 0 0	92 0 0	107 0 0	122 0 0	137 0 0
3 0 0	18 0 0	33 0 0	48 0 0	63 0 0	78 0 0	93 0 0	108 0 0	123 0 0	138 0 0
4 0 0	19 0 0	34 0 0	49 0 0	64 0 0	79 0 0	94 0 0	109 0 0	124 0 0	139 0 0
5 0 0	20 0 0	35 0 0	50 0 0	65 0 0	80 0 0	95 0 0	110 0 0	125 0 0	140 0 0

<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>
6 0 0	21 0 0	36 0 0	51 0 0	66 0 0	81 0 0	96 0 0	111 0 0	126 0 0	141 0 0
7 0 0	22 0 0	37 0 0	52 0 0	67 0 0	82 0 0	97 0 0	112 0 0	127 0 0	142 0 0
8 0 0	23 0 0	38 0 0	53 0 0	68 0 0	83 0 0	98 0 0	113 0 0	128 0 0	143 0 0
9 0 0	24 0 0	39 0 0	54 0 0	69 0 0	84 0 0	99 0 0	114 0 0	129 0 0	144 0 0
10 0 0	25 0 0	40 0 0	55 0 0	70 0 0	85 0 0	100 0 0	115 0 0	130 0 0	145 0 0

<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>	<i>A B</i>
11 0 0	26 0 0	41 0 0	56 0 0	71 0 0	86 0 0	101 0 0	116 0 0	131 0 0	146 0 0
12 0 0	27 0 0	42 0 0	57 0 0	72 0 0	87 0 0	102 0 0	117 0 0	132 0 0	147 0 0
13 0 0	28 0 0	43 0 0	58 0 0	73 0 0	88 0 0	103 0 0	118 0 0	133 0 0	148 0 0
14 0 0	29 0 0	44 0 0	59 0 0	74 0 0	89 0 0	104 0 0	119 0 0	134 0 0	149 0 0
15 0 0	30 0 0	45 0 0	60 0 0	75 0 0	90 0 0	105 0 0	120 0 0	135 0 0	150 0 0

## ANEXO 6: LECTURAS SESIONES.



### **Lectura 1**

La Focalización experiencial puede ser definida como la herramienta terapéutica cuyo objetivo primordial es que las personas puedan tomar contacto con su proceso de sentimientos sentidos directamente en el presente.

Esta técnica surgió a partir de las investigaciones de E. Gendlin y colaboradores, intentando responder ¿ qué provoca el cambio terapéutico?

Ellos descubrieron que aquellas personas que tenían éxito en la terapia se distinguían de aquellas que no lo tenían, por su habilidad para pulsar un proceso de sentimientos que era ignorado por la mayoría. Esta habilidad era la posibilidad que tenían dichas personas para atender a su vivencia interna, de modo de significar o dar sentido a su experiencia a partir del contacto con sus sensaciones corporales.

Focalizar significa atender a la formación de una "sensación sentida" y diferenciarla. Para esto la persona necesita silencio y quietud, a partir de lo cual puede tomar contacto con sus sensaciones corporales, y esperar allí, hasta que se forme una sensación- sentida (lo que generalmente puede tomar unos tres minutos).

La sensación sentida puede ser definida como una clase especial de conocimiento interno y corporal, que por una parte corresponde a una sensación corporalmente vivenciada, y por otro lado, es presente aunque no esté completamente diferenciada. No es una emoción, sino

algo más amplio. Una sensación global, vaga al principio, ambigua, inicialmente engloba la situación vital de la persona. La sensación sentida contiene muchos aspectos diferentes todos al mismo tiempo. Es una integración de aspectos físicos (sensación localizada en el cuerpo), afectivos (sentimientos, emociones) y filosóficos (es fuente de significados implícitos acerca de nuestras acciones). A través de atender a esta sensación sentida, la persona puede avanzar su proceso de experimentar, lo que se expresará en su cuerpo como un pequeño alivio corporal. El proceso de focalizar ha sido dividido con fines didácticos en seis movimientos o pasos (sin embargo no hay que olvidar que es un proceso total, holístico).

- En primer lugar necesita hacer un espacio de silencio interno, que le permita atender a su cuerpo.

- Atendiendo a su cuerpo, permitirá la formación de una sensación sentida, total, corporal, vaga acerca de un problema o asunto personal significativo.

- En contacto con esta sensación global, esperará alguna palabra o imágenes que calcen con esta sensación.

- La persona puede ir y venir entre las imágenes o palabras y la sensación a que se refieren, y constatar de esta forma si se ajustan con exactitud, lo cual puede llevar a sentirse como una sensación de alivio corporal.

- Puede consultar a su cuerpo si hay algo más, si eso es todo, haciendo preguntas abiertas directamente a su sensación sentida.

- La persona recibe todo aquello que procede de sus sensaciones corporales, permaneciendo con ello algunos momentos. Puede que aún no haya solución para algún problema personal planteado, pero el cuerpo ha "hablado", ha sido un primer y vital paso.

De esta manera, al focalizar la persona se mueve "hacia dentro", obteniendo información de su organismo. Pareciera que el fenómeno del cambio sentido puede reflejar una actividad cerebral compleja (a nivel neuropsicológico) : el hemisferio izquierdo del cerebro, analítico, " nombra " aquello hasta ahora era inarticulado y difuso, conocido solamente por el hemisferio derecho. El avanzar un paso hacia adelante hacia el problema y sentir la simultánea sensación física de alivio sugieren una repentina integración neuropsicológica superior.

## Primera habilidad básica:

### **Orientar la atención hacia el propio cuerpo.**

Esta habilidad es aquella en la cual se asienta la posibilidad de iniciar el proceso de la focalización, no obstante que es esencial que este en todo el proceso. En términos generales, el foco de nuestra atención puede dirigirse a tres zonas de nuestra experiencia:

a) Orientar la atención hacia el mundo exterior, esto es, contacto sensorial con objetos y eventos en el presente: lo que en este momento veo, palpo, escucho, toco, huelo.

b) Orientar la atención hacia el "mundo interior", esto es el contacto sensorial con eventos corporales en el presente, sentidos subjetivamente: lo que ahora siento en mi cuerpo, lo que siento debajo de mi piel, las tensiones, la temperatura, manifestaciones físicas de sentimientos y emociones, sensaciones de molestia, agrado, etc.

c) El tercer lugar al cual puedo llevar el foco de mi atención incluye toda la actividad mental que abarca más allá de lo que transcurre sensorialmente en el presente : explicar, planificar, recordar, anticipar.

Se diferencia de las otras zonas de nuestra experiencia en que no ocurre en el presente, no es la experiencia inmediata a la cual tenemos acceso directo, sino que se refiere a toda la fantasía que ocurre en nuestra mente.

En términos específicos, la orientación hacia el cuerpo, requiere de un esfuerzo consciente y voluntario de enfocar la atención al medio corporal subjetivo. El atender al cuerpo y sus mensajes sensoriales,

posibilita el contacto con sensaciones corporales específicas, localizadas en forma clara, con sensaciones generales (tensión, peso, etc), así como también permite el contacto con aquellas sensaciones corporales más vagas, inicialmente borrosas, complejas, globales, y que tienen connotaciones emocionales y significados personales implícitos ( sensación sentida).

De esta manera, poner atención y darle un espacio a la corporalidad es el sustrato y puente a través del cual se accede a reconocer los mensajes llenos de significados que entrega nuestro organismo.

## Lectura 2

"Como adultos, olvidamos la mayor parte de nuestra niñez, no sólo su contenido, sino que también su sabor, como hombres del mundo, apenas si conocemos la existencia del mundo interior; apenas si recordamos nuestros sueños, y cuando lo hacemos, sacamos muy poco en limpio de ellos. En lo que a nuestros cuerpos se refiere, retenemos sólo las sensaciones perceptivas necesarias para coordinar nuestros movimientos y satisfacer los requisitos mínimos de supervivencia Biosocial, como las señales de fatiga y hambre, de necesidad sexual...; más allá de ello, poco a nada conocemos."

R. Laing, "Experiencia y Alienación en la vida Contemporánea" edit. Paidós, Bs. Aires, 1973.

El primer movimiento es aquel en que te das a tí mismo lo que pudiera llamarse un "medio positivo" : Te pones a tí mismo en un estado de mente y cuerpo relajado y atento, en el cual los otros movimientos de la focalización pueden tener lugar libremente.

Ahora preguntate a tí mismo: ¿ cómo me siento?, ¿ qué es lo que me está molestando?. Manténte en silencio. Escucha, deja que venga lo que haya. Quizás encuentre media docena de problemas que te tienen tenso interiormente. Algunos pueden ser grandes problemas de tu vida, los que has luchado muchas veces anteriormente; pero no trates de poner en lista todos los problemas que tienes, sino aquellos que te ponen tenso.

Junto a grandes problemas personales es probable que encuentres algunos relativamente triviales que te están perturbando tu tranquilidad en un momento dado. Deja que todos los problemas aparezcan ante ti : todo lo que está privando de estar completamente contento ahora mismo. No te quedes anclado en un problema único.

Simplemente haz una lista de problemas grandes y pequeños, los importantes y triviales juntos. Ponlos delante de ti, retírate "Hacia atrás" y examínalos a cierta distancia.

Mantente alegremente desprendido de ellos todo lo que puedas, " Bueno, excepto todos estos, yo estoy bien", puedes ahora. Puede ser una lista espantosa pero eso es todo.

¿ Siente algún pequeño aumento de bienestar dentro de ti? . Juntando problemas "delante" tuyo hasta que oigas algo que dice " Sí, excepto esos, yo estoy bien".

## Segunda habilidad experiencial básica:

### **Hacer un espacio de silencio interno**

Esta habilidad implica desde el primer movimiento de la focalización en adelante, el asumir una actitud de observador frente al acontecer interno, intentando no involucrarse ni ser absorbido por éste. De esta manera, la persona toma una distancia mínima respecto de sus problemas, sensaciones y vivencias, sin hundirse o identificarse con ellas, pero no obstante tampoco escapándose, ignorando o reprimiéndolas; es como "empujar los problemas a un hoyo", a fin de que haya un espacio interno en el que pueda descansar y sentirse cómoda un rato. Es realizar un acto interno de separarse un poco hacia atrás, lo suficientemente lejos para que los problemas ya no se sientan abrumadores, pero lo suficientemente presentes para que todavía se puedan sentir. Es un mantener siempre la conciencia del hecho mismo de estar experimentando un proceso en sí, y a la vez, tomar conciencia de que es lo que motiva nuestra atención.

La habilidad de hacer un espacio interno de silencio es una actitud de aceptación frente a nuestra experiencia, sin rechazar nuestras vivencias o intentar cambiarlas, sino más bien, recibéndolas "amistosamente", permitiéndonos sentirnos cómodos cuando estos eventos estén en el foco de nuestra atención. Es un momento para estar en calma con nosotros mismos y nuestros problemas sin juzgarlos, preocupados o molestos por ellos, sino simplemente observándolos con atención y tranquilidad, intentando ser imparciales y receptivos frente a ellos.

Gendlin aclara que esta habilidad no se refiere a un escapar de los propios problemas, por tomarse un "breve descanso" fuera de ellos, sino más bien, es una forma de capacitarse para trabajar con ellos, colocándose en un estado psicológico apto como para aprender a tratarlos de una manera distinta y más positiva.

### **Lectura 3**

En el segundo movimiento de la focalización, intentas contactar con la sensación sentida acerca de un asunto personal o tema que sea importante para ti. Intentas captar la totalidad de tu sentir acerca de una situación o asunto personal significativo. Para esto, puedes preguntar qué problema o situación se siente como el más importante, aquel que te pesa más, aquello que te duele, te preocupa, o simplemente escoges aquel que más te interesa para tratar con el ahora. Luego que hayas escogido el asunto a tratar, no te adentres en el como lo harías ordinariamente, échate hacia atrás y siente... intenta captar la totalidad de tu sentir acerca de aquello. Pregunta: ¿cómo se siente el problema?, pero no contestes con palabras. Siente en el cuerpo el problema completo, total, la sensación de todo.

En este segundo movimiento, probablemente empezarás a encontrarte con muchas rigideces de tu mente, juicios, análisis, frases hechas, protestas. Tú puedes inicialmente poner la atención sobre esos eventos, pero luego retírate hacia atrás. También puedes intentar disminuir ese ruido interno con tolerancia y suavidad, puedes decirte a ti mismo : Sí, ya sé eso, lo podré considerar en otro momento, por ahora lo dejaré a

un lado por un rato. Puedes ser igualmente firme contigo mismo si te encuentras tratando de analizar o tratando de ver cuál es la solución. "deja eso", puedes decirte...Puede que las razones que estén analizando sean valiosas, pero en este momento no estamos tratando de hacer ningún análisis. Estás tratando de descender a la simple sensación de " Todo esto acerca de..". La sensación sentida tiene muchos detalles, lo mismo que una pieza musical que tiene muchas notas, pero tú no necesitas conocerlas todas para sentirla. Lo mismo ocurre al tomar contacto con la sensación sentida acerca de un asunto o problema personal: deja que el sentir descienda por dentro tuyo, pasando de largo todos los detalles, que te puedan distraer y desviar, dejando a un lado todas las protestas, hasta que sientas la sola sensación que lo encierra todo acerca de eso. Ahora permanece con ella por un rato. No trates de decidir lo que es importante en ella, no trates de decidir cosa alguna; la sensación sentida es la completa, borrosa sensación del problema total. Ya en el tercer movimiento es cuando puedes empezar a sentir que tu problema cambia, se mueve. Puedes empezar a sentirlo distinto de lo que tú esperabas, distinto de aquello has imaginado por medio racionales. La diferencia puede ser pequeña y sutil, y tal vez te sorprenda en un principio, es lo que estás buscando: algo que viene desde una sensación de movimiento corporal. Desecha cualquier otra cosa. Cuando una imagen o palabra calza, se ajusta a tu sensación puede ser llamada " asidero", o " anclaje" . A medida que repites estas palabras o imágenes, la sensación sentida se mueve ligeramente, y se

relaja un poco. esta es una señal que te dice que vas por buen camino, y ya estas en condiciones entonces de reconocer que cualquier número de ideas, perfectamente conscientes, no son parte de la sensación sentida; entonces tú simplemente las dejas de lado hasta que la sensación sentida misma se abre...., dejas que se exprese a sí misma en frases como " Asustada..", o como..." suspendido en una cuerda floja". Generalmente el encontrar un asidero correcto - el verlo en ese momento- le produce a uno un simple cambio, lo justo para darse cuenta de que el anclaje es acertado.... "está bien, se ajusta".

### **Tercera habilidad básica:**

#### **Simbolizar la experiencia sentida**

Esta habilidad se refiere a la capacidad de encontrar, palabras, frases o acciones que representen o encajen con exactitud frente a las sensaciones corporales sentidas directamente en el presente.

Por lo general, este acto de nominar la sensación sentida respecto de un problema o situación personal se va dando de forma gradual, en el cual sucesivamente se va a encontrar nuevas imágenes o palabras que representen más fielmente lo que siente, reflejando detalles o aspectos nuevos dentro de una sensación que pudiera ser habitual o ya conocida anteriormente. El acto de nominar la experiencia involucra una búsqueda activa de símbolos que nos hablen de nuestra sensación desde diferentes ángulos. No es repetir frases o palabras que usualmente nos decimos; por el contrario el proceso al cual nos referimos consiste más bien en atender a lo proveniente de nuestras

sensaciones, y que por tanto, no resultan a partir de una elaboración lógica o racional acerca de nuestro acontecer orgánico, sino que surgen espontáneamente al preguntarnos acerca, en el momento en que atendemos y hacemos contacto con nuestra experiencia sentida.

#### **Lectura 4**

En el cuarto movimiento, tomas las palabras o imágenes que tienes del tercer movimiento, y las cotejas con tu sensación. Asegúrate de que encajen perfectamente, un ajuste completo. Pregunta (pero contesta): "¿Está bien esto, realmente es esto lo que me pasa?"

Debería haber una respuesta sentida, algún respirar profundo, algún alivio físico, que te permitan reconocer que estas imágenes o palabras corresponden. Para lograr este "resonar" de la sensación, tienes que experimentar la sensación de nuevo. Muchas personas mantienen una sensación sentida hasta que tienen las primeras palabras para ella. Entonces de alguna manera, la sensación desaparece y sólo tienen las palabras. Si esto sucede, es evidente que no puedes cotejar las palabras nuevamente con la sensación, tienes que dejar que vuelva la sensación; no necesariamente la misma que era, sino la sensación como es ahora. Tú te dices las palabras suavemente, sin apuro, una y otra vez con la intención de procurar sentir directamente sobre ello de lo que trataban. Cuando consigas que calcen las palabras con la sensación, déjate sentir esto por un momento. La sensación de estar en lo cierto no es solamente corroborar el asidero; es tu cuerpo cambiando ahora mismo. Mientras esté todavía cambiando, liberando, procesando,

sensación sentida lo que es. Generalmente ésto consiste en tomarse algún tiempo (un minuto o dos minutos) con la borrosa sensación. La palabra o imagen que sirve de asidero puede ayudarte a tener la sensación sentida vívamente presente una y otra vez, pregúntate "¿está esto aquí todavía?". Por ejemplo, si tu asidero es "huyendo", te dices a ti mismo "huyendo" hasta que la sensación sentida haya vuelto nuevamente, entonces pregúntale :¿ Qué es lo que metiene "huyendo" en este problema? Si oyes un montón de respuestas rápidas en tu cabeza, deja pasar todo eso y después pregunta de nuevo. Lo que viene de prisa es información antigua de tu mente, la sensación sentida irá cambiando y de este movimiento, surgirá la respuesta. Si ha ocurrido un gran cambio - un abrirse - o un alivio, con los movimientos anteriores al quinto, sigue adelante al sexto movimiento, recibiendo lo que se está presentando con el cambio. Sucede a veces que pensamos que sabemos las respuestas a las preguntas, y decide lo que las respuestas debieran ser. Nos hacemos preguntas cerradas, preguntas retóricas, contestando inmediatamente. Intenta no hacerlo. Haces la pregunta y espera...Hay una diferencia clara entre el forzar palabras o imágenes dentro de una sensación y el dejarlas fluir "procedentes " de la misma. Cuando la fuerzas, la ahogas e impides mostrar su verdadera naturaleza. Las palabras o imágenes que fluyen de una sensación hacia fuera hacen sentir un "frescor", son de la clase que te hace decir : Si, eso es de lo que se trata. El cambio interior corporal es misterioso en sus efectos, siempre da bienestar, aún cuando lo que haya salido a la

luz no haga aparecer mejor el problema, desde un punto de vista racional. Si la sensación sentida no cambia o no contesta enseguida no importa. Lo que es importante es el tiempo experimentando la sensación de algo borroso, confuso, que tiene algún sentido sobre este problema y todavía no sabes lo que es, entonces estás haciendo realmente el proceso de enfocar. A veces ayuda el preguntarse : "¿qué es lo peor de todo esto? o bien " ¿ qué necesito para sentirme bien ?, si te has puesto en contacto con la sensación sentida en las preguntas anteriores, y después has hecho estas dos, y has experimentado la sensación sentida, entonces será bueno que dejes un momento la focalización, a fin de que no te esfuerces innecesariamente.

#### **Cuarta habilidad experiencial básica:**

##### **Dejar que el cuerpo cambie**

Esta habilidad involucra el permitir que el cuerpo se exprese de una manera libre y espontánea, sin interferencias internas que detengan esta expresión. Usualmente vivimos con un cierto número de tensiones psicofísicas propias de la vida cotidiana, derivadas del ajetreo de la vida urbana, a las cuales se le suman los bloqueos y represiones aprendidas desde la infancia, por el simple hecho de ser parte de la sociedad y necesitar atenerse a sus normas : interferimos gran parte de nuestros actos, dándoles una forma socializada o simplemente eliminándolos, de esta manera, las tensiones que generan los impulsos parcial o totalmente reprimidos se van incorporando a nuestra forma

habitual de estar en el mundo, a modo de tensiones crónicas traducidas en lo corporal en lo que Reich llama "Coraza Muscular". Esta situación de bloqueo en la expresión libre del cuerpo requiere por lo tanto de un esfuerzo voluntario de atención a nuestro cuerpo, y de aceptación de lo que en éste ocurre. Implica una actitud de no "intervención " en el sentido de atender y no cambiar o corregir voluntariamente lo que ocurre en nuestra corporalidad. es la habilidad de dejar que el cuerpo cambie por sí mismo, como resultado de su propio proceso, aceptando este cambio y todo lo que el conlleve, de una manera positiva e incondicional: si mantienes la relajación y la observación objetiva, este aumento cede su sitio a una disminución de la sensación displacentera de tensión, la cual llega a desaparecer; aunque a veces pueda volver a presentarse, pero siempre más débil y acabando por desvanecerse. Sin embargo, en muchas ocasiones puede ocurrir que este cambio no ocurra fácilmente o no se sienta como tal; en estas ocasiones, puede suceder que las tensiones sean excesivas, produciendo una rigidez de la cual no es fácil darse cuenta, o también puede ocurrir que el cuerpo este excesivamente relajado o adormecido. Es en estos casos cuando el permitir que el cuerpo cambie involucra un trabajo consciente de reacomodo postural y de flexibilización del cuerpo a fin de aumentar la potencialidad de cambio corporal y la sensibilidad frente a este.

## ANEXO N 7

### .SET DE EJERCICIOS

#### 1.-SALTO/STOP: SENTIR EL CUERPO.

##### OBJETIVO:

Es un ejercicio básico de calentamiento previo que permite activar y sensibilizar el cuerpo para un trabajo posterior. Luego de cada detención, se incentiva que la persona contraste las sensaciones de su cuerpo en reposo y en actividad.

##### INSTRUCCIONES:

Comiencen a saltar suavemente, manteniendo el eje del cuerpo en posición vertical...sientan como el cuerpo se alinea con el eje de gravedad de la tierra....noten la sensación de peso al tomar contacto sus pies con el suelo....Alto! Detenganse y sientan su cuerpo por dentro...(5")....Continuemos saltando suavemente al tiempo que notamos como nuestro cuerpo sube y baja alineado en un mismo eje....(12").....Alto!...Sientan los latidos de su corazón y atiendan luego a su respiración....no intentencambiar nada...solo sientan su cuerpo....(5")....(repetir la secuencia dos veces).

## **2.-RESPIRACION AMPLIA.**

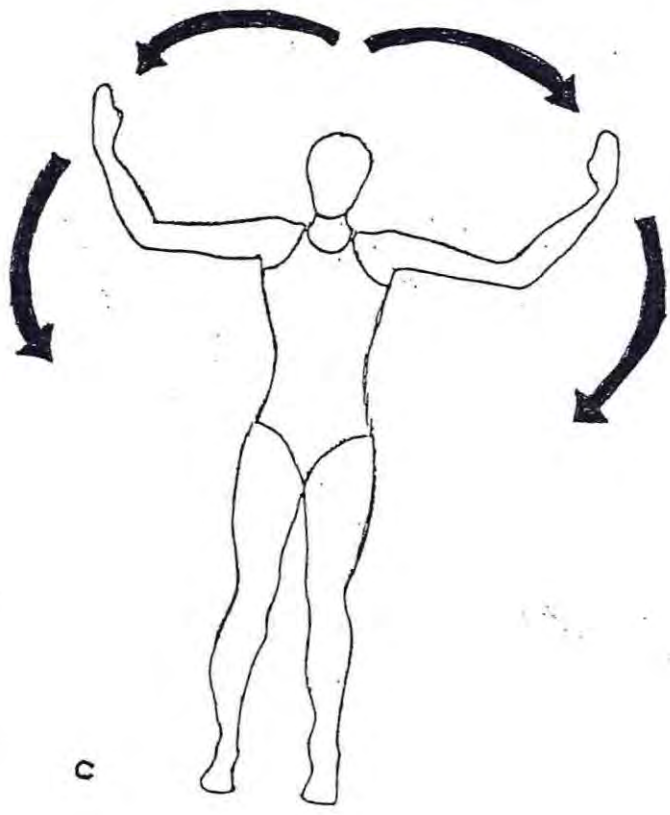
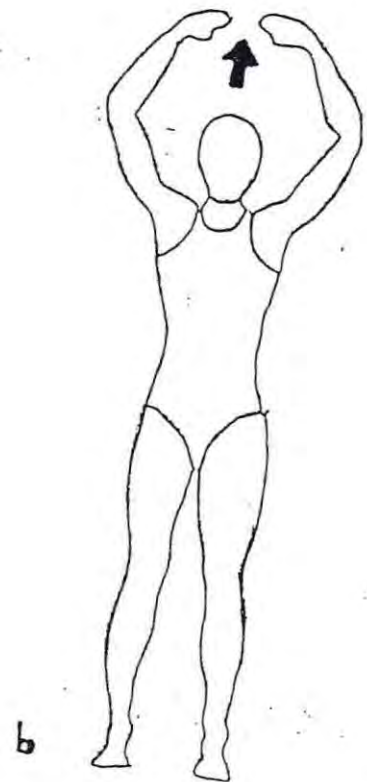
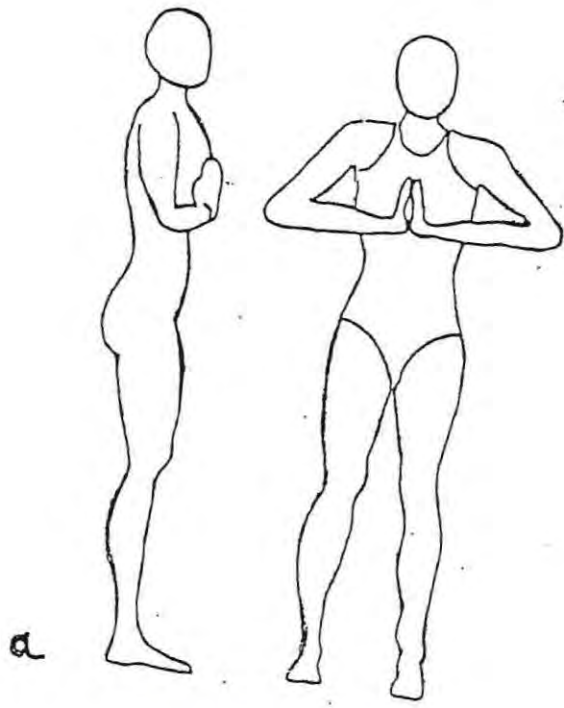
### **OBJETIVO:**

Centrar la atención en la respiración y expandir la capacidad de la caja torácica. Permite relajar el cuerpo al tiempo que aumenta el nivel de atención y concentración en el ejercicio.

### **INSTRUCCIONES:**

En posición en eje, pies paralelos a un y medio anchos de pie de distancia, rodillas relajadas, columna vertical. Las palmas de las manos juntas frente al pecho, dedos apuntan hacia el cielo.

Inhale suavemente levantando los brazos y dejando que las manos describan un círculo completo... al bajar los brazos procure exhalar el aire llevando las palmas de las manos a su posición original. sienta como entra el aire a los pulmones....y como sale, sin intentar acelerar ni lentificar la respiración....dejen que sea la respiración la que lleve el movimiento...(repetir 3 veces).



### **3.- RECORRIENDO EL CUERPO.**

#### **OBJETIVO:**

Es un ejercicio básico de sensibilización y contacto con todo el cuerpo. La persona, a través de sentir los puntos de contacto entre su cuerpo, y permitiéndose entregar el peso de su cuerpo a través de estos puntos (sintiendo que el suelo es concreto y la puede sostener para relajar su cuerpo), contribuye a soltar tensiones y a aumenta la posibilidad de contactarse con su cuerpo. El ejercicio permite discriminar donde esta el foco de atención en un momento dado y las dificultades con que se puede encontrar para mantener la atención en su cuerpo (divagaciones de la mente, distracciones externas etc.). La parte a) del ejercicio proviene del sistema corporal Eutonía de G.Alexander.

#### **INSTRUCCIONES:**

a) Tendido de espaldas en el piso, reconocimiento del cuerpo.

"Siento mi cuerpo e intento darme cuenta de todo lo que hay en él...reconozco los puntos de contacto que hay entre mi cuerpo y el suelo...suelto el peso de mi cuerpo a través de esos puntos...relajo...suelto mi peso hacia el suelo....

Siento mis pies, llevo la atención a los dedos de mis pies, la planta, el tobillo en contacto con el suelo; suelto mi peso a través de ese punto. Sigo sintiendo hacia arriba por mi pierna; las pantorrillas, rodillas, la parte posterior de los muslos en contacto con el suelo...siento el peso de mis piernas sobre el piso...siento mis piernas en forma total...siento mis ingles, la zona pélvica, mi sexo, mi abdomen...Llevo mi atención a la parte baja de mi columna, gluteos, trato de sentir los puntos de contacto de esta zona con el piso....siento mi columna y mi espalda en contacto con el piso...las vértebras...los omóplatos....

.....llevo mi atención hacia los hombros... siento el contacto de mis brazos sobre el piso...siento mis manos...

Pongo mi atención en mi abdomen...mi pecho...tomo contacto con la respiración, sin forzarla, la observo...siento mi cuello...garganta...ojos...parpados...frente. Sientolos puntos de contacto entre mi cabeza y el piso...

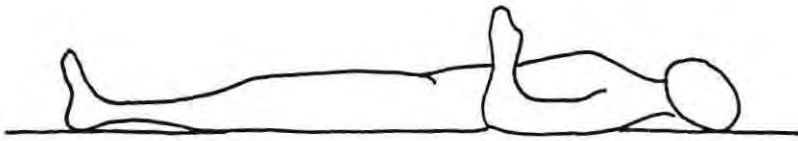
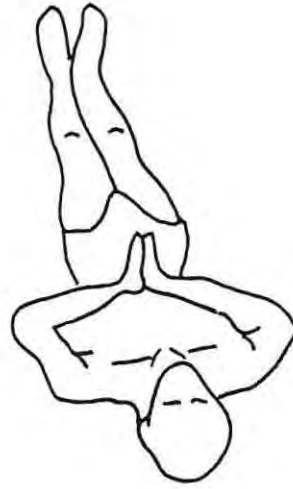
Me aboco a sentir todo mi cuerpo, de una manera global....con una mirada que lo abarca por completo a la vez...me doy cuenta de que partes de mi cuerpo siento más agradables en este momento...que partes siento más tensas?...que partes siento con mayor claridad?...tomo contacto con la temperatura de mi cuerpo, estoy sintiendo, o estoy imaginando algo, en mis pensamientos?...me doy cuenta de dificultad para sentir y mantener la atención en mi cuerpo....

b) Pongo las palmas juntas a la altura del pecho, haciendo un ángulo recto con los codos, y comienzo a frotar una palma con la otra...(30")...siento mis manos...

c) Contacto con mi cuerpo.

Empiezo a recorrer mi cuerpo con mis manos...voy abriendo las sensaciones en mi cuerpo, y me ayudo con mis manos. Suavemente, voy descubriendo mi cuerpo, recorriéndolo...me doy cuenta de el al tocarlo...tomo nota de hacia donde me dirijo primero...en que partes paso rápido...en cuales me detengo...a que partes de mi cuerpo no le presto mi atención...toco mi cuerpo de distintas maneras, así como mi cuerpo necesita sentir en cada parte...voy conociendo las formas de mi cuerpo al ir sintiendo...siento la temperatura ....siento el volumen de mi cuerpo...

....me despido lentamente y voy dejando el contacto de mis manos.....



#### **4.- MUÑECO.**

##### **OBJETIVOS:**

Poner en contacto con la sensación de piernas y pies. Tiene el objetivo de "enraizar", o poner a la persona en contacto firme con el suelo, a través de prestar atención al equilibrio del peso en los pies. Permite relajar y tomar contacto con la parte alta del tronco, cuello, cabeza, y brazos.

##### **INSTRUCCIONES:**

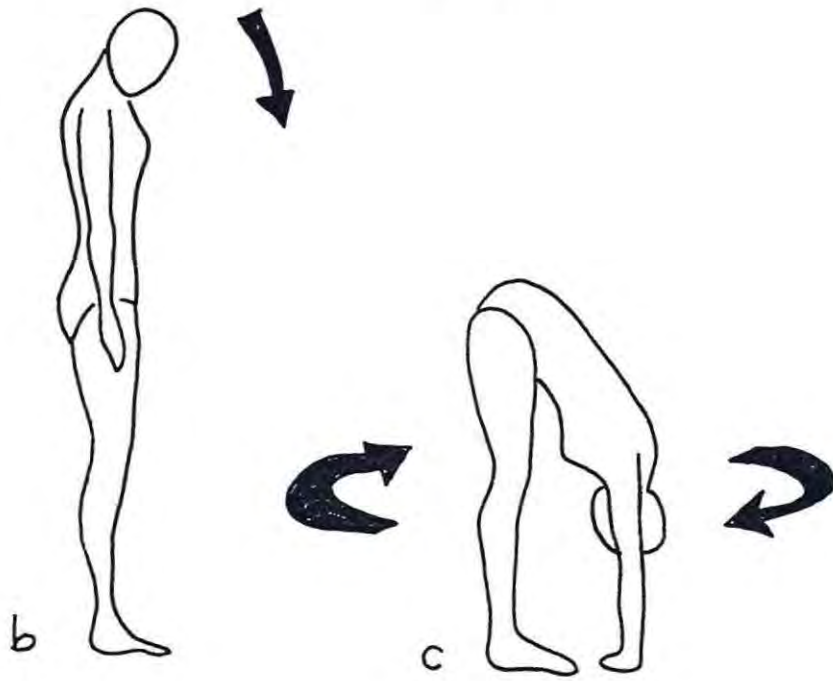
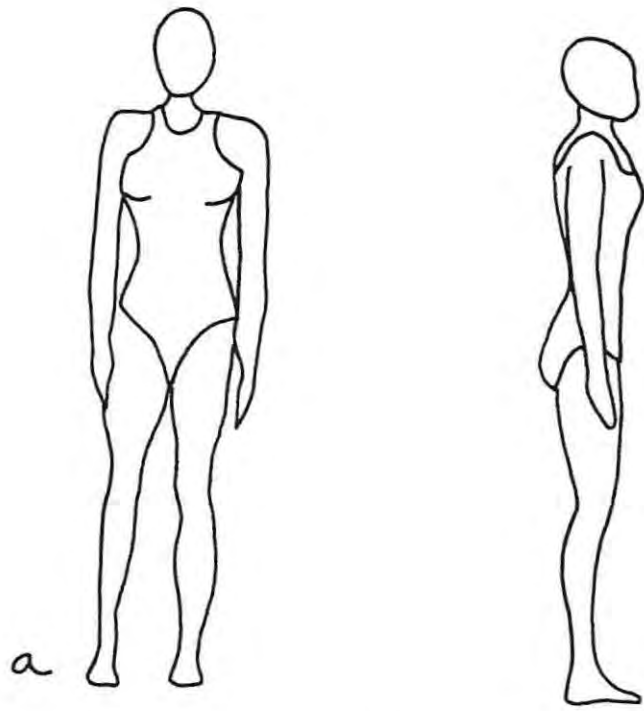
Párese con los pies paralelos, a un ancho y medio de pies de distancia, las rodillas ligeramente flectadas y relajadas, tronco en posición vertical.

Baje su cabeza sintiendo su peso. Relaje los músculos del cuello y sienta el peso de su cabeza...

Solo sintiendo el peso de su cabeza, empiece a bajar lentamente la parte alta de su tronco y brazos, inclinándose hasta tocar el suelo con los dedos...siento mi cabeza y la suelto; suelto hombros, pecho...siento mi respiración...suelto mis brazos.

En esta posición, llevo todo el peso del cuerpo hacia la parte delantera de los pies (Dedos y metatarso), luego hacia el lado derecho de los pies, continúa llevando el peso hacia los talones y finalmente hacia el lado izquierdo...empieza nuevamente la secuencia manteniéndote unos segundos en cada una de estas posiciones, pero realizando un movimiento continuo. Realizo este círculo cada vez más pequeño hasta que siento que puedo ir equilibrando el peso en toda la planta de mis pies. Sin perder el contacto con mis pies suelto los hombros, garganta, cabeza. cuello, pecho, y abdomen.

Siento los puntos de contacto que hay entre mis pies y el suelo, sintiendo que presiono con mis pies hacia la tierra, imagino un eje al cual puedo llegar....apreto los gluteos...voy lentamente a la posición vertical, sintiendo que voy acomodando vértebra sobre vértebra.



## **5.-POSICIÓN EN EJE.**

### **OBJETIVO:**

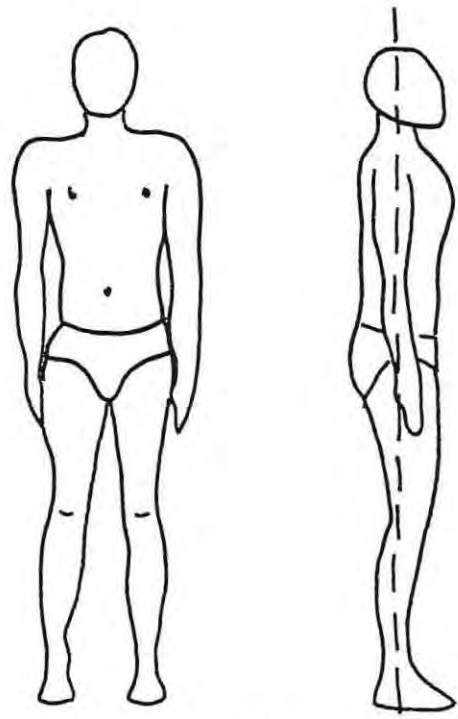
Contactar con el equilibrio del peso del cuerpo y con los distintos segmentos de este. Permite lograr una armonía entre los distintos segmentos del cuerpo centrando a este en su eje de equilibrio, que esta en relación con la fuerza de gravedad.

### **INSTRUCCIONES.**

Párese con los pies paralelos con una separación de uno y medio pie de ancho, rodillas semiflectadas, columna recta, brazos sueltos a los lados. Me fijo en mis pies(maléolos), que esten en línea con las rodillas y las caderas.

Cierro los ojos....e imagino una línea que atraviesa por el centro de mi cabeza....atraviesa mi tronco y pasa por un punto medio entre el esfínter anal y el sexo, y llega al suelo pasando entre ambos tobillos...imagino esta línea que se proyecta más allá de mi cabeza y sobre este eje suelto el peso de mi cuerpo....relajo mi cuerpo. Siento el contacto de mis pies con el piso y entrego el peso a través de la planta de mis pies....distribuyo el peso en toda la planta del pie....suelto la planta de mis pies, rodillas, piernas, pelvis....suelto mi abdomen, pecho, tomo contacto con la respiración....suelto mis brazos, hombros, cabeza.

Voy acomodando mi cuerpo a esta línea imaginaria y dejo que mi cuerpo se sostenga sobre este eje....suelto el resto de mi cuerpo....suelto mis músculos....



POSICIÓN CORRECTA.



POSICIÓN INCORRECTA.

## **6.-SALTO EN EJE.**

### **OBJETIVO:**

Es un ejercicio que permite soltar y activar el cuerpo en forma total, manteniendo la posición en eje del cuerpo, sensibilizándose de esta manera frente al equilibrio del cuerpo en este movimiento. Contribuye a aumentar el dinamismo del grupo.

### **INSTRUCCIONES:**

Comience a saltar y a rebotar, manteniendo el eje de su cuerpo, soltando el peso de su cuerpo hacia la tierra...sienta la planta de sus pies y relájelas...Al saltar aprete sus gluteos, sacando la fuerza desde allí para elevarse. Sintiendo su eje, una línea imaginaria que atraviesa por el centro de su cabeza, hacia un punto medio entre el ano y el sexo, acomode su cuerpo en esta línea y suelte...relaje su cuerpo en este movimiento, entregando el peso hacia el suelo...

Reboten en distintos ritmos (más rápido o más lento) y sientan ~~como van~~ relajando distintas zonas corporales.

## **7.- BRAZOS Y CABEZA.**

### **OBJETIVO:**

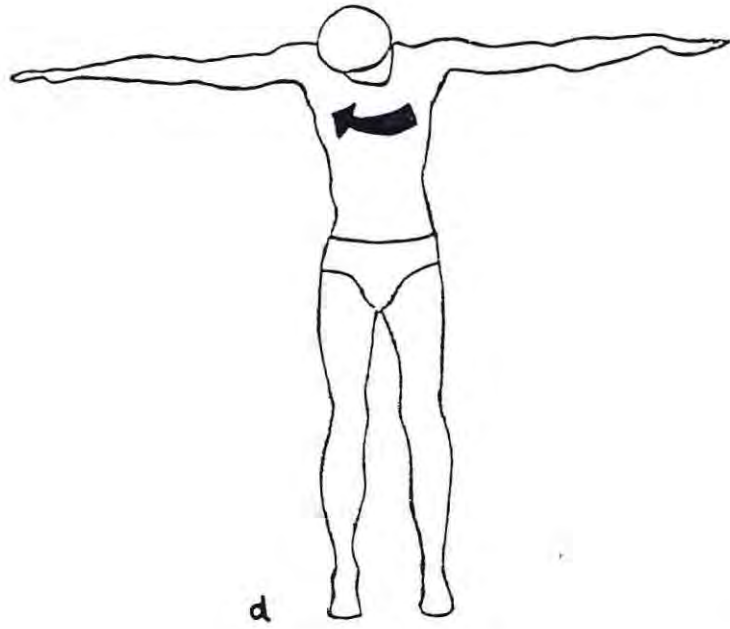
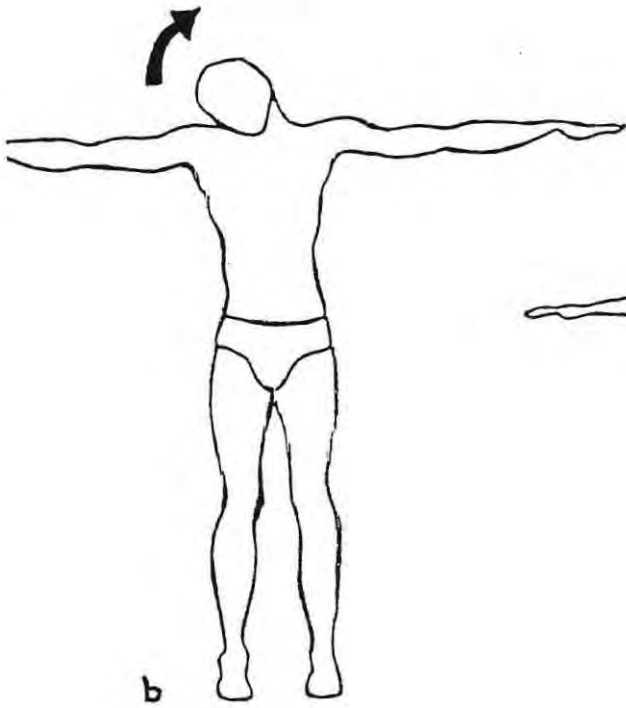
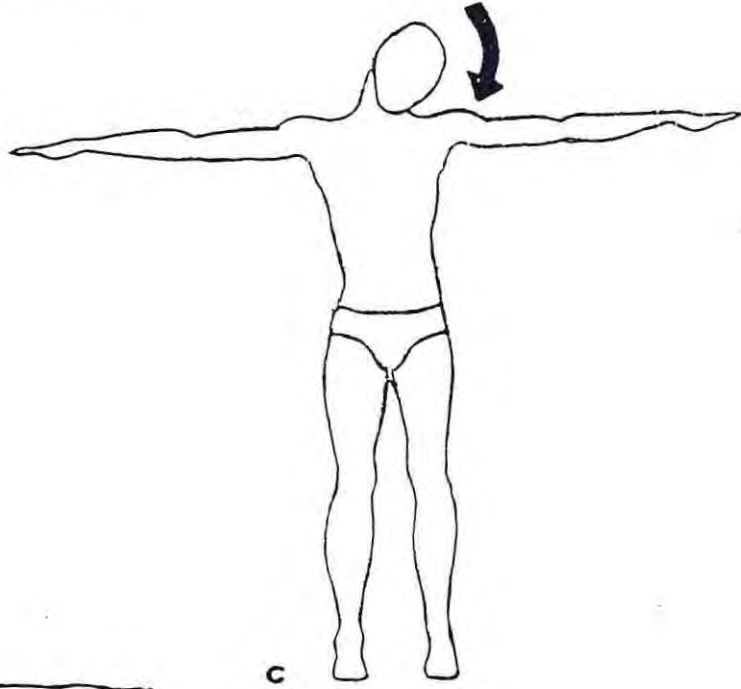
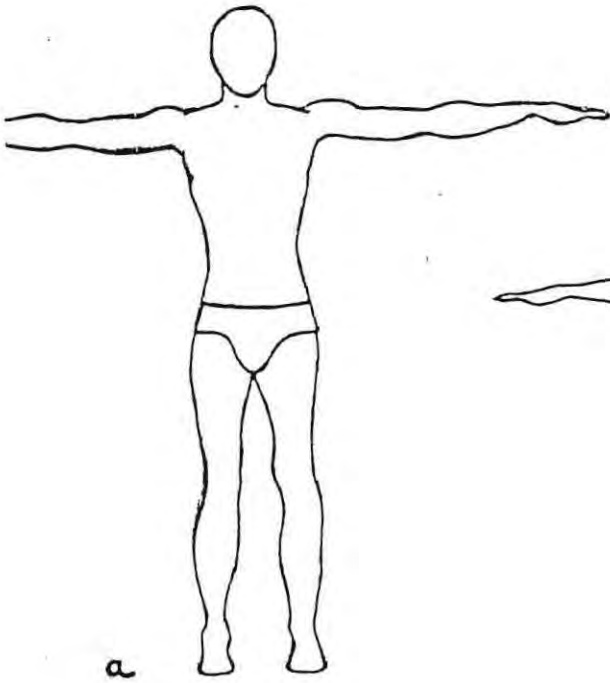
Contactar con la sensación del pecho, hombros, cuello y garganta, parte alta de la espalda. Permite flexibilizar y relajar los músculos del cuello.

### **INSTRUCCIONES.**

De pie, en posición eje estiro mis brazos hacia los lados, palmas hacia abajo, a la altura de mis hombros. Hago un círculo completo con mi cabeza hacia el lado derecho, luego hacia el izquierdo. Continúo con este movimiento, lo más amplio que pueda, voy soltando mi garganta....cuello...en este movimiento. Siento mi pecho...parte alta de mi espalda...hombros, brazos, manos, dedos de mis manos....siento todos mis brazos...axilas...suelto el plexo, abdomen....pongo atención a mis pies y suelto el peso de mi cuerpo sobre la planta de mis pies, relajo mis piernas, ingles, pelvis, abdomen....respiro soltando el pecho.

Paro, suelto los brazos !siento mi pecho...¿ Que se moviliza en mi cuerpo?...¿Que me pasa emocionalmente?

Suelto el cuerpo, suelto hombros, tronco, piernas...



## **8.- MOVIMIENTO PELVICO.**

### **OBJETIVO:**

Es un ejercicio que permite movilizar la zona pélvica ayudando a relajar y tomar contacto con las tensiones de esta zona corporal. A través de la contracción del esfínter anal y sexo contribuye a relajar el fondo pelviano.

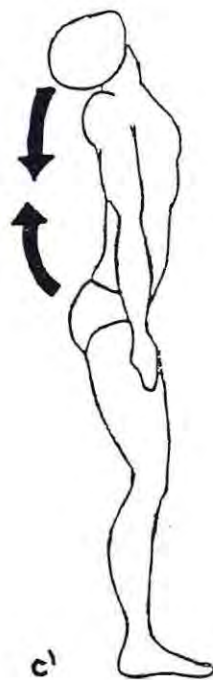
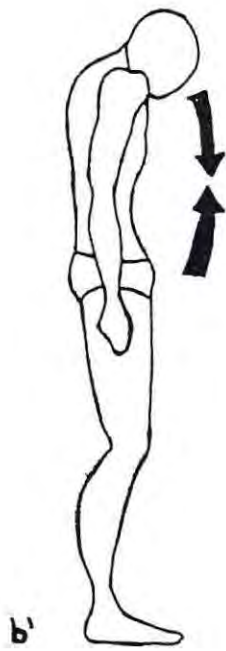
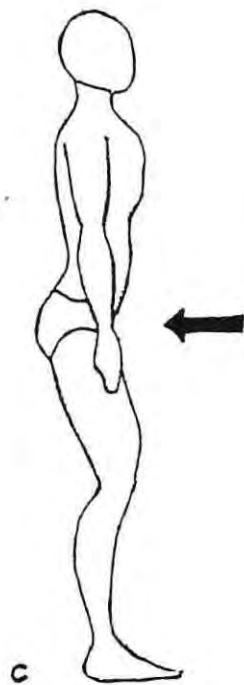
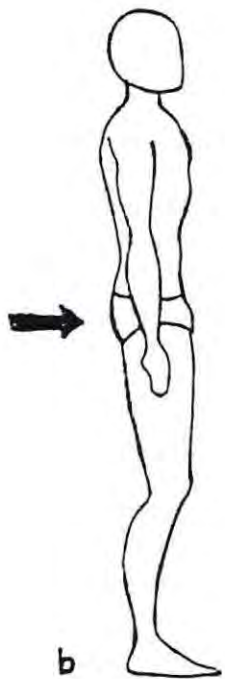
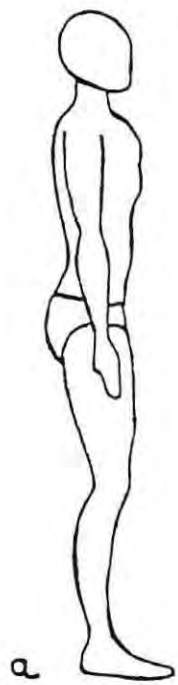
### **INSTRUCCIONES.**

Párese en posición en eje, contraigo el ano y el sexo (3" aproximadamente) y suelto (repetir tres veces).

Contacto con el peso del cuerpo, siento la planta de mis pies....movilizo mi pelvis hacia adelante sintiendo que el movimiento parte de esta zona...llevo la pelvis hacia atrás haciendo un arco en la parte baja de la columna....continúo llevando la pelvis atrás y adelante sintiendo que el movimiento parte desde el coxis....mantengo el contacto con mis pies y con el suelo....relajo pies, abdomen, pecho, hombros, cuello, garganta, lengua, cara....relajo mi pelvis....

...A este movimiento voy incorporando el resto de mi tronco, de manera que cuando voy con mi pelvis hacia adelante inclino mis hombros y cabeza como si pudieran tocarse frente y pubis; al ir atrás como si la coronilla se juntara con el coxis. Centro mi atención en el movimiento de la columna...voy soltando mi columna en esta ondulación. Mientras realizo este movimiento, suelto el sexo, abdomen, plexo, pecho, garganta, cara, hombros....

Acelero el ritmo del movimiento....luego lentamente voy disminuyendo, haciéndolo cada vez más suave hasta sentir que dejo mi pelvis en eje en relación a mi cuerpo.



## **9.- BRAZOS HACIA LOS LADOS.**

### **OBJETIVOS:**

Permite flexibilizar las articulaciones de la columna vertebral; aumenta la oxigenación y activación del cuerpo. Contribuye a tomar contacto y soltar tensiones de la zona del pecho y del plexo solar.

### **INSTRUCCIONES.**

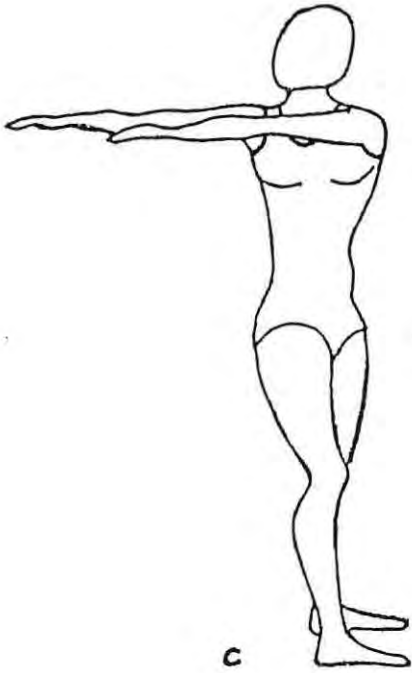
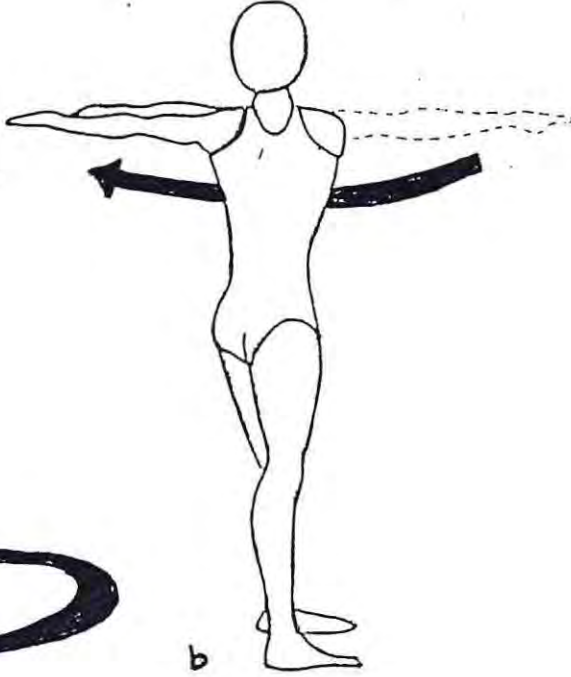
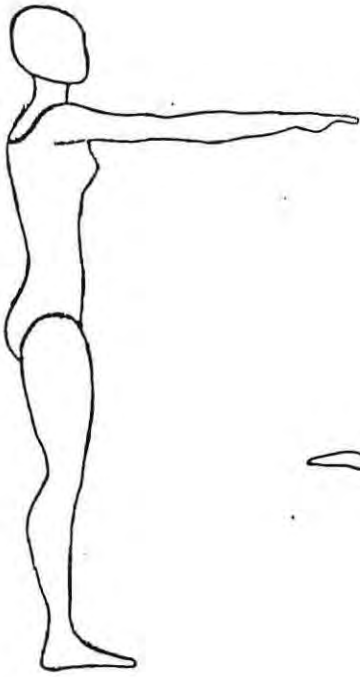
Párate en posición en eje, a tres pies de distancia, hombros relajados y rodillas semiflectadas. Extiende tus brazos horizontalmente por delante del pecho; palmas hacia abajo. Contraigo los gluteos de manera de mantener la pelvis en un eje.

Inhala por la boca llevando los brazos por la horizontal hacia la izquierda y atrás; hombros y torso siguiendo el movimiento de los brazos. Contrayendo los glúteos, mantengo la pelvis en su lugar, realizando el movimiento desde la cintura.

En un movimiento continuo lleva tus brazos hacia la derecha y atrás botando el aire pos la boca. Sigue realizando el movimiento de un lado hacia el otro en forma continua, respirando activamente.

No pierdo el contacto con mis pies; relajo la planta de los pies...siento mis piernas, apreto los gluteos manteniendo la pelvis en su lugar....suelto mi abdomen, mi pecho, plexo...relajo la gerganta, suelto mi pecho, mi respiración...suelto el plexo...

Realizar el ejercicio durante varios minutos en forma cont inuada.



b

c

## **10.- POSICIÓN DEL PERRO.**

### **OBJETIVO:**

La postura recuerda la de un perro que se despereza. La posición produce un efecto de total extensión corporal, permite que la persona se ponga en contacto con las tensiones de sus piernas, pies, parte superior de la espalda, columna, hombros y brazos.

### **INSTRUCCIONES:**

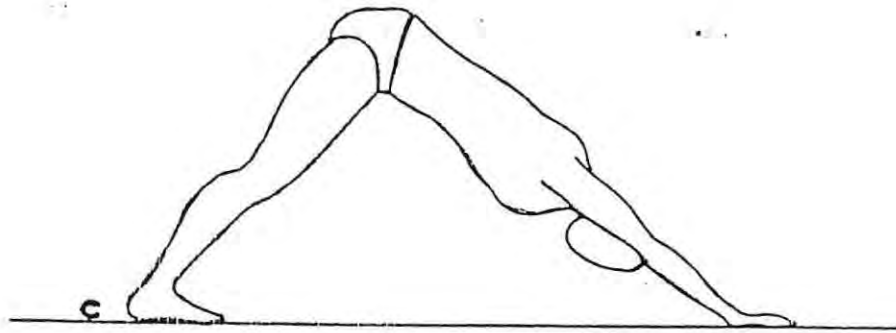
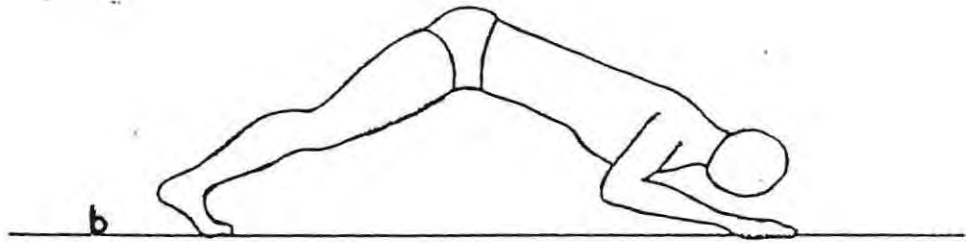
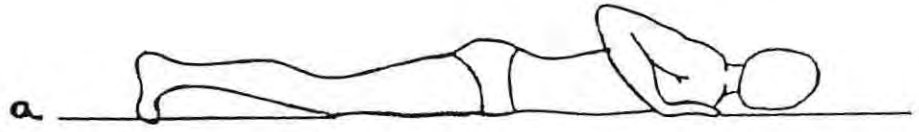
Colócate en posición decúbito abdominal. Separa tus piernas aproximadamente 60 cms. , apoyándote en los dedos de tus pies.

Apoya las palmas de tus manos en el suelo, doblando los codos (aproximadamente 40 cms. de separación).

Proyecta hacia arriba la zona glútea, levantando el tronco, las piernas quedan extendidas, los talones en el piso. Los brazos extendidos, las palmas de las manos en contacto con el piso, deja caer la cabeza de manera que te mires los pies.

En esta posición tomo contacto con mi cuerpo, presto atención a los dolores, tensiones, y voy soltando....siento mis piernas... parte posterior de mis piernas..brazos...hombros...pecho..siento mi columna. Siento mis pies en contacto con el suelo, y suelto la planta de los pies.

Muévase en esta posición, bajando una cadera y un hombro, estirando un brazo, luego del otro lado, moviendo y sintiendo su columna vertebral (siempre manteniendo sus palmas y pies en contacto con el suelo).



## **11.-POSICIÓN DE LA COBRA.**

### **OBJETIVO.**

Es una postura que provoca la expansión del pecho, al mismo tiempo que extiende la columna vertebral hacia atrás. Ayuda a tomar contacto con la columna, espalda, hombros, pecho, abdomen, ingles y muslos. Permite soltar tensiones en estas zonas, Es un ejercicio proveniente del Hatha Yoga.

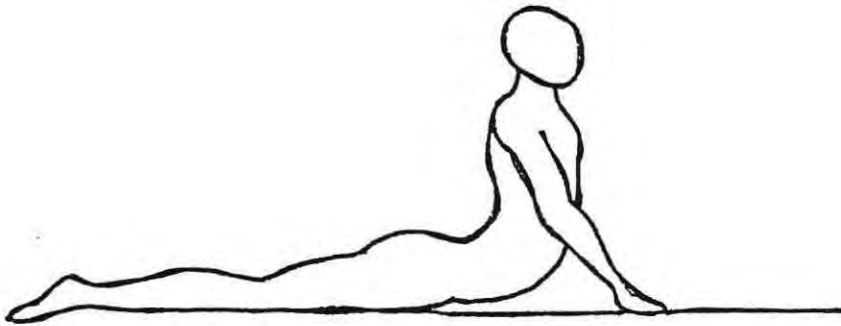
### **INSTRUCCIONES.**

Tiéndete de cara al suelo, pies y piernas extendidos, presta atención a los puntos de contacto entre tu cuerpo y el suelo....

Ponga las palmas de las manos en el suelo, a la altura de los hombros, dirigiendo los dedos hacia adelante. Apretando sus glúteos, eleve su tronco, manteniendo las caderas y la pelvis en el suelo; sus brazos permanecen extendidos, hombros abajo, su cabeza mira al frente.

En esta posición siente la extensión de tu columna hacia atrás, siente tu garganta, pecho, y relájelos. Siente el abdomen, muslos e ingles en contacto con el suelo; permite a tus hombros relajarse sintiendo el espacio que queda entre el cuello y los hombros.

Siente como respiras mientras tomas contacto con las tensiones y las vas soltando. Mantente en esta posición un momento y baja al suelo, sintiendo tu cuerpo en contacto con el piso.



## **12.- PRIMERA Y SEGUNDA POSICIÓN DE CONTROL.**

### **OBJETIVO:**

Tomar contacto y sensibilizarse con los pies; dedos de los pies, planta, empeine, talón, y todas las articulaciones del pie. Sensibilizarse al eje del cuerpo en estas posiciones. Son posiciones tomadas de Eutonía.

### **INSTRUCCIONES:**

De rodillas, me siento sobre mis talones. Acomodo mi cabeza y mi tronco sobre un eje vertical imaginario. Imagino una línea que atraviesa por el centro de mi cabeza y pasa por un punto medio entre el ano y el sexo. Sintiendo este eje, entrego el peso de mi cuerpo hacia el suelo, mientras voy relajando mis pies...planta del pie, dedos....siento mis hombros, pecho, abdomen, muslos y los suelto.

En esta posición flexiono los dedos de mis pies y sigo entregando el peso de mi cuerpo a los pies. Presto atención a los dolores que surgen en mis pies y trato de soltar...relajo los dedos...metatarso...planta del pie...siento todo el pie y lo suelto...siento los talones...Repito nuevamente estas dos posiciones.

### **13.- CAMELLO.**

#### **OBJETIVO:**

Es una postura que permite la extensión de la columna vertebral hacia atrás, al mismo tiempo que extiende el pecho, abdomen, muslos e ingles. Ayuda a tomar contacto con tensiones de estas zonas, a la vez que permite relajar cabeza, cuello y hombros. Es un ejercicio proveniente del Hatha Yoga.

#### **INSTRUCCIONES:**

Colócate en posición de rodillas en el suelo, separando unos 30cms. rodillas y pies (no más allá del ancho de los hombros). En esta posición, acomoda tu tronco al eje del cuerpo.

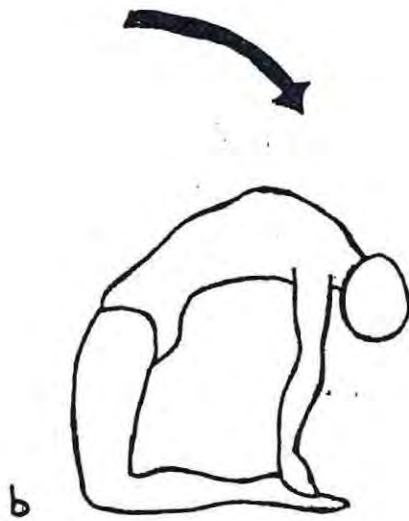
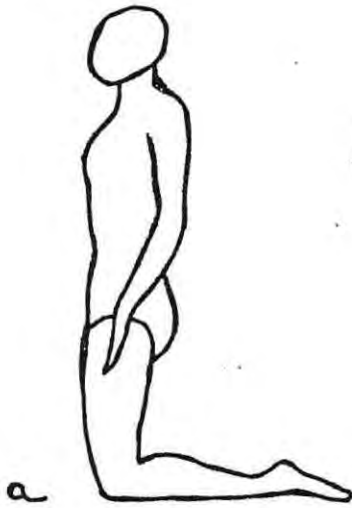
Deja caer los brazos hacia atrás, doblando el tronco desde la cintura; abraza con la palma de las manos tus talones; la cabeza cuelga hacia atrás relajada. Es importante que las caderas y los muslos queden en posición vertical, estirando ingles y apretando los gluteos.

Mántente en esta posición unos segundos, sintiendo tu cuerpo; piernas, muslos, ingles, abdomen, pecho; suelta los hombros, cuello y cabeza. Moviliza tu cabeza suavemente, soltando cada vez más el cuello y la garganta. Siente tu columna..la zona del pecho...la respiración...y relaja todo el cuerpo.

12



13





## **14.- ROTACIÓN DE LA PELVIS.**

### **OBJETIVO:**

Movilizar y tomar contacto con la zona pélvica y parte baja de la columna de manera de liberar tensiones y sensibilizarse con estas áreas corporales. Es un ejercicio tomado de la Bionergética.

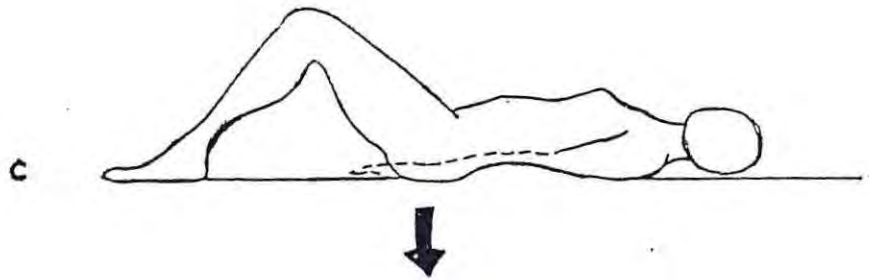
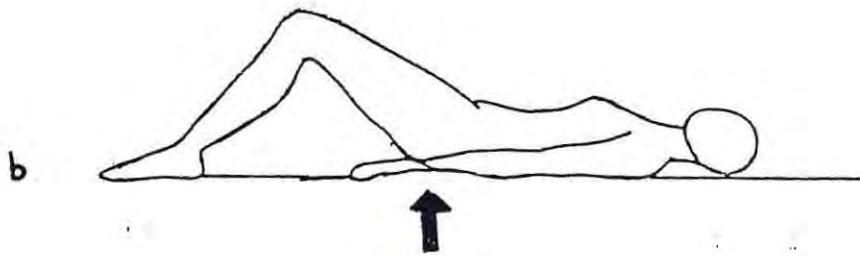
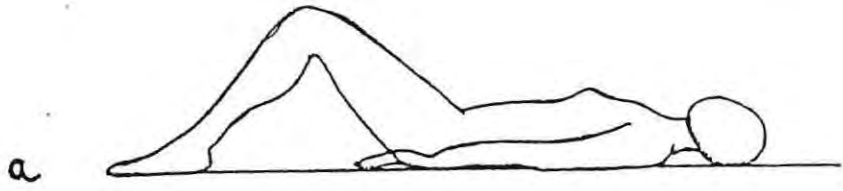
### **INSTRUCCIONES:**

Tiéndete de espaldas, doblando las rodillas, acomoda los pies en forma paralela, sintiendo la planta de los pies en contacto con el suelo.

Moviliza la pelvis, rotándola, elevando el pubis y su zona pélvica. Siente toda la columna, especialmente la parte baja que esta en contacto con el suelo; entrega el peso de tu cuerpo a través de este punto. Luego moviliza la pelvis, rotándola hacia abajo, dejando esta vez un espacio entre la parte baja de tu columna y el suelo.

Realiza este movimiento en forma continua, masajeando la parte baja de la columna, sintiendo el coxis, las vértebras, sensibilizándote y relajando esta zona. Siente el contacto de tus pies con el suelo.

Respira, inspirando cuando elevas la pelvis, y exalando por la boca cuando vayas al movimiento contrario; relaja el sexo...pelvis...ano...siente tu pecho, garganta, y relaja....





## **15.- ALZAMIENTO PÉLVICO.**

### **OBJETIVO:**

Permite movilizar y producir un estiramiento de la columna vertebral, al mismo tiempo que la persona puede tomar mayor conciencia de ella. Contribuye a relajar la musculatura pelviana.

### **INSTRUCCIONES:**

Tiéndete de espaldas, extendiendo los brazos a los costados, dobla las rodillas y apoya las plantas de los pies en el suelo en forma paralela. Presta atención al contacto de tus pies en el suelo.

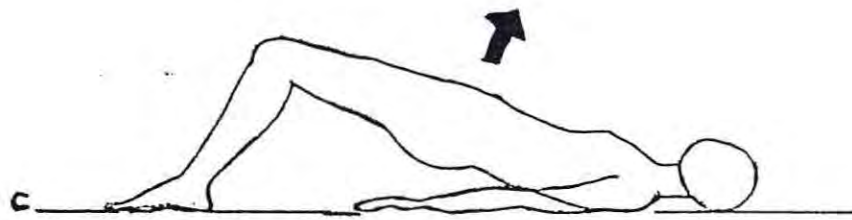
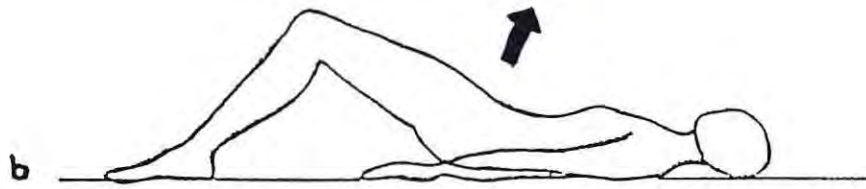
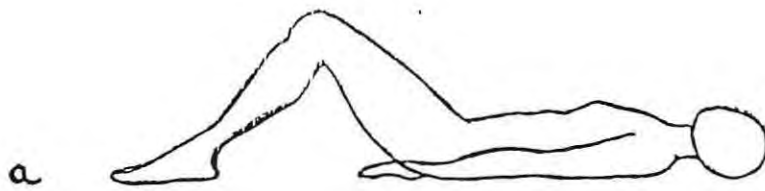
Contrae los gluteos mientras lentamente empiezas a levantar la pelvis y el resto del tronco, sintiendo como vas presionando vértebra por vértebra contra el suelo. Sube hasta que te apoyes solo en las plantas de los pies y en la parte alta de tu espalda y hombros (en esta posición es importante que el abdomen no se eleve mas arriba que la pelvis, el tronco debe mantenerse en una línea diagonal desde las rodillas hacia la cabeza).

Dejo caer el peso del cuerpo a través de los hombros y parte alta de la espalda, mientras voy soltando mis brazos....axilas...garganta...lengua...cuello, siento mi pecho, mi abdomen y lo voy relajando.

Sintiendo y presionando la planta de los pies contra el piso, sintiendo la columna, empiezo a bajar, presionando vértebra por vértebra.

Apoyo toda mi columna en el suelo, sintiendo los puntos de contacto entre mi espalda y el piso. A través de estos puntos suelto el peso de mi cuerpo, sintiendo mi respiración, voy soltando todo mi cuerpo.

Repito el ejercicio una vez más. Utilizo aproximadamente diez tiempos para bajar y diez para subir.



## **16.- DESPERTANDO PIES Y PIERNAS.**

### **OBJETIVO:**

Es un ejercicio que permite tomar contacto con la parte posterior de las piernas y pies, de manera de ayudar a soltar talones y a despertar sensaciones en estas zonas corporales.

### **INSTRUCCIONES:**

Colócate de espaldas, piernas extendidas. Presta atención a los puntos de contacto que hay entre tu cuerpo y el suelo.

Comienza a golpear las piernas contra el suelo, primero muy suavemente, luego más fuerte....despertando la parte posterior de las piernas. Mientras sigo realizando este movimiento relajo el sexo...abdomen...pecho; siento mi respiración y relajo mi pecho, axilas...garganta...cuello,cara...siento los puntos de contacto de mi columna con el suelo....suelto mis piernas...íngles...

¡Paro!...siento las piernas...que sensación tengo en este momento en mis piernas?.

Sentado en el suelo, me afirmo con mis manos atrás,ahora voy a golpear con mis pies contra el piso, sintiendo mis pies....soltando mis pies contra el piso, suelto piernas, íngles....despierto mis pies en este movimiento.

¡Paro!...siento mis pies.

## **17.-PIES AFUERA Y ADENTRO.**

### **OBJETIVO:**

Movilizar pies y piernas desde la zona de las ingles, contribuyendo a sensibilizar y soltar tensiones en esta zona corporal.

### **INSTRUCCIONES:**

Tiéndete de espaldas colocando tus brazos extendidos a los lados, en cruz con respecto al eje tu cuerpo . Separa tus piernas

Comienza a girar piernas y pies hacia adentro, de manera que las puntas de los pies se toquen y luego voltea pies y piernas hacia afuera, en movimiento contrario al anterior. Mantén tus piernas en contacto con el suelo y sigue realizando este movimiento en forma continua. Sintiendo las ingles moviliza las piernas desde esta zona, soltando piernas, pies, ingles. Siento el peso de mi tronco sobre el piso ...suelto mi garganta ...pecho ..voy acelerando el movimieto, cada vez más rapido ...Paro!...siento todo mi cuerpo.

## **18.- SOLTANDO EL CUELLO**

### **OBJETIVO:**

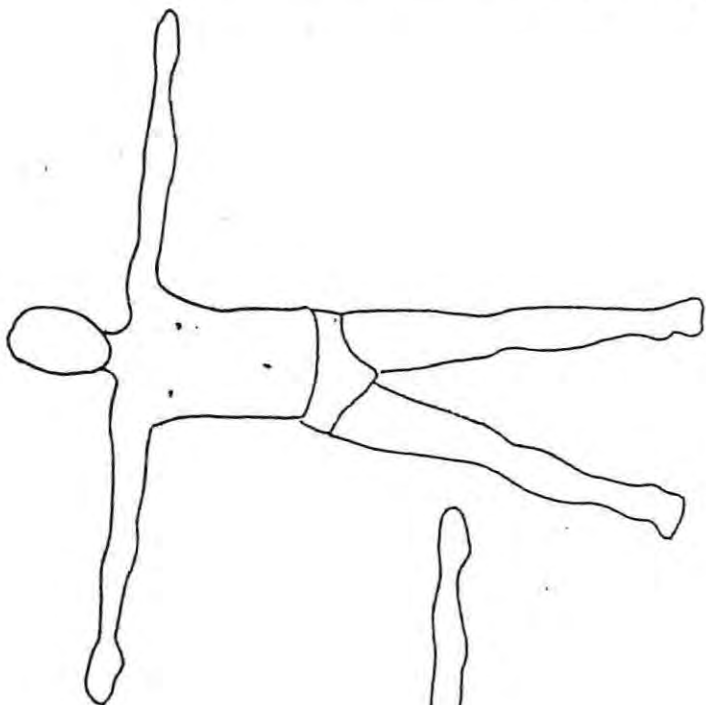
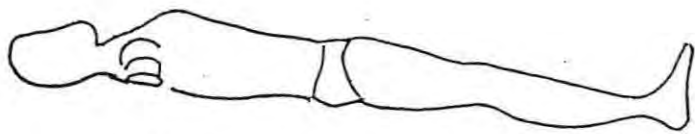
Este ejercicio permite tomar contacto y soltar la zona del cuello, garganta, cabeza, en un movimiento continuo y rotatorio de la cabeza hacia uno y otro lado.

### **INSTRUCCIONES:**

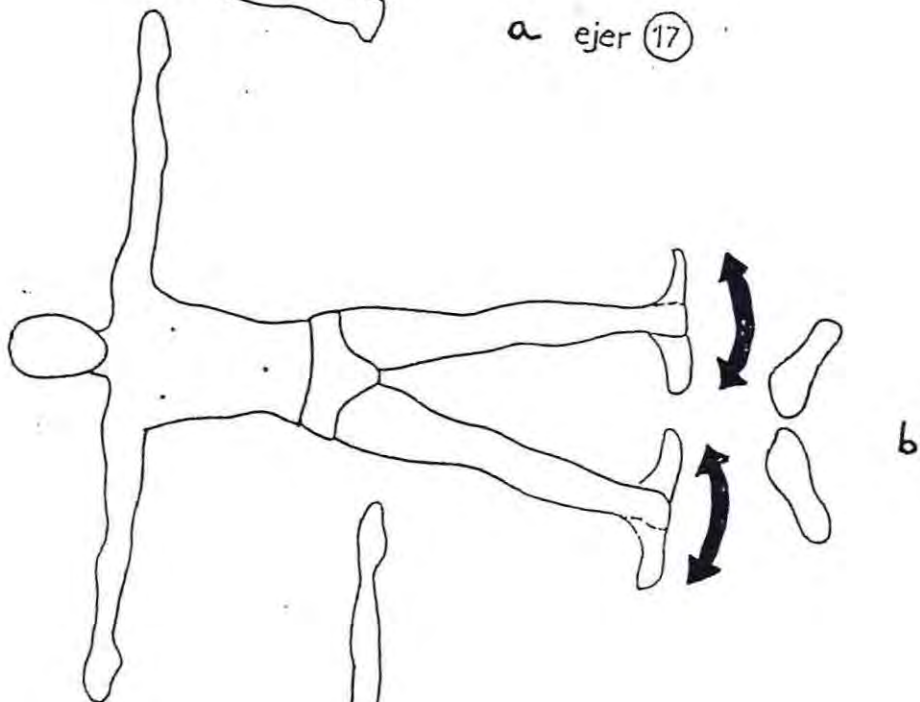
Tiéndete de espaldas con los brazos estirados a ambos lados, en cruz con respecto al eje de tu cuerpo.

"Movilizo mi cabeza de lado a lado, hacia la derecha y hacia la izquierda...suelto el cuello hacia un lado y hacia el otro...siento mi cabeza, el peso de esta, y la suelto en este movimiento. Relajo mandíbulas, cara, lengua, garganta...sigo realizando el movimiento en forma continua, acelerando cada vez más. Si me mareo, intento soltar el peso del tronco sobre el piso. Relajo todo mi cuerpo...."

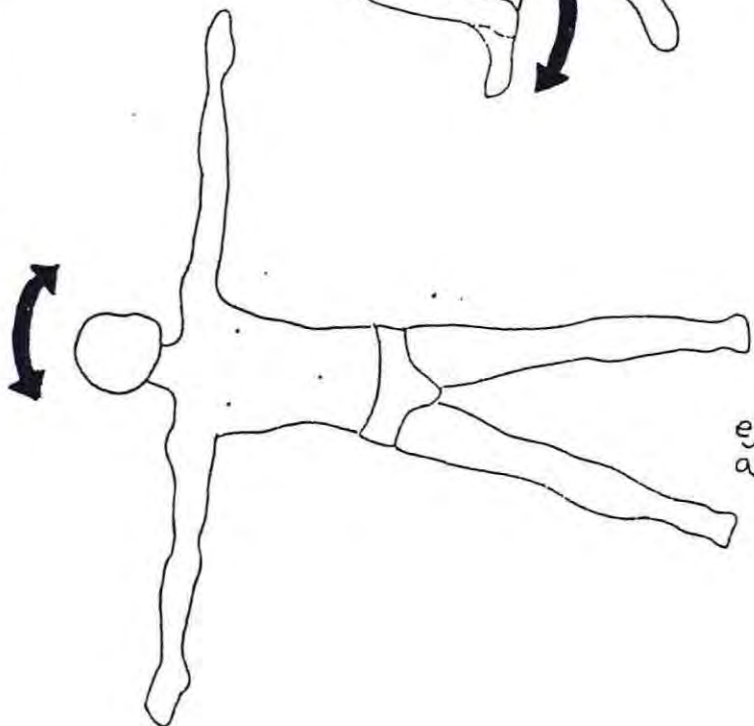
"Agrego a este movimiento el ejercicio anterior-pies afuera-pies adentro-realizando ambos ejercicios simultaneamente (tres minutos aproximadamente)...siento mi cuerpo y las zonas que movilizo...cabeza, cuello, garganta, y las suelto. Relajo mis piernas, ingles, pelvis. Paro!...siento el eje de mi cuerpo, los puntos de contacto con el piso, suelto el peso de mi cuerpo hacia la tierra...me doy cuenta de los límites de mi cuerpo..."



a ejer 17



b



ejer a

## **19.-EXHALAR ABAJO, INSPIRAR ARRIBA.**

### **OBJETIVO:**

Proporciona mayor oxigenación, y una activación completa del cuerpo; flexibiliza la cintura y contribuye a aumentar la dinámica grupal.

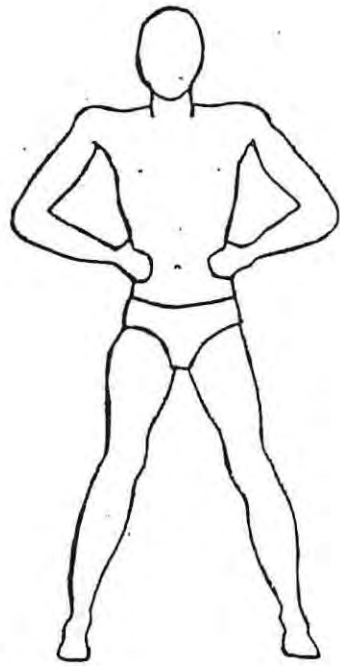
### **INSTRUCCIONES:**

Párate con los pies paralelos, a cinco anchos de pie de distancia, posición en eje. Apoya tus manos en las íngles, y mantén con firmeza ambos pies en contacto con el suelo.

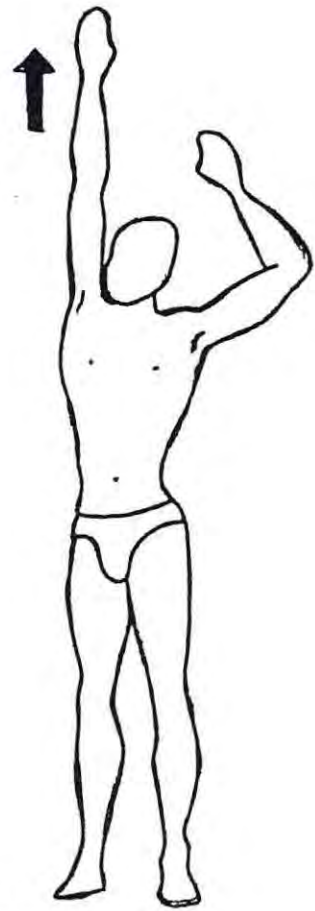
Baja tu tronco quebrándolo desde la cintura, manteniendo en un eje , espalda, columna, cabeza, al mismo tiempo que exhala el aire por la boca. Ahora lleva el tronco a la posición vertical, sacando fuerzas desde los glúteos; imagina el eje al cual tu cuerpo va a llegar, y sube inspirando por la nariz. Sigue repitiendo este ciclo en forma continua. No olvides el contacto de tus pies con el suelo.

Contrae los glúteos para llevar el cuerpo a la posición vertical. Respira activamente, inhalando y exhalando.

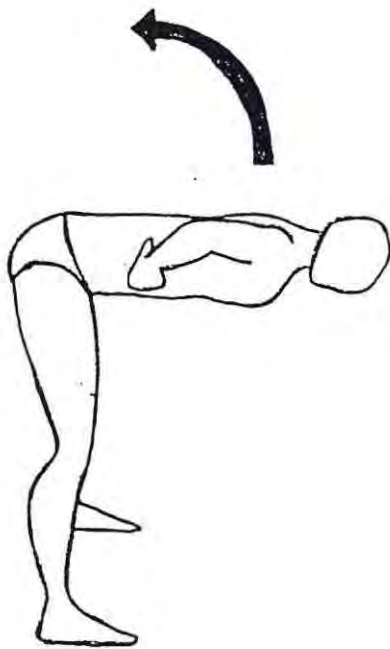
"Paro, respiro profundamente, elevo mis brazos por sobre mi cabeza, y estiro una mano y luego la otra, como si quisiera coger algo. Realizo este movimiento desde mi pecho y mi espalda...suelto los brazos!...siento mi cuerpo y siento mis brazos."



a



c



b

## **20.- CAMINAR CAMBIANDO DE DIRECCION.**

### **OBJETIVO:**

Este ejercicio es importante para activar a la persona y al grupo. Es útil para evitar asociaciones mentales distractoras (pensamientos, imágenes) a través de los cambios rápidos en la dirección del caminar. Permite soltar tensiones y tomar nota de las posturas que asume el cuerpo al caminar.

### **INSTRUCCIONES:**

Caminen desplazándose por la sala y poniendo atención al contacto de los pies sobre el suelo. Caminen cada vez más rápido, soltando el cuerpo. y ahora... cambien de dirección!....."Sigo caminando rápido, e intento dar cuenta de mi forma de desplazarme...y cambio de dirección!...voy soltando tensiones y entrego el peso del cuerpo al suelo, y cambio de dirección!..."

Se repiten estas indicaciones, pidiendo a los participantes que aceleren cada vez más su movimiento.

## **21.- ESCUCHANDO.**

### **OBJETIVO:**

Permite sensibilizar a la persona frente a sonidos internos del cuerpo (latidos cardíacos, respiración etc.), como a sonidos externos al cuerpo. Se incentiva la creación de un "Espacio interno", donde pueden ser recibidos estos sonidos.

### **INSTRUCCIONES:**

**Materiales:** Música Zen.

Tiéndete cómodamente y obstruye tus oídos con las palmas de las manos. En esta posición, presta atención a los sonidos que hay en tu cuerpo, al ritmo de tu respiración, latidos cardíacos; haciéndote sensible a todo lo que puedas escuchar dentro de tu cuerpo.. Quédate escuchando a tu cuerpo por algunos minutos...

A continuación destapa tus oídos, y presta atención a todos los sentidos externos, "los voy reconociendo... escuchando... a través de mis oídos y de mi piel... Ahora dentro tuyo, imagina que se abre un espacio de silencio, el cual lentamente... muy lentamente va creciendo... Permite que la música, que se comienza a escuchar, se incorpore a este espacio. Permite que esta música invada suavemente este espacio interno... imagina que tu respiración va haciendo un espacio interno... va abriendo espacios de silencio... y la música va por detrás llenándolos.."

## **22.-RELAJACIÓN DE HOMBROS**

### **OBJETIVO:**

Permite movilizar y soltar tensiones de la zona de los hombros, parte alta de la espalda y pecho a través de una contracción sostenida, seguido de la relajación de la tensión. Contribuye a tomar conciencia de estas zonas corporales. Es un ejercicio adaptado del sistema de Relajación Progresiva de Jacobson.

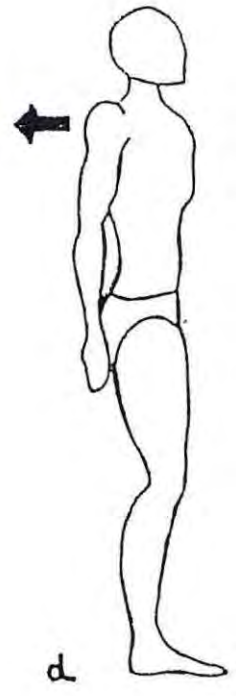
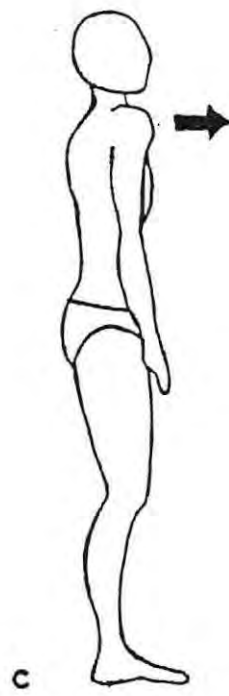
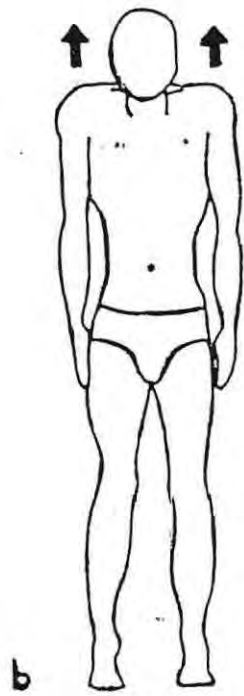
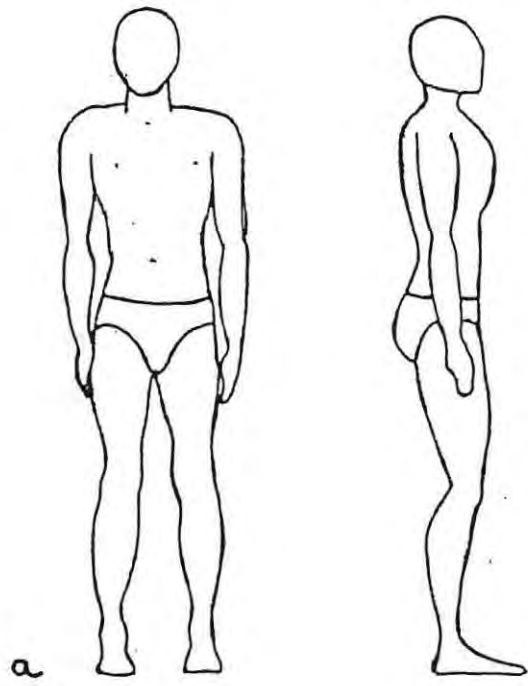
### **INSTRUCCIONES:**

En posición en eje, de pie.

"Llevo mis hombros hacia las orejas, lo mas arriba que se pueda, tensando; suelto mis manos...siento la planta de mis pies en contacto con el suelo...suelto el peso de mi cuerpo...Llevo mis hombros hacia adelante, hundiendo el pecho, exagero el movimiento y tenso, siento mi pecho...mi respiración, mi espalda. Llevo mis hombros hacia atrás, sacando el pecho...no pierdo el contacto con mis pies y siento mi pecho..hombros...

Suelto! dejo caer mis hombros y los siento...siento mi respiración, no cambio nada en ella...solo suelto mi pecho...mis axilas, brazos, cuello, espalda.."

Repito esta secuencia dos veces más.



### **23.- MOLINO.**

#### **OBJETIVO:**

Este ejercicio provee activación y oxigenación al cuerpo, ensanchando la caja torácica y movilizandol as articulaciones de los hombros y brazos. Es un ejercicio que proviene de la psicocalistenia, Instituto Arica.

#### **INSTRUCCIONES:**

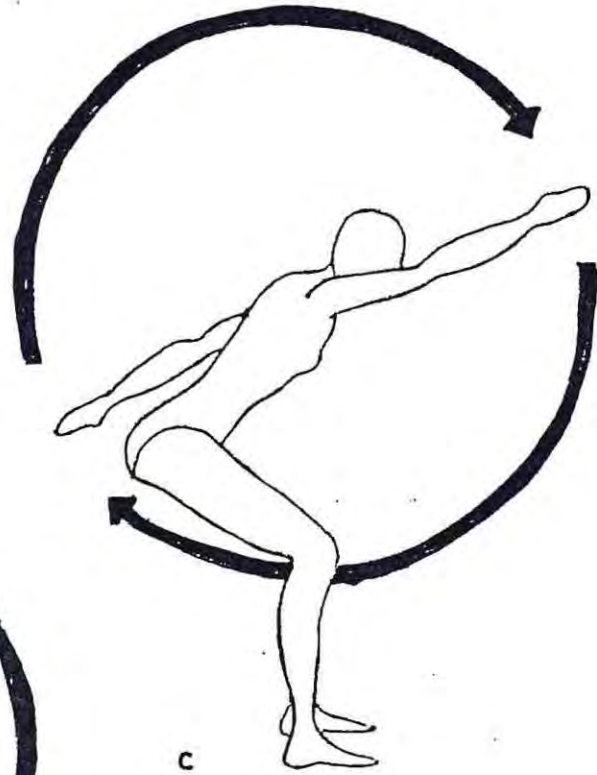
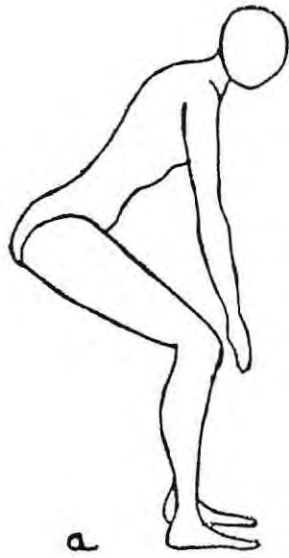
Párate con los pies paralelos, posición en eje, un y medio anchos de pie, hombros relajados.

Flecta tus rodillas, llevando el torso recto hacia adelante, las palmas de las manos descansan sobre las rodillas.

Inhala por la nariz, haciendo círculos con los brazos. Comienza con tu brazo izquierdo, cuando este haya llegado lo más atrás posible, comienza con tu brazo derecho; en un movimiento continuo. Realiza seis círculos completos con cada brazo hacia atrás.

Ahora exhala a través de la boca, haciendo cuatro círculos completos con cada brazo hacia adelante, de la misma manera que hacia atrás.

Mientras realizo el ejercicio no me olvido del contacto de mis pies con el suelo, soltando el peso del cuerpo hacia el suelo, contraigo los gluteos de manera de mantener la pelvis en su lugar. Realizo el ejercicio completo tres veces.



## **24.-SINTIENDO EL PESO.**

### **OBJETIVO:**

Tomar contacto y mayor conciencia del peso y volumen interno del cuerpo. Contribuye a soltar y relajar tensiones corporales. Permite además sensibilizarse al espacio interno del cuerpo, diferenciándolo del espacio externo a través de tomar conciencia del límite de nuestro cuerpo.

### **INSTRUCCIONES:**

Tiéndete de espaldas en el suelo.

Tomo contacto con mi cuerpo y la sensación que tengo en este momento de él...siento los puntos de contacto que hay entre mi cuerpo y el suelo...suelto el peso de mi cuerpo a través de estos puntos...siento mis pies...dedos de los pies planta del pie...talón...tobillo en contacto con el suelo. Siento las pantorillas...rodillas...muslos, siento toda la pierna derecha...toda la pierna derecha...toda la pierna izquierda...las dos piernas...íngles...sexo...glúteos, parte baja de la columna...abdomen, suelto mi abdomen...mi pecho... siento mi respiración, intentando no cambiar nada en ella. siento mis hombros...brazos...relajo mis manos en contacto con el suelo...siento mi espalda...los puntos de contacto entre mi espalda y el suelo...relajo mi garganta...cuello...cara...ojos...lengua. Me doy cuenta de los puntos de contacto entre mi cuerpo y el suelo...entego el peso de mi cuerpo.

Elevo a unos cms. del suelo mi pierna derecha, y siento el peso de mi pierna...su volumen...temperatura, relajo el resto de mi cuerpo...siento que se moviliza en mi cuerpo en este segmento... la suelto!

Elevo a unos cms. del suelo mi pierna izquierda, siento el peso de mi pierna...su forma...volumen interno...la suelto...siento la conexión con la íngles; la conexión de mis piernas con el espacio pélvico...siento mis íngles...mis piernas...mi pelvis...

Elevo a unos cms. del suelo mi brazo derecho, siento el peso de mi brazo derecha, su volumen, su forma...que se moviliza en mi cuerpo en este momento...lo suelto!...

Elevo mi brazo izquierdo, sintiendo su peso, siento lo que se moviliza...lo suelto! siento la conexión con el pecho a través de mi axila, siento los dos brazos en conexión con el pecho, pongo atención a mi pecho.

Levanto ahora mi cabeza, y siento el peso de mi cabeza, su volumen, la forma de esta...y la suelto!..

Presto atención a mi cuerpo...siento el volumen de mi cuerpo y el límite de este volumen interno...siento los puntos de contacto de mi cuerpo con el suelo...siento toda la envoltura que rodea mi cuerpo, el límite con lo externo...siento todo lo que me esta rodeando. Me doy cuenta que soy capaz de sentir a través de todo mi cuerpo.

Abro los ojos y miro un punto fijo al frente. Siento el espacio externo...sin perder contacto con lo interno...siento espacio físico ocupado por mí en el espacio externo...sin perder contacto con mi propio espacio interno....

## **25.- IMAGINERIA: EL SACO CON PROBLEMAS.**

### **OBJETIVO:**

Es un ejercicio propuesto por E.Gendlin, que sirve a propósitos de hacer un espacio de silencio interno, colocándose en una posición y actitud interna positivas para trabajar con nuestros problemas personales.

### **INSTRUCCIONES:**

Tómate un momento para ponerte cómodo y soltarte...cierra tus ojos...siente los puntos de contacto entre tu cuerpo y el suelo...relaja tu cuerpo..

Imagina que tus problemas son como una carga que llevas en un saco sobre tus hombros por largo tiempo...Todas las semanas, y durante el día tu cuerpo arrastra sobre sus hombros esta pesada carga, sin descanso, hasta que llega la hora de dormir...

Esta carga que arrastras es pesada...te encoje el pecho y pone muy tenso tu estómago...siente esas sensaciones en tu cuerpo...

Ahora con este saco sobre tus hombros estas entrando a un bosque, llegando a la orilla de un riachuelo, decides dejar la carga en el suelo y darle un descanso a tu cuerpo. Nota como tu cuerpo se suelta y se relaja al aliviarse de esta carga...Pones el saco delante tuyo con todos tus problemas y decides abrirlo...los vas sacando uno a uno del saco...ahí están todos tus problemas...los grandes y los pequeños...los que arrastras hace años, tus problemas cotidianos...ahora tu puedes observarlos sin tener que cargar con ellos...haces un espacio entre tu y tus problemas. Siente tu cuerpo relajado, respirando libremente sin tener que cargar con todo eso...

## **26.-LADO DERECHO - LADO IZQUIERDO.**

### **OBJETIVO:**

Contribuye a que la persona tome contacto con el peso y el volumen interno del lado derecho y lado izquierdo del cuerpo, discriminando las diferentes sensaciones y cualidades de cada lado del cuerpo. Permite que la persona se contacte con el eje de su cuerpo.

### **INSTRUCCIONES:**

En posición de pie, en eje, imagino una línea que atraviesa por el centro de mi cabeza y pasa por un punto medio entre ambos pies; sintiendo este eje desplazo el peso de mi cuerpo hacia el lado derecho. Pongo atención al lado derecho de mi cuerpo, llevo mi atención al lado derecho de mi cuerpo, llevo mi atención al volumen interno de mi lado derecho: hombro, brazo, mano, parte derecha de mi tronco, pierna, pie, siento el peso del lado derecho, siento mi pie...

Desplazo el peso de mi cuerpo hacia el lado izquierdo, pongo atención a este lado de mi cuerpo, me doy cuenta de lo que siento...llevo mi atención al volumen interno de mi tronco, pecho, abdomen, pelvis, pierna; voy bajando el peso de mi cuerpo hasta sentir el peso de mi pie izquierdo....

Sigo realizando este desplazamiento del peso hacia la izquierda y hacia la derecha, prestando atención al volumen interno, a las sensaciones que provienen de mi lado derecho y lado izquierdo...siento el peso de cada pie....voy disminuyendo este movimiento, hasta sentir un eje de equilibrio, un eje semejante en ambos pies.

## **27.- ARADO Y POSTURA DE LA CABEZA SOBRE LAS RODILLAS.**

### **OBJETIVO:**

Ambas posturas producen un estiramiento de toda la parte posterior del cuerpo, de manera que masajean y flexibilizan la columna vertebral. Permiten que la persona se contacte y se sensibilice a tensiones existentes en su columna vertebral, espalda, especialmente la parte baja de la columna, piernas, hombros, cuello. Ambos ejercicios provienen del Hatha Yoga.

### **INSTRUCCIONES:**

#### **a) Postura de la cabeza sobre las rodillas:**

Siéntate sobre el piso, con las piernas y pies estirados hacia adelante. En esta posición siente tus isquiones en contacto con el suelo, presta atención a tu columna, espalda, pecho, abdomen.

Desde esta posición, doblate hacia adelante, deslizando tus manos a lo largo de tus piernas, tómate los tobillos o la planta del pie; si no puedes en un primer intento, tómate las canillas.

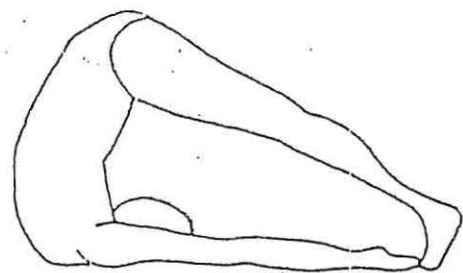
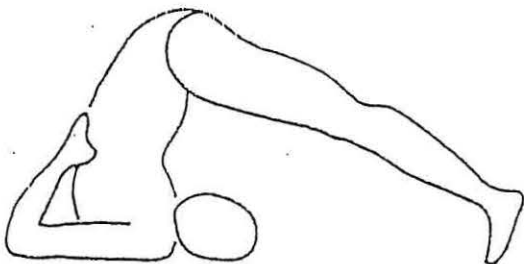
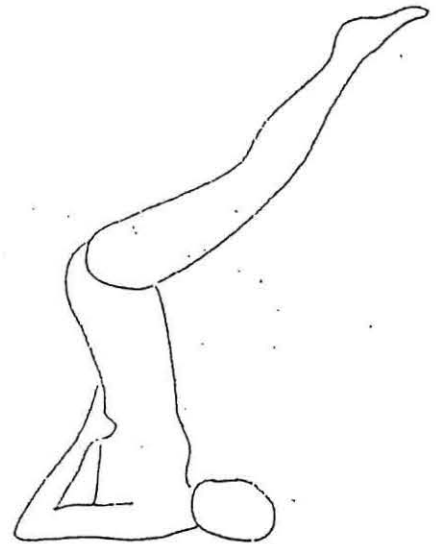
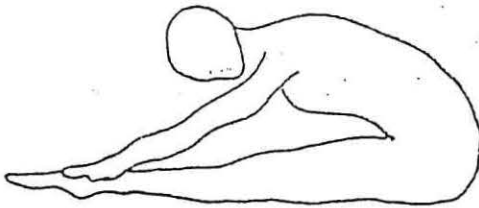
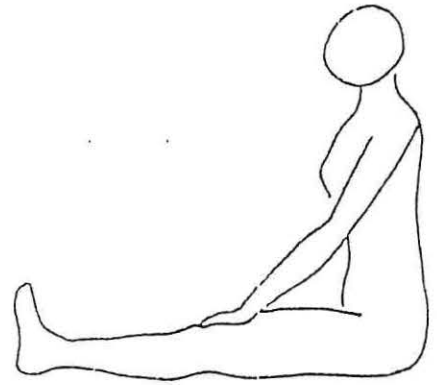
Suelta y relaja tu cuerpo hacia adelante hasta donde te sea posible llegar, presta atención a los dolores y tensiones que sientes, atiende a tu espalda...hombros...pecho...abdomen...piernas...pies...soltando todo tu cuerpo.

b) Postura del Arado:

Desde la posición anterior, contrae los glúteos, llevando caderas y piernas hacia atrás, hasta tocar el suelo con los dedos de los pies. Mantén esta posición por algunos segundos, con las piernas estiradas. Presta atención a los dolores que surgen, suelta y relaja... siente tu columna vertebral... espalda... los puntos de contacto del cuerpo con el piso. Suelta cuello...hombros,,brazos...cara....lengua.

Vuelve a la posición anterior a) quedándote unos momentos en ella, para volver nuevamente a b) . Sigue realizando las dos posturas, en forma continuada, quedándote lo que necesites en cada una de ellas, soltando y relajando tu cuerpo.

Te puedes ayudar llevando los brazos hacia arriba verticales al ir hacia la postura del arado e igualmente al volver a la postura de la cabeza sobre las rodillas.



## 28.- ANIMALES EN INTERACCIÓN.

### OBJETIVOS:

Estimular la expresión corporal y emocional a través de la identificación con un animal. Promover la comunicación e interacción entre los participantes, así como profundizar el contacto de cada participante con la sensación - sentida del momento, expresándola proyectivamente al interpretar un animal.

### INSTRUCCIONES:

Tiéndete de espaldas, cerrando los ojos, siente los puntos de contacto entre tu cuerpo y el suelo.

Imaginen ahora un animal...vean como es este animal, que características tiene, que siente este animal...lentamente se convertiran en ese animal...identifíquense y sean ese animal. Comiencen a utilizar sus cuerpo para expresarse siendo este animal...( dos minutos )

Alto ! ...no se muevan...que sienten siendo este animal ?...Que emoción tienen en este momento?

Van a comenzar a interactuar con los demás animales, utilizando tu cuerpo y sonidos para comunicarse con los demás animales...tomo contacto con lo que estoy sintiendo, con mis necesidades como animal y las expreso...me expreso a través de mi cuerpo...a través de un sonido...busco un sonido con el cual pudo expresarme y comunicarme con los demás...( 10' ).

Lentamente voy abandonando este animal...despidiéndome de él...suavemente ...Tomo contacto con la sensación global que tengo en este momento...algo ha cambiado en mi sensación?...Algo se ha completado?...lo expresé todo ?...que me faltó expresar, para sentirme satisfecho?.

## **29.- ALZAR BRAZOS.**

### OBJETIVO:

Permite contactar a la persona con las tensiones y sensaciones del pecho, axilas, brazos y plxo solar, de manera de soltar y relajar estas zonas.

### INSTRUCCIONES:

Posición de pie, en eje, brazos a los lados del cuerpo.

"Siento mis pies en contacto con el suelo y entrego el peso de mi cuerpo sobre la planta de mis pies...Empiezo a subir mis brazos por los costados, palmas hacia abajo, lentamente, haciendo resistencia con mis manos hasta llegar arriba. Mantengo la contracción arriba tratando de juntar los dorsos de mis manos. Suelto el pecho...plexo...siento mi pecho y lo esbelto ".

"Estiro mis manos lo que más pueda, sintiendo mis pies sobre el suelo, entrego mi peso, apreto los glúteos manteniendo la pelvis en un eje y estiro mis brazos hacia arriba todo lo que más pueda...siento mi pecho. Que hay en este momento ...En mi pecho?...que siento?. Y suelto los brazos!...suelto mis axilas ...suelto mi pecho...suelto mi respiración...relajo mi garganta...cuello...suelto el plexo solar.

Repito una vez más todo el ciclo".

### **30.- ELONGACIÓN CON PIERNA CRUZADA.**

#### **OBJETIVO:**

A diferencia de la postura de la cabeza sobre las rodillas, en esta postura el cuerpo se dobla hacia adelante sólo sobre una pierna estirada, lo que hace una posición más fácil. Permite que la persona se sensibilice a las tensiones de su espalda, columna, hombros, pecho, piernas, pies. Además contribuye a masajear el abdomen y los órganos del sistema digestivo.

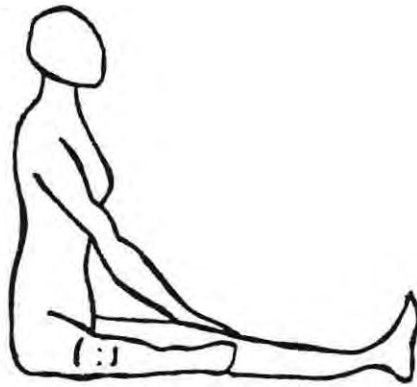
#### **INSTRUCCIONES:**

Siéntate sobre el piso, con tu pierna izquierda estirada hacia adelante, dobla la pierna derecha, de modo que la planta del pie derecho toque la cara interior del muslo izquierdo.

Toma con las dos manos tu pie izquierdo, (si no te es posible, entonces coge tu tobillo) dóblate hacia adelante, soltando el peso del tronco, y tratando de situar el pecho sobre el muslo izquierdo. Siente los puntos de contacto entre tu cuerpo y el suelo, soltando el peso del cuerpo a través de los puntos. Siente tu columna, parte baja de la espalda, hombros, brazos, piernas, pies, intentando soltar y relajar las zonas. Si sientes dolores, intente relajar el cuerpo tomando contacto con las zonas resentidas.

Muévete en esa posición, masajeando el abdomen sobre el lado izquierdo...estira tu espalda hacia adelante...levanta una cadera y la otra...siente los puntos de contacto de tu cuerpo con el piso, intentando soltar las tensiones.

Cambia de pierna y repite lo mismo estirando la pierna derecha hacia adelante.





## 32.-. RELAJACIÓN EN PAREJAS.

### OBJETIVOS:

Es un ejercicio que combina la respiración con el masaje, lo que permite relajar tensiones musculares de la espalda, especialmente la zona lumbar, a la vez que facilita la respiración profunda. Propicia la comunicación interpersonal a nivel analógico. Permite tomar contacto con las tensiones de la espalda.

### INSTRUCCIONES:

"Cada uno va a elegir un compañero con el cual va a trabajar.  
Toma nota de si eres tú quien elige o si eres elegido por tu compañero."

Uno de los dos se pondrá boca abajo sobre el suelo, el otro compañero se pondrá por detrás para masajear su espalda. Pon tus manos sobre la cintura de tu compañero, apuntando con los pulgares hacia la columna. Con tus pulgares siente los músculos de esa zona sensibilizándote con ella...presiona estos músculos con los pulgares y las palmas de las manos masajeadando la zona...Utiliza también los puños, presionando esta zona y manteniendo con ellos la presión hasta que tu compañero bote todo el aire de los pulmones. Relaja la presión cuando tu compañero inspire, luego presiona hacia abajo con delicada fuerza cuando este bota el aire. Sigue realizando esto por diez minutos. Es importante que el ritmo de la presión sobre la musculatura de la espalda sea dado por la respiración de tu compañero; ayúdalo a botar todo el aire de los pulmones.

Cuando realices el masaje con tu compañero, ponte en contacto con tu cuerpo, trabaja sintiendo tu cuerpo y tus manos, intuyendo lo que necesita tu compañero. Mantén una actitud serena y relajada durante el ejercicio, permitiéndote sentir a medida que trabajas."

Luego se invierten los papeles con idénticas instrucciones.

### **33.- STOP AND GO : MOVIENDOSE EN LA ARENA.**

#### **OBJETIVO:**

Es un ejercicio basado en los principios de las artes marciales no agresivas. El ejercicio es coordinar la respiración con un movimiento corporal lentificado en forma deliberada, aumenta la sensibilidad corporal a la vez que produce un estado mental más alerta. Permite regularizar la respiración al mismo tiempo que restablece el equilibrio psico-físico. Es un ejercicio proveniente del Instituto Arica.

#### **INSTRUCCIONES:**

**Materiales:** Música especialmente grabada para el ejercicio con espacios de silencio.

Tiéndete de espaldas, con los brazos relajados a los costados, palmas hacia arriba; las piernas están extendidas y relajadas, los pies levemente separados. Toca tu paladar suavemente con la punta de la lengua.

Inhalando a través de las fosas nasales, llena tus pulmones desde su base hacia arriba. Realiza la inhalación lo más suavemente que te sea posible, sin esforzarte.

Exhalando a través de tu nariz, vacía tus pulmones desde arriba hasta la base. Realiza la exhalación lo más suavemente que te sea posible, sin esforzarte. Continúa con esta respiración a través de todo el ejercicio.

Con los ojos parcialmente cerrados pon atención en la punta de tu nariz y siente un punto ubicado cuatro dedos bajo el ombligo. (Se coloca la música)

Cuando la música pare, quedate inmóvil en la posición que tienes en ese momento, y siente todo tu cuerpo....que sensación es la que tienes en este momento?...Cuál es tu sensación total?...al continuar la música, empieza a moverte nuevamente, suavemente....

....Imaginate que estás moviendote sobre la arena....ponte de pie lo más lento que puedas, empieza a pararte primero rodando hacia el lado; presta atención a cada movimiento de tus músculos a medida que te pones de pie ( se espera que la mayoría de los participantes esten de pie ).

Ahora que estas de pie, manten tus ojos parcipantes cerrados y pon tu atención en el espacio entre tus cejas...empieza a moverte tan lento como sea posible...date cuenta del cambio de peso de un pie al otro...

A medida que el peso va cambiando, siente la planta de los pies en contacto con la arena...muevete tan lentamente como si estuvieras caminando sobre la arena de una duna...A medida que te empiezas a mover, permite que tus brazos se eleven enfrente tuyo, como si estuvieras sujetando una esfera redonda...A medida que tu cuerpo cambia de posición, utiliza tus brazos para mantener el equilibrio.



### **34.- RESPIRACIÓN DEL AGUILA.**

#### **OBJETIVOS:**

Provee una adecuada oxigenación, ensanchando la caja torácica  
Contribuye al aumento de la atención para mantener el equilibrio del cuerpo.  
Permite sensibilizarse al eje y a la distribución del peso en el cuerpo.

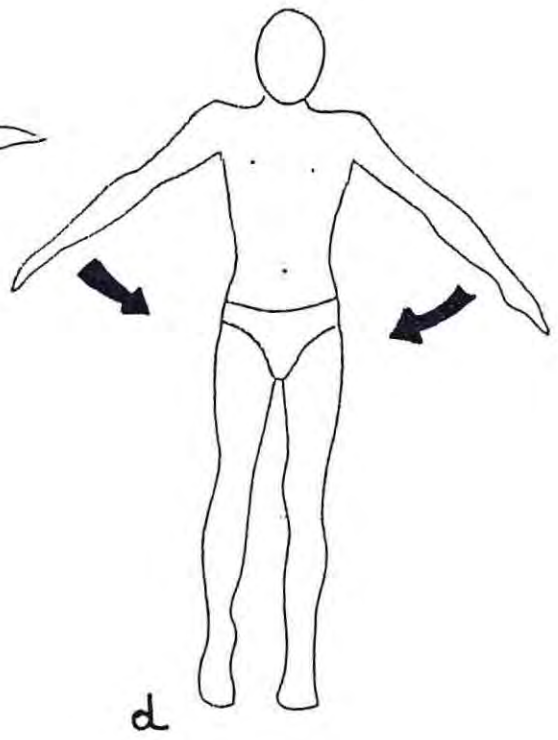
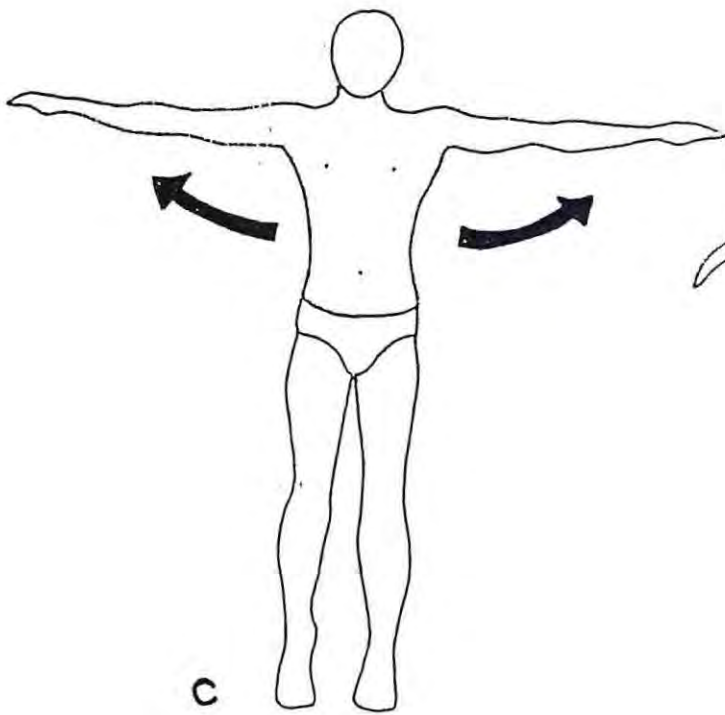
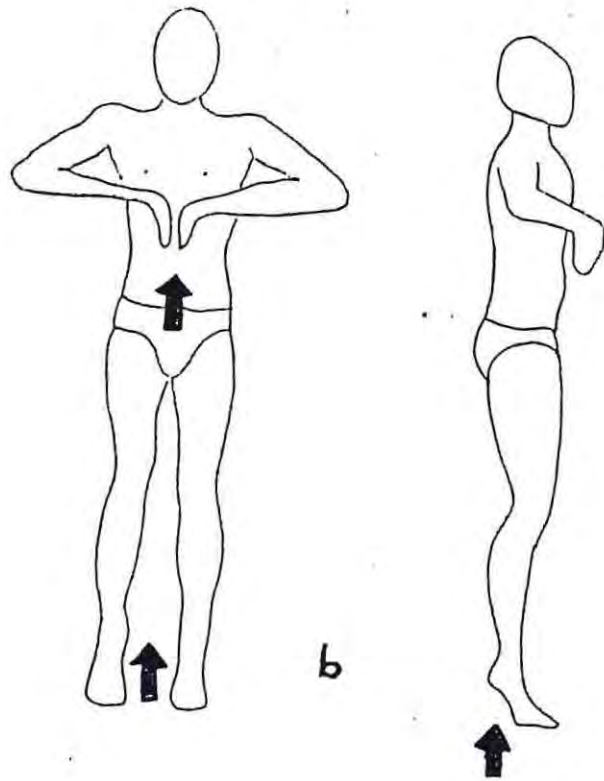
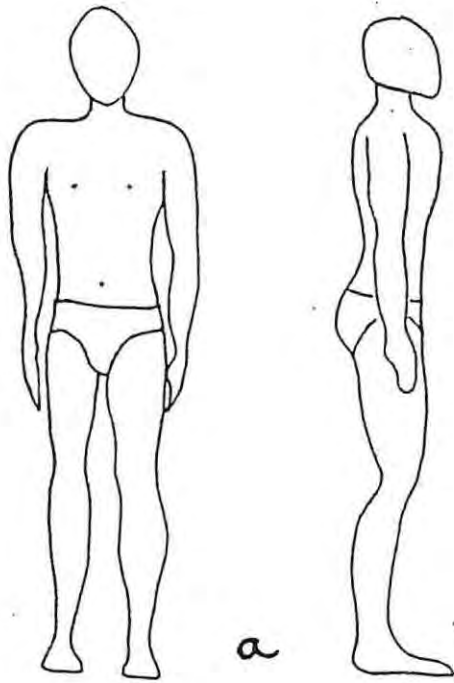
#### **INSTRUCCIONES:**

Párate en posición en eje, pies paralelos y juntos, columna recta.  
Alza los talones, contrayendo los glúteos. Inhalando suavemente por la nariz y elevándote sobre la punta de los pies, dobla los codos llevando las palmas de las manos hacia arriba, como si estuvieras llevando agua por delante del tronco hasta la altura de tu pecho. Estira el cuello y baja los hombros al tiempo que ensanchas la caja torácica. Observa como mantienes el equilibrio en esta posición...

Estira los brazos hacia los lados, horizontalmente, palmas hacia abajo...realiza un masaje suave a la parte alta de tu espalda y hombros, bajando los omóplatos...

En un mismo movimiento, baja tus talones y brazos (relajando los codos), exhalando el aire suavemente.

Repite el ejercicio dos veces más.



### 35.- CAMINAR CON OJOS CERRADOS.

#### OBJETIVO:

Permite que la persona se contacte y se sensibilice a su cuerpo en la posición de pie. La persona puede tomar atención a su propio movimiento y de los segmentos involucrados en el, así como de la sensación de peso, volumen interno y otras sensaciones corporales.

#### INSTRUCCIONES:

Cierren sus ojos y caminen por la sala...

Mientras camino presto atención a la sensación de mi cuerpo, le hago un espacio a mi cuerpo. Pongo atención a mis pies...siento la planta de mis pies...siento el peso de mi cuerpo....me doy cuenta de todo lo que hay en mi cuerpo en este momento...Paro! me siento por dentro (1')...veo que palabra o imagen surge por dentro, que me diga algo de mi cuerpo o de lo que estoy sintiendo en este momento...(se pide a los participantes que uno por uno verbalicen lo que estan sintiendo).

Sigo caminando....me abro a la sensación de mi cuerpo,siento mis pies, piernas, pecho, siento mi respiración sin controlar nada en ella...siento mi garganta. Me doy cuenta de que lado de mi cuerpo tiene mayor peso...siento el volumen de mi cuerpo...Paro! me siento por dentro, veo que me esta pasando en este momento, espero que sea el cuerpo el que me responda...(los participantes verbalizan).

Se realiza el alto en el ejercicio cuantas veces sea necesario, preguntando por una palabra, imagen, color, que tenga relación con las sensaciones de ese momento. Se puede realizar el ejercicio de distintas maneras, preguntando por aquello que de cuenta de la sensación en ese momento por un movimiento, por un sonido que exprese la sensación, etc.

### **36.-SOLTAR Y EXPRESAR CON EL CUERPO.**

#### **OBJETIVO:**

Este ejercicio tiene por objetivo soltar todas las articulaciones de cuerpo en un movimiento libre y espontáneo, estimulando a que los participantes innoven sus patrones habituales de movimientos. Contribuye a que los participantes se expresen y se abran a descubrir los movimientos del cuerpo que permitan conocerse corporalmente, soltar tensiones etc.

#### **INSTRUCCIONES:**

Se pide a los participantes que se muevan libremente por la sala intentando mover todas las articulaciones. Se puede especificar partir por alguna articulación en especial o sólo centrarse por algunos momentos en alguna, por ejemplo pies. Se estimula a que busquen movimientos libres para soltar tensiones, para cambiar sus movimientos habituales...etc. En general se dan indicaciones de acuerdo a las del grupo, el ejercicio tiene tantas variaciones como necesidades se observen en el grupo, siempre con el objetivo de expresar y sensibilizar el cuerpo y sus articulaciones, especialmente aquellas que no se mueven habitualmente.

### **37.- HIPERVENTILACIÓN**

#### **OBJETIVO:**

La concentración en una exhalación rápida y sostenida, que posibilite tomar distancia del flujo de pensamientos, dando cabida a un estado de mayor atención y alerta sensorial. Se produce un estado de mayor viveza y energía del organismo. En este estado es posible que aparezcan contenidos emocionales con mayor fuerza de la habitual, como una forma de catársis emocional conciente.

#### **INSTRUCCIONES:**

Tiéndete de espaldas en el suelo, las plantas de los pies apoyadas en el piso. Toma atención de como esta tu cuerpo en este momento....Comienza a botar el aire por la boca, de manera cada vez más enérgica y sostenida, concéntrate en la exhalación rápida del aire poniendo toda tu atención en esto...(10')...sigue exhalando así con rapidez y fuerza, intentando vaciar la caja torácica...(20')...continúa así por un rato...(3')...siente tu cuerpo en forma total...(3').

### **38.- MI CUERPO LLEVA EL MOVIMIENTO.**

#### **OBJETIVO:**

Permite que la persona se mueva y exprese libremente en contacto con las sensaciones de su cuerpo, apoyada en la audición de música. Ayuda a diferenciar el espacio interno del externo, a través de ir creando movimientos en el espacio externo desde la sensación de un espacio propio interior.

#### **INSTRUCCIONES:**

Materiales: Música suave y rítmica.

Cerremos los ojos....tomemos una sensación de nuestro cuerpo ahora...siento una música que comienza a inundar el espacio interno de mi cuerpo....Yo dejo que esta música vaya recorriendo mi espacio interno, y me vaya inundando de sonidos....en este momento me siento uno con la música...dejo que mi cuerpo vibre con ella, y me permito desplazarme con mi cuerpo...no sigo un movimiento en especial...yo sólo permito que esto ocurra...

Dejo que sea mi interior...mi cuerpo...quien lleve el movimiento...intento sentir de una forma total lo que ocurre conmigo ahora...Cuál es la completa sensación que tengo en mi cuerpo en este momento?...dejo que sea el movimiento de mi cuerpo quien responda...Qué movimientos ocurren en mi cuerpo?...los dejo ser...

## ANEXO 8

### **Base de datos Inventario de Autoactualización Personal (P.O.I)**

Significado abreviatura Base de Datos:

**Pre bruto:** Puntaje obtenido en medición inicial en el P.O.I.

**Post bruto:** Puntaje obtenido en medición final en el P.O.I.

**Pre t:** Puntaje t obtenido en medición inicial en el P.O.I.

**Post t:** Puntaje t obtenido en medición final en el P.O.I.

**Aut:** Autonomía.

**Ex:** Vivir existencial.

**Nc:** Naturaleza Constructiva del Hombre.

**A:** Aceptación de la Agresión.

**So:** Sensibilidad Organísmica.

**Ta:** Adecuación Temporal.

**C:** Capacidad de Contacto íntimo.

**E:** Espontaneidad.

**Aac:** Autoaceptación.

**Si:** Sinergia.

**Aap:** Autoaprecio.

**Va:** Valores Autoactualizantes.

	aut pre bruto	aut pre t	aut post bruto	aut post t	ex pre bruto	ex pre t	ex post bruto	ex post t	nc pre bruto	nc pre t
exp 1	80	53	88	61	22	61	25	71	12	63
exp 2	80	53	87	59	20	56	22	61	11	56
exp 3	75	48	78	51	17	48	18	50	9	45
exp 4	90	66	96	72	26	72	26	72	11	57
exp 5	81	55	84	59	19	54	20	56	10	47
exp 6	76	50	84	58	17	48	21	59	10	50
exp 7	72	46	78	51	13	37	19	53	7	34
exp 8	81	53	85	58	22	61	26	75	9	45
exp 9	83	54	84	58	20	56	20	56	8	39
exp 10	82	54	87	59	21	59	22	61	8	39
	$\bar{x}$ 53,2		$\bar{x}$ 58,6		$\bar{x}$ 55,2		$\bar{x}$ 61,4		$\bar{x}$ 47,5	
control 1	98	75	98	75	20	56	18	52	13	72
control 2	80	55	78	53	19	54	18	52	8	41
control 3	62	39	62	39	18	52	17	49	10	47
control 4	76	52	74	50	20	56	19	55	8	41
control 5	79	53	76	52	21	59	21	59	11	57
control 6	75	48	75	48	19	53	19	53	10	50
control 7	70	44	71	44	12	32	13	37	11	56
control 8	80	53	79	51	21	59	21	59	11	56
control 9	66	40	68	42	14	38	14	38	8	39
control 10	62	35	62	35	9	25	11	31	11	56
	$\bar{x}$ 49,4		$\bar{x}$ 48,9		$\bar{x}$ 48,4		$\bar{x}$ 48,5		$\bar{x}$ 51,5	
ANEXO 8										
BASE DE DATOS INVENTARIO DE AUTOACTUALIZACIÓN PERSONAL										





aac pre bruto	aac pre t	aac post bruto	aac post t	si pre bruto	si pre t	si post bruto	si post t	aap pre bruto	aap pre t	aap post bruto
17	65	18	69	7	57	7	57	12	57	12
15	58	16	62	5	43	7	57	12	57	13
14	54	14	54	9	86	9	86	11	54	9
12	48	14	54	5	46	8	67	13	54	13
10	42	15	59	8	67	8	67	7	38	10
14	54	14	54	5	43	6	50	11	54	15
13	49	15	58	4	34	6	50	10	50	9
17	65	17	65	7	57	7	57	11	54	12
15	58	15	58	6	50	6	50	14	71	14
15	58	15	58	4	34	6	50	12	57	13
$\bar{x}$ 55,1		$\bar{x}$ 53,7		$\bar{x}$ 51,7		$\bar{x}$ 59,1		$\bar{x}$ 54,6		
14	54	13	51	8	67	8	67	15	86	15
15	59	13	51	6	53	7	59	12	54	12
13	51	13	51	8	67	8	67	5	32	6
14	54	14	54	7	59	7	59	11	52	11
9	39	10	42	6	53	6	53	11	52	9
12	46	12	46	6	50	6	50	12	57	12
10	39	10	39	6	50	5	43	13	63	13
12	46	11	42	7	57	7	57	10	50	10
13	49	13	49	6	50	6	50	10	50	9
10	39	10	39	7	57	5	43	10	50	10
$\bar{x}$ 47,6		$\bar{x}$ 46,4		$\bar{x}$ 56,3		$\bar{x}$ 54,8		$\bar{x}$ 54,6		

aap post t	va pre bruto	va pre t	va post bruto	va post t
57	18	48	20	55
63	20	55	21	59
45	18	48	18	48
64	20	59	22	68
48	18	51	20	59
86	20	55	18	48
45	14	36	16	42
57	18	48	20	55
71	19	51	21	59
63	16	42	19	51
$\bar{x}$ 59,9		$\bar{x}$ 49,3		$\bar{x}$ 54,4
86	22	68	21	65
54	19	55	17	47
35	14	40	14	40
52	14	40	14	40
45	17	47	17	47
57	18	48	18	48
63	16	42	15	39
50	18	48	18	48
45	15	39	15	39
50	18	48	18	48
$\bar{x}$ 53,7		$\bar{x}$ 47,5		$\bar{x}$ 46,1

## ANEXO 9

### PRESENTACIÓN DE LAS ESCALAS GENERALES DEL POI

Escalas	Símbolos	Nº Items	Items que las componen y alternativas que indican Actualización.
Adecuación Temporal	TA	20	18-a,48-b,59-b,82-b,87-b,88-b,90-b,97-b,102-a, 104-a, 105-b,110-b, 112-b, 113-a,125-b, 136-b, 140-a,142-a, 143-b, 144-a.
Autonomía	AUT	130	1-b, 2-b, 3-b, 4-a,5-b, 6-a,7-b, 8-b, 9-b, 10-b, 11-b,12-d,13-a,14-b,15-b,16-b,17-a,19-a,20-b,21-b,22-a,23-b,24-a,25-b,26-b,27-a,28-b,29-b,30-b,31-a,32-a,33-a,34-b,35-a,36-b,37-a,38-a,39-a,40-a,41-b,42-b,43-a,44-b,45-b,46-b,47-a,49-b,50-b,51-b,52-b,53-a,54-b,55-b,56-a,57-b,58-b,60-b,61-b,62-a,63-a,64-b,65-b,66-a,67-b,68-a,69-b,70-b,71-b,72-a,73-a,74-a,75-a,76-b,77-a,78-a,79-b,80-a,81-b,83-b,84-b,85-b,86-b,89-b,91-b,92-a,93-a,94-b,95-a,96-b,98-b,99-a,100-a,101-a,103-a,106-b,107-b,108-a,109-a,111-b,114-a,115-a,116-b,117-b,118-a,119-b,120-b,121-a,122-a,123-a,124-b,126-b,127-a,128-a,129-a,130-a,131-a,132-a,133-a,134-a,135-a,137-a,138-a,139-b,141-a,145-b,146-a,147-a,148-b,149-a,150-b.

## PRESENTACIÓN DE LAS SUB-ESCALAS DEL POI

Sub-escalas	Símbolos	Nº Items	Items que las componen y alternativas que indica actualización.
Valores auto-actualizantes	VA	26	6a, 10-b, 20-b, 27-a, 36-b, 38-a, 43-a, 68-a, 89-b, 92-a, 98-b, 99-a, 100-a, 103-a, 114-a, 118-a, 121-a, 123-a, 128-a, 133-a, 138-a, 141-a, 146-a, 147-a.
Vivir existencial	EX	32	1-b, 2-b, 3-b, 8-b, 9-b, 11-b, 18-a, 19-a, 21-b, 31-a, 36-b, 44-b, 45-b, 54-b, 56-a, 57-b, 64-b, 67-b, 74-a, 80-a, 86-b, 89-b, 92-a, 96-b, 98-b, 111-b, 124-b, 130-b, 143-b, 148-b, 149-a.
Sensibilidad Organísmica	So	23	4-a, 10-b, 13-a, 15-b, 16-a, 33-a, 38-a, 47-a, 52-b, 53-a, 55-b, 58-b, 61-b, 62-a, 69-b, 76-b, 91-b, 93-a, 94-b, 95-a, 101-a, 117-b, 131-a.
Espontaneidad.	E	18	1-b, 6-a, 27-a, 35-a, 41-b, 52-b, 54-b, 62-a, 68-a, 74-a, 81-b, 84-b, 85-b, 86-b, 101-a, 137-a, 138-a, 123-a.
Auto-aprecio	Aap	16	7-b, 16-b, 31-a, 32-a, 38-a, 39-a, 40-a, 48-b, 60-b, 68-a, 78-a, 118-a, 121-a, 128-a, 132-a, 149-a.
Auto-aceptación	Aac	26	3-b, 5-b, 12-b, 14-b, 22-a, 26-b, 28-b, 29-b, 37-a, 41-b, 42-b, 48-b, 50-b, 63-a, 65-b, 66-a, 70-b, 71-b, 72-a, 77-a, 87-b, 107-b, 128-b, 134-a, 150-b. <span style="float: right;">25</span>
Naturaleza constructiva del hombre	NC	16	36-b, 40-a, 43-a, 73-a, 78-a, 83-b, 92-a, 98-b, 115-a, 116-b, 119-a, 122-a, 126-a, 139-b, 141-a, 147-a.
Sinergia	Si	9	36-b, 80-a, 89-b, 92-a, 98-b, 137-a, 141-a, 144-a, 146-a.
Aceptación de la agresión	A	25	13-a, 24-a, 33-a, 50-b, 56-a, 61-b, 52-b, 63-a, 70-b, 73-b, 76-b, 79-b, 84-b, 89-b, 91-b, 93-a, 109-a, 115-b, 118-a, 122-a, 123-a, 130-b, 131-a, 135-a, 146-a.
Capacidad de contacto íntimo	C	28	1-b, 2-b, 8-b, 16-a, 21-b, 25-b, 33-a, 36-b, 44-b, 45-b, 49-b, 52-b, 53-a, 54-b, 55-b, 57-b, 60-b, 61-b, 67-b, 70-b, 76-b, 81-b, 103-a, 106-b, 107-b, 108-a, 117-b, 127-a.

ANEXO N° 9 TABLA DE PUNTUACIONES T PARA LA MUESTRA NORMATIVA HOMBRES

Aut P.B.	Perc.	TA P.B.	Perc	Pjes. Brutos	VA	EX	So	E	Aap	Aac	Nc	SI	A	C	Pjes. Brutos
104-105	86			32		95									32
102-103	78			31		92									31
100-101	76			30		89									30
98-99	75			29		86									29
96-97	72			28		77								101	28
94-95	71			27		75								97	27
92-93	69			26	90	72				102				93	26
90-91	66			25	86	69				108		99		90	25
88-89	65			24	75	65				103		95		86	24
86-87	62			23	71	63	90			99		91		75	23
84-85	59			22	68	60	86			95		86		69	22
82-83	58			21	65	59	75			91		80		64	21
80-81	55	20	96	20	59	56	71			86		75		61	20
78-79	53	19	91	19	55	54	68			75		67		59	19
76-77	52	18	86	18	51	52	66	91		71		63		57	18
74-75	50	17	71	17	47	49	62	86		64		59		53	17
72-73	46	16	63	16	45	47	59	72	92	61	92	56		50	16
70-71	46	15	58	15	42	44	55	69	86	59	86	52		48	15
68-69	43	14	56	14	40	42	51	63	68	54	75	49		45	14
66-67	41	13	51	13	37	38	47	60	64	51	72	45		42	13
64-65	39	12	46	12	36	36	44	56	54	48	63	43		40	12
62-63	39	11	43	11	32	33	41	52	52	45	57	40		37	11
60-61	36	10	39	10	31	31	39	47	48	42	47	37		35	10
58-59	36	9	35	9	28	27	36	44	45	39	46	86		33	9
56-57	35	8	32	8	25	25	35	40	41	36	41	67		31	8
54-55	34	7	29	7	22	22	34	38	38	33	35	59		30	7
52-53	31	6	27	6	19	19	29	33	35	28	31	53		29	6
50-51	30	5	26	5	16	15	25	31	32	23	26	45		28	5
48-49	28	4	20	4	12	12	20	28	28	19	20	38		22	4
46-47	27	3	15	3	9	9	15	25	25	14	15	33		17	3
44-45	27	2	10	2	6	6	10	17	17	9	10	25		11	2
42-43	26	1	5	1	3	3	5	8	8	5	5	13		6	1
40-41	26	0	2	0	2	2	3	4	4	2	3	6		3	0



**TABLA DE PUNTUACIONES T PARA LA MUESTRA NORMATIVA MUJERES**

Aut	TA	Pjes.	VA	EX	So	E	Aap	Aac	Nc	SI	A	C	Pjes.
P.B.	Perc.	P.B.	Perc	Brutos									Brutos
106-107	91												
104-105	90			32									32
102-103	88			31									31
100-101	86			30									30
98-99	75			29									29
96-97	72			28									28
94-95	70			27								101	27
92-93	66			26	90								26
90-91	64			25	86				112				25
88-89	61			24	72				108		90		24
86-87	59			23	68				103		86		23
84-85	58			22	64	61	95		99		81		22
82-83	54			21	59	59	90		95		75		21
80-81	53	20	91	20	55	56	86		91		72		20
78-79	51	19	86	19	51	53	71		86		69		19
76-77	50	18	75	18	48	50	68		75		63		18
74-75	48	17	66	17	45	48	64	86	69		60		17
72-73	46	16	61	16	42	45	60	75	65		57		16
70-71	44	15	56	15	39	42	57	70	92	86	54		15
68-69	42	14	52	14	36	38	53	66	86	77	52		14
66-67	40	13	47	13	33	37	49	60	71	75	49		13
64-65	37	12	42	12	32	32	46	56	63	72	46		12
62-63	35	11	39	11	31	31	42	52	57	63	42		11
60-61	32	10	37	10	28	28	39	48	54	56	39		10
58-59	31	9	34	9	27	25	36	45	50	50	36		9
56-57	30	8	31	8	25	23	32	41	45	45	86		8
54-55	29	7	29	7	21	20	28	38	42	39	68		7
52-53	28	6	28	6	18	17	24	35	41	34	57		6
50-51	27	5	25	5	15	14	21	31	38	20	29		5
48-49	25	4	20	4	12	11	17	25	37	17	25		4
46-47	24	3	15	3	9	9	14	20	34	13	19		3
44-45	23	2	10	2	6	6	10	15	31	10	15		2
42-43	22	1	5	1	3	3	7	10	28	7	10		1
40-41	21	0	0	0	2	1	4	5	14	4	9		0
							2	3	7	2	2		