

**UNIVERSIDAD DE VALPARAÍSO  
FACULTAD DE MEDICINA  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**PROYECTO DE TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGO**

**“EVALUACIÓN DE  
UN TALLER DE  
DESARROLLO PERSONAL  
EN MONITORES DE LA TERCERA REGIÓN  
MEDIDA A TRAVÉS DE  
LOS CAMBIOS EN LOS NIVELES DE  
AUTOACTUALIZACIÓN Y EXPERIENCING”**

**Profesor Patrocinante: Ps. Roberto Chiang.**

**Autora: María Claudia Tirado Jorquera**

## INDICE

	<b>Resumen</b>	<b>5</b>
<b>I</b>	<b>MARCO CONCEPTUAL</b>	
<b>1.-</b>	<b>Introducción</b>	<b>7</b>
<b>2.-</b>	<b>Marco Teórico</b>	<b>9</b>
<b>2.1.-</b>	<b>Aspectos Teóricos Generales</b>	<b>26</b>
<b>2.1.1.-</b>	<b>Del Enfoque Centrado en el Cliente al Enfoque Experiencial: Hacia la integración</b>	<b>26</b>
<b>2.1.1.1.-</b>	<b>Planteamientos base de la Filosofía Existencial y la Terapia Existencial</b>	<b>26</b>
<b>2.1.1.2.-</b>	<b>Etapas de la Psicoterapia Experiencial De Carl Rogers</b>	<b>27</b>
<b>2.1.2.-</b>	<b>Condiciones necesarias para el proceso De Autoactualización</b>	<b>29</b>
<b>2.1.2.1.-</b>	<b>Tendencia a la Actualización</b>	<b>31</b>

2.1.2.2.-	La persona Autoactualizada y la Terapia Experiencial	33
2.1.3.-	El "Experiencing" o Proceso de Experienciar	35
2.1.3.1.-	Características del Experiencing	36
2.1.3.2.-	El terapeuta en el enfoque Experiencial	37
3.-	Relevancia del tema	39
4.-	Modalidades de Entrenamiento	43
5.-	Planteamiento del problema	47
6.-	Formulación de Objetivos	49
6.1.-	Objetivo General	49
6.2.-	Objetivos Específicos	49
II	ASPECTOS METODOLOGICOS	
1.-	Tipo de Estudio	50
2.-	Diseño	51
3.-	Variables en Estudio	53
3.1.-	Variable Independiente	53
3.1.1.-	Definición Conceptual	53
3.1.2.-	Definición Operacional	54

3.2.-	Variables Dependientes	54
3.2.1	Definición Conceptual	54
3.2.2.-	Definición Operacional	55
4.-	Hipótesis de Investigación	57 ←
4.1.-	Hipótesis General	57
4.2.-	Hipótesis Especificas	57
5.-	Descripción de la muestra	58
6.-	Descripción de Instrumentos de Medición	59
6.1.1.-	Descripción del Inventario de Actualización Personal (P.O.I.)	59
6.1.2.-	Definición de las Escalas del P.O.I.	60
6.1.3.-	Descripción de los resultados del P.O.I.	65
6.2.1.-	Descripción de la Escala "Experiencing"	66
6.2.2.-	Definición de la Escala "Experiencing"	66
7.-	Descripción del Taller	78
8.-	Procedimiento	81
8.1.-	Etapas del Proyecto	81
9.-	Mediciones y Corrección de Instrumentos	84

**Dedico esta investigación a mis  
padres, especialmente a mi pequeña hija  
quien día a día ilumina y orienta mi caminar.**

## **AGRADECIMIENTOS**

El desarrollo de este estudio fue posible gracias a la valiosa colaboración y espacio brindado en la sede de PRODEMU - Vallenar. De manera especial se reconoce la entrega y participación de las monitoras sociales que trabajan en esta sede y que siempre estuvieron dispuestas a colaborar, pues sin ellas resulta impensable intervención alguna.

Por la colaboración, orientación y especial apoyo durante la elaboración y desarrollo de la investigación agradezco a mis amigos Paulina Pérez H. y Rodrigo Luffi L.. Del mismo modo, dirijo mis agradecimientos al asesor metodológico Andrés Gacitúa, por su constante comprensión y disposición en la construcción del diseño metodológico.

Finalmente quiero agradecer al profesor guía Roberto Chian por su permanente estímulo, orientación acogida y compromiso brindado durante toda esta instancia fundamental de formación profesional.

## Resumen

La presente investigación busca evaluar la eficacia de un Taller de Desarrollo Personal en un grupo de monitoras de la Tercera Región, específicamente de la ciudad de Vallenar. Dicha evaluación se realizará posteriormente a la ejecución de un taller cuyo objetivo fundamental va a ser el generar cambios positivos en los niveles de Autoactualización y Experiencing a través de la práctica dirigida de ejercicios de la línea guesáltica y experiencial. De esta manera la propuesta de taller que se enmarca dentro de los supuestos de la Psicología Humanista, donde el enfoque guesáltico y experiencial se configuran como algunas de sus manifestaciones.

Con respecto a la metodología, esta investigación es un estudio de tipo experimental, según Mc Guigan, donde se manipulará una variable independiente y se parearán los grupos.

Se utilizarán como instrumentos de medición el P.O.I. (Cuestionario de Actualización) de Shorom, con el cual se pretende conocer los niveles de Autoactualización, para inicialmente poder seleccionar la muestra de los sujetos y, para posteriormente, concluido el taller, observar las variaciones producidas entre el Grupo Experimental y el Grupo Control. Otro de los instrumentos utilizados en esta investigación es la Escala de Experiencing, cuya aplicación al grupo experimental y grupo control tiene como objetivo tener una medida de control que asegure el logro efectivo en relación los cambios en los niveles de Autoactualización y Experiencing que se quieren evaluar, además de obtener un reporte del nivel de Experiencing en el que se ubican los sujetos en

estudio, considerándose el nivel de experiencing como una variable más y no solamente como una medida de control. En la realización del estudio estadístico se destaca el análisis de correlaciones realizado entre las variables dependientes lo cual se traduce en un aporte relevante para los conceptos claves en estudio: la Autoactualización y el Experiencing.

Por último, cabe mencionar que con la presente investigación se pretende realizar también un aporte, en el sentido de brindar un cúmulo de herramientas eficaces para un grupo de monitoras del área social, las cuales se busca que surjan a partir de la propia experiencia, aceptación de la propia naturaleza y del desarrollo constante que puedan descubrir hacia la integración, dentro de sus propios límites como personas.

## 1.

### 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.

La presente investigación fue diseñada en la modalidad de intervención grupal, dentro del marco del Enfoque Gestáltico y Existencial, 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 del libro “El Darse Cuenta” de John Stevens y del “Manual de Entrenamiento en habilidades de relaciones interpersonales” de Andrés Medina y Marco Antonio Recuero. La elección y posterior utilización de los ejercicios y planteamientos extraídos de dichos materiales se debe 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 en la capacidad de “darse cuenta”, 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.

Se considera que la relevancia de esta 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 más pleno, que implicaría una mayor apertura a la experiencia, con su mayor adaptabilidad y ajuste a la realidad.

Un segundo aspecto se relaciona con la elección de la muestra de estudio. Se eligieron monitoras del área social por la necesidad diagnosticada en términos de capacitación en el área del desarrollo personal, con el propósito fundamental de ir autogenerando las herramientas adecuadas para un funcionamiento más pleno en el área no sólo laboral sino que también personal del grupo seleccionado.

## 2.

### Marco Teórico

Cuando cambia la filosofía del hombre (su naturaleza, sus objetivos, sus potencialidades, su realización), entonces todo cambia. No solo cambia su filosofía política, económica, ética y su filosofía de la historia, sino también la filosofía de la educación, de la psicoterapia y del desarrollo personal, la teoría acerca de cómo ayudar a las personas a llegar a ser aquello que pueden y necesitan profundamente llegar a ser. (Maslow A.H., 1993).

Nos encontramos en la actualidad en el centro de un cambio de este tipo en torno a las capacidades, potencialidades y objetivos del hombre. Está naciendo una nueva concepción acerca del hombre y de su destino y sus implicaciones van a afectar nuestras concepciones educativas, lo referente a la ciencia, política, literatura, economía, religión e incluso a nuestras concepciones del mundo no-humano.

Teniendo como antecedente la premisa planteada en el párrafo anterior, en la presente investigación se postula como respuesta a los cambios a la Psicología Humanista la cual va a ser el marco teórico que guie el siguiente estudio.

Con respecto a su génesis, la Psicología Humanista aunque con raíces muy europeas aparece en los E.E.U.U. finalizada la Segunda Guerra Mundial y comienza expandirse en la década de los '60.

Un autor destacado de esta corriente (del cual se hablará más extensamente más adelante) es Carl Rogers, quien confiesa la herencia ideológica europea en referencias explícitas a K. G. Kierkagaard, a M. Buber, a M. Heidegger y a J.P. Sartre de quienes él

incorpora el pensamiento Existencialista. Otros precursores fueron también americanos (Emerson, Kilpratich y Dewey), cuyas ideas son retomadas por quienes van a constituir el grupo de los representantes más destacados de este movimiento: Allport, Maslow, Rogers, Murphy, Murray, Moreno, etc. (González M.A., 1988).

Ahora bien, la Psicología como movimiento humanista exige una referencia inicial a aquel célebre trabajo de Maslow (1966), EUPSYCHIA, THE GOOD SOCIETY, en el que aparecen términos como: creatividad, amor, sí mismo, desarrollo, crecimiento, gratificación como necesidad básica, **Autoactualización**, valores, trascendencia de yo, objetividad, autonomía, identidad, responsabilidad, etc.

Estos conceptos, así como la confianza profunda en la capacidad humana como riqueza de potencial intrínseco y como posibilidad de que las personas puedan convertirse en protagonistas libres de sus propios proyectos de vida y de su destino, son ideas básicas de A.H. Maslow, que asumidas por Perls y C.R. Rogers, pasan a convertirse en dos de los soportes más sólidos y fecundos dentro de la Psicología Humanista: La Terapia Gestalt y la No Directividad; y es desde aquí de donde se extraerá la influencia teórica y metodológica que puede recibir el monitor del área social con el fin de utilizar tales recursos en la dinamización de la comunidad y en el tratamiento de los problemas y conflictos sociales.(González M. A., 1988).

De la Psicología Humanista, de la Gestalt, de la Fenomenología o del ámbito existencial, surgirán modos de hacer, donde la adecuación, las aptitudes, la creatividad y la imaginación combinadas lleguen a potenciar la acción en cada situación y en cada caso. Esta investigación, a través del uso de elementos de la corriente gestáltica y existencial

pretende el desarrollo de aquellas herramientas que permitan a los monitores, el llegar a sentir, imaginar, vivenciar y en ultima instancia darse cuenta de los obstáculos que limitan la relación con los demás, y de esta manera poder replicar su propia experiencia en el trabajo con los diversos grupos humanos con los cuales trabajan.

Es así como para la elaboración de este taller se extraerán ejercicios del libro "El Darse Cuenta" del autor John O. Stevens quien es un eminente guesáltico norteamericano, quien va enseñando, paso a paso, la forma de sentir, imaginar, vivenciar y, en última instancia darse cuenta de los obstáculos que limitan nuestra relación con los demás (Stevens J., 1976). Además para dar más fundamentación a esta propuesta se recoge la experiencia del "Manual de Entrenamiento en habilidades de relaciones interpersonales" de Andrés Medina y Marco Antonio Recuero, del cual se utilizarán las técnicas para comunicar la comprensión del otro o empatía. Estas características a desarrollar, teniendo como base teórica y práctica los anteriores materiales, buscan en última instancia el desarrollo de los conceptos claves de Autoactualización y el Experiencing, los cuales son claves para la presente investigación.

Mas adelante, en la sección "Modalidades de Entrenamiento", se dará a conocer las características e importancia de las técnicas psicoterapéuticas utilizadas y su aplicación a nivel grupal.

Los objetivos de la intervención guesáltica y existencial, los cuales serán la base en la elaboración del taller propuesto, aunque pensados desde una óptica preferentemente personal o diádica, son extrapolables a la situación de grupo con idéntica fortuna a la que podemos obtener haciéndolo con supuestos igualmente validos del "aquí y ahora" o de la

propia dignidad personal. Esto es lo que se desprendería de la consideración cuidadosa del propósito inmediato de la intervención guesáltica, que Naranjo cifra en la restauración del proceso del darse cuenta (Naranjo, 1978, p. 101) y cuya “meta última es la restauración de las funciones del organismo y de la personalidad, que harán del individuo una totalidad y liberarán sus potencialidades”.(Naranjo,1978)

Con respecto a la Guealt (forma, figura, totalidad) ésta es una escuela alemana, lo mismo que la del estructuralismo. Sus raíces, también lejanas, habría que buscarlas en el hilomorfismo de Aristóteles, el idealismo kantiano o el experimentalismo de Wundt. Se puede pensar como una aportación valiosa y un fuerte amarraje empírico y experimentalista frente a los problemas concretos y son precisamente esas las características de mayor relevancia para aquellas personas que trabajan en el área social que es de dónde surge la muestra seleccionada.

Resulta importante la reflexión que cabría a ser desde las estrategias formuladas por Perls, en torno a su aplicabilidad al desarrollo comunitario y a los procesos de cambio sociales y políticos. De los propios conflictos de Perls con el orden establecido -algo concreto, empírico y práctico- surge su teoría; la (teoría paradójica del cambio) que mantiene que el cambio sólo se produce cuando alguien se convierte en lo que es, no en lo que no es (Fadiman J A. y Frager R.. , 1979)

Continuando con otros autores que van a dar fundamentación teórica a la presente investigación, Maston (1984, p. 295-304), por ejemplo, ve las teorías y principios humanistas tan cerca de las realidades cotidianas, que entiende que para no pocos profesionales estas teorías son más un movimiento social que psicológico. El mismo

Maslow puntualizaba que esta psicología no era puramente académica y descriptiva, sino abocada a la acción implicándose en las consecuencias. Son muchos y relevantes los autores que se han ocupado de este tema: Allport, Fromm, Goldstein, Horney, Hall y Lindsey, etc. (González M. A., 1988).

Considerando otros contenidos ideológicos, Coward y Royce (1981, p. 17) reivindican para la Psicología Humanista, el sentido de complementariedad más que de antagonismo que ésta tiene respecto de otras teorías más reconocidamente “científicas”, así como Yela (1974, p. 14) quien se expresa en defensa de una psicología humanista, que más que “humanista” en oposición a experimental y objetiva, fuera “humana”, en tanto que entendedora de la autonomía, la dignidad y la libertad de la persona, en la misma línea de terapia de Rogers a la que calificaba de “una terapia de la libertad” (Villegas M., 1986)

Es desde esta trayectoria conceptual como la psicología humanista se manifiesta, en realidad, más que como un reto o una controversia, como esa “Tercera Fuerza” (que se entiende como tal en contraposición a las dos fuerzas surgidas anteriormente como son el Psicoanálisis y el Conductismo), que quiere y puede ser respuesta satisfactoria a las inquietudes y problemas del hombre contemporáneo.

Rollo May (1985), en esta misma línea de pronunciamiento ideológico, hablando de la pérdida de significación del hombre moderno, hace énfasis en uno de los aspectos de la psicología humanista, por el que la conexión con la realidad social resulta fácil: la importancia de la inmediatez de la experiencia, tratando de poner de manifiesto como este enfoque existencial es mucho más que una terapia, el interés directo por la comprensión de las estructuras y sistemas relacionales de las personas. (May R., 1985)

Desde Sócrates queda ya claro para muchos que el hombre no es un puro ser “racional” (Matson, 1984). A partir de ahí, Erasmo, Moro o Milton defenderán la racionalidad y el libre albedrío. Luego Brentano, Husserl y Scheler subrayaran el aspecto vivencial de la experiencia. Más tarde aparecerán el Personalismo de Stern, el Estructuralismo de Spranger, la Fenomenología de Strumph, Husserl, Dilthey y por último, el Guealtismo de Wertheimer, Kohler y Kofka. (Koch, 1969).

De la mano de Binswanger, Boss, Frankl, Fromm, May, Laing, Perls, Rogers y otros, se consolida en psicología como un movimiento humanista de carácter aplicativo-existencial. Y así es como se desarrolla en las dos vertientes, consideradas para el propósito de esta investigación como las más importantes: **La Terapia Guealt de Perls y la No-directividad de Rogers**, a partir fundamentalmente de soportes tan consistentes como la autoactualización de Maslow con sus características y su sólida jerarquía de necesidades (Cabezas J. A., 1984; y Fadiman J. y Frager R., 1979).

La importancia de respetar los ritmos personales, es una de las aportaciones de las pedagogías no-directivas, lo cual favorecería el proceso de convertirse en persona; en el sentido de autorrealizarse. Está claro que cuanto más nos esforcemos en imponernos e intentemos un dominio en las personas, tanto más problemas nos plantea y tanto menos conseguimos los objetivos pretendidos de autorrealización. Quizá esto nos pueda parecer una gran utopía, pero ¿cuál es el gran objetivo, por ejemplo, de la orientación personal sino sencillamente ese orientar al sujeto a favorecer el camino para la autoactualización y autorrealización ?

Ante este panorama podemos vislumbrar la importancia de la autonomía, de la espontaneidad, la libertad, la responsabilidad y la autodisciplina, como objetivos de todo proceso de formación personal en monitores del área social; y es precisamente ese el objetivo del taller acá presentado.

Patterson (1973, Pág. 49-79) señala oportunamente algunas características de la otra aportación que hace el existencialismo a este movimiento humanístico, flexibilizando el acercamiento humano, potenciando el encuentro interpersonal mediante lo que se verá más adelante como una desmitificación profesional y valorando adecuadamente las sensaciones de realidad y sinceridad, las percepciones de la experiencia y la tolerancia respecto del confrontamiento de los individuos con su propia libertad de opción y de elección. (González M.A., 1988)

A continuación se hará una referencia más amplia a A. H. Maslow ya que como se mencionó anteriormente es él quien utiliza dentro de su teoría como concepto preponderante el de **autorrealización**, realizando una distinción entre necesidades básicas (fisiológicas, de seguridad, de amor o pertenencia, de estimación, de **autoactualización**) y metanecesidades (justicia, orden, bondad, etc.). Todas estas necesidades al no ser satisfechas, pueden provocar en el ser humano un estado de desequilibrio o enfermedad. (Maslow A H., 1975, 1982, 1983).

Maslow se dedicó al estudio de personas que podría entenderse que habían resultado ejemplares en su realización personal, y concluyó apuntando a un ramillete de características que podrían distinguirles del resto. Los rasgos encontrados fueron: orientación realista, aceptación de sí, de los demás y del mundo, espontaneidad,

concentración en los problemas, desapego, aislamiento, autonomía e independencia, afectividad no estereotipada, profundas vivencias espirituales no necesariamente religiosas, identificación con la humanidad, relación emocional íntima y selectiva, valores y actitudes democráticos, clara distinción entre medios y fines, sentido del humor, capacidad creadora, inconformismo frente a convencionalismos culturales.

Su postura ante la ciencia es crítica, defendiendo la perspectiva humanista frente al mecanicismo, aunque con carácter de complementario y no alternativo.

En su bibliografía, Maslow expresa su visión de la Autoactualización y del proceso terapéutico.

Algunos de sus pensamientos son:

**"La gente que se autoactualiza, sin excepción alguna, participa en una causa que está fuera de su propia piel, en algo que está fuera de ellos mismos y al haber llegado a un alto nivel de madurez, salud y autorrealización tiene tanto que enseñarnos que a veces parece casi una raza de seres humanos diferente".**

**"La autoactualización no es una carencia de problemas, sino un cambio de los problemas transitorios o irreales a los problemas reales".**

**"Hay una especie de retroalimentación entre la buena sociedad y la buena persona. Se necesitan mutuamente."**

**"La Psicología Humanista contribuye a la realización de una manera determinada de vivir de una persona, no solo en cuanto a individuo, sino también en cuanto ser social, miembro de una sociedad".**

**(Maslow A.,H. 1982).**

El otro autor que se destaca es Carl Rogers, del cual también anteriormente se hizo mención y que a continuación se detallará más en extenso por la importancia y

trascendencia de su obra para los humanistas en general y para esta investigación en particular.

Con respecto a dicho autor, se podría decir que su teoría es su vida. Él sostiene que la humanidad avanza, se desarrolla, crece, se construye y realiza; en pocas palabras, es digna de confianza. Un concepto básico suyo es la suposición de que la gente utiliza su experiencia para definirse a sí misma. En el concepto central de sí mismo, la más desarrollada exposición de este tema, sustentado por un imponente conjunto de fundamentación empírica, pone un énfasis especial en los matices del cambio y la flexibilidad. Entre sus postulados se encuentra el que sostiene que la naturaleza humana tiende por sí misma a la **autorrealización**, al desarrollo positivo, a la congruencia, estando dotada de capacidades suficientes en cada caso correcto. (Rogers C., 1975).

De esta manera, resulta además de necesario imprescindible la elección de este autor para dar fundamentación teórica y práctica a esta investigación, por una serie de características reflejadas en su trabajo, que dicen relación con su talento pionero, inconformista, rompedor de formas, y de convencionalismo, su fe en el potencial humano y su respeto por las opciones particulares, libres y diferenciadoras de las personas y los grupos. Lo anterior lo hace acreedor de atención, especialmente de los monitores del área social que pueden encontrar en él una infinidad de recursos y posibilidades especialmente próximas a sus planteamientos.

Siguiendo con Rogers él postula que si el interés por el ser humano fuera real, si se apreciaran la espontaneidad, la creatividad y agresividad, habría entonces que ser capaces

de facilitar las relaciones personales y grupales en que estas cualidades pudieran ser liberadas.

Otra idea de este autor señala que la motivación para el aprendizaje y el cambio, surgen de la vida misma, de esa inclinación sobre el organismo de fluir en todas las direcciones de desarrollo potencial, en la medida que estas experiencias sean enriquecedoras (Lafarga J y Campo G. Del J., 1978).

Con respecto al monitor social, señala que aquel, dentro del grupo puede ser la persona neutra que cree una situación de comprensión, que entienda empíricamente el punto de vista de cada cual y que resulte de catalizador que precipite la comprensión final. Es así como el monitor social establecerá un clima socioexperimental de aprendizaje centrado en los miembros del grupo. A partir de lo anterior, surgirán estructuras eficaces a la conservación de los fines del grupo.

Carl Rogers distingue tres grandes corrientes en la psicología actual siendo la que interesa a la presente investigación aquella que se le puede aplicar los términos de: Psicología Fenomenológica-Existencial, Teoría del Self o Autoactualización y/o Psicología Humanista. Esta corriente también recibe el nombre de “Teorías Organísmicas” (Hall & Lindsey, 1975).

Entre las características de las teorías organísmicas, está el señalar la presencia de una tendencia innata dirigida a actualizar el organismo, el individuo como un todo (“tendencia actualizante”) y esta tendencia se expresa en un estilo de vida genuino y auténtica por parte de aquellos en la que se manifiesta significativamente. Este postulado es el punto de coincidencia con los representantes del movimiento existencialista.

Seguendo con los supuestos de Rogers, la gente tiende a moverse en el sentido de convertirse en un organismo socialmente constructivo. Tiene fe en las posibilidades de un desarrollo no dirigido, si no potenciado. Por otra parte, el cambio, que cuando es individual no puede por menos de ser al mismo tiempo colectivo se apoya en el principio guesáltico de la adopción de actitudes opuestas a las que hasta ahora habían venido –de mejor o de peor grado-, siendo asumidas.

A partir de todo lo anteriormente señalado, Rogers es el autor quien mejor y más representa el propósito de esta investigación ya que con sus principios doctrinales, da fuerza y sentido al tema que se quiere abordar, el cual dice relación con formar a un tipo de monitor social cuya metodología de intervención se base en los supuestos humanistas a partir de un tipo de entrenamiento que ocupa como herramienta fundamental la confianza en la persona y en el desarrollo de sus potencialidades.

Es así como el gran objetivo que subyace en todo su proceso de convertirse en persona se puede resumir en dos palabras:

- Autoactualización.
- Autorrealización.

(Rogers C.,1972)

Es importante tener presente, que los atributos del hombre de personalidad madura son, según Rogers:

- la autodisciplina,
- la espontaneidad,
- la creatividad,

- la libertad responsable.

(Rogers, C.,1972)

Lo anterior se puede analizar como el hecho de que es el sujeto el que necesita vivir como una persona y ser considerado como tal, con una autonomía que le permita ser libre y además responsable, regirse por una serie de normas y principios que le permitan una actividad, un trabajo, un comportamiento sin presiones ni temores, al mismo tiempo de que sea consciente de sus posibilidades y deberes, además de las normas, las cuales no deben presentar la total autonomía e independencia de relación con los demás, ya que en ellos debe respetar las mismas cualidades.

Es así como se puede afirmar que, Carl Rogers, en su concepto de persona, tiene presente junto a la dimensión individual, que es la que nos puede parecer más evidente en su modelo antropológico, su dimensión social; esto nos lo confirma todo su trabajo con grupos de encuentro o el centro de asesoramiento de Psicología de la Universidad de Chicago hacia el año 1955. (Rogers C.,1961)

De esta manera, Rogers en su concepto de persona tiene presente su doble dimensión: la individual y la social, por ello considera de gran importancia la cooperación y socialización del individuo, ya que no se puede dar una autorrealización y una autoactualización, sin tener presente la dimensión social del hombre. Se pretende la independencia, no el aislamiento rompiendo los lazos que los unen con sus semejantes. El hombre, requiere la pertenencia de los grupos para poder satisfacer sus iniciativas, sus valores, sus objetivos y sus medios, haciéndolos patrimonio de la sociedad en que vive.

Continuando con Rogers, anteriormente se desarrolló el significado que él da a la naturaleza del hombre, naturaleza digna de confianza; ahora bien la concepción rogeriana de la persona humana, tendría las siguientes características:

- es una totalidad, un organismo,
- es independiente y autónoma,
- en ella juegan un papel importante los sentimientos,
- con tendencia a desarrollarse, a crecer plenamente, a buscar su equilibrio,
- en un inmediato presente,
- y con determinadas condiciones interpersonales.

(Rogers,1972)

En un artículo publicado en 1946, C.R. Rogers inicia una reflexión sobre lo que supone su visión de la persona humana en el contexto general de la psicología; siendo aquello un verdadero descubrimiento; ya que, si bien, desde la época de Freud el “insght” se venía considerando como terapéutico, lo que no se había puesto en evidencia es que en la mayoría o en todas las personas existen esas fuerzas de crecimiento, tendencias hacia la autorregulación, que pueden actuar bajo ciertas condiciones como factores únicos de la terapia. Prácticamente nunca se había tenido confianza en la persona cliente, por lo que se estrena un nuevo método terapéutico, que intenta creer en las fuerzas constructivas de la persona, y por ello intentará solamente liberarlas. Rogers concluye su artículo afirmando que por fortuna se trata ya de hipótesis confirmadas por los hechos. (Rogers,1975)

De todas las increíbles formas vivientes y no vivientes que conozco en el universo, me parece que el ser humano individual tiene el potencial más excitante, las posibilidades más grandes para un desarrollo expansivo, las posibilidades más ricas para una vida autoconciente. (Rogers, 1972.)

Tenemos que hallar no solamente lo que es la psicología, sino qué debe ser, o qué podría ser, si pudiera librarse de los efectos embrutecedores de preconcepciones limitadas, pesimistas y mezquinas, sobre la naturaleza humana. (Maslow, 1975, p. 353.)

Es idea rogeriana, la que si el interés por el ser humano fuera real, si se apreciaran la espontaneidad, la creatividad y la expresividad, habría entonces que ser capaces de facilitar las relaciones personales y grupales en que estas cualidades pudieran ser liberadas. (Patterson, 1982)

Es la Psicología Humanista una psicología esencialmente comprensiva, holística, dinámica, experiencial y, como americana, enteramente orientada a la práctica, a la psicoterapia, la ética y la educación. (Cabezas J., 1984, p.187.)

El hombre nace sin pecado, aspira a lo bueno y es capaz de perfeccionarse. La maldad es exógena, una traición hecha a la naturaleza humana por circunstancias crueles. (Parrington, en Cabezas J., 1984. Pag.195).

Los conceptos claves en la nueva psicología dinámica "son", espontaneidad, liberación, naturalidad, autoaceptación, atención-impulso, gratificación. "Acostumbraban" a ser, control, inhibición, disciplina, entrenamiento, formación, sobre la base de que las profundidades de la naturaleza humana son peligrosas, depravadas, rapaces y codiciosas. (Maslow, 1975, p.350.)

Una perspectiva holística y ecologista de la Psicología Humanista queda reflejada en la afirmación de Dubos (Wandersman, 1976, p. 344), de que la vida de la humanidad va a depender sobre todo, de la calidad de la relación humana con el resto del entorno, el aire, las plantas, el espacio, los animales.

Lewin y toda su escuela apoyan el esfuerzo que hacemos por trasladar la perspectiva humanista al campo social, por considerar al grupo como "un lugar de fenómenos específicos, una dimensión nueva no reductible a variaciones individuales o incluso interindividuales". (Pagés, 1976, p.128.)

60 ?

La integración no podrá llevarse a cabo dentro del grupo, su creatividad no podrá ser duradera, mientras las relaciones interpersonales entre todos los miembros del grupo no se basen en comunicaciones abiertas, confiadas y adecuadas. (Puente M. de la ,1973)

La capacidad de comunicarse de forma adecuada con el otro, de llegar a él psicológicamente y de entablar con él diálogo, no es un don innato, sino una aptitud adquirida mediante aprendizaje. Solo quienes han aprendido a abrirse a otros y a objetivarse con respecto a ellos, son capaces de intercambios auténticos con ellos. (Lewis, 1985.)

Uno de los mayores servicios de la investigación social puede prestar a la sociedad, es llegar a una visión más exactas de los aspectos legítimos e ilegítimos del-poder. (Lewis, 1985)

La no-directividad no equivale a un "laissez-faire", ni a una conducción democrática del grupo, exactamente; tampoco es exactamente una técnica, ni su utilización significa la no-implicación del psicólogo o del animador del grupo.

Al individuo se le concibe como un ser libre, capaz de tomar sus propias decisiones y elecciones y con el derecho de hacerlo. "Existe la capacidad efectiva de elegir nuevas formas de ser." (Patterson, 1978. P.490.)

Muchas de las críticas más serias que pueden formularse con respecto a nuestra cultura y sus tendencias, se relacionan con la escasez de creatividad.

En Guestart, la descripción y la explicación se usan muy poco; se utilizan solamente para indicar una experiencia y no para describirla. (Castanedo, 1983, p. 68.)

El principio básico de este enfoque consiste en que la gente pueda enfrentar adecuadamente los problemas de su propia existencia, que llegue a descubrirlos, y que haga uso de todas sus capacidades para resolverlos. (Castanedo, ibíd., p. 76.)

Naranjo pone en unas frases sencillas (Castanedo, ibíd., p .78) los objetivos de la Guestart:

Vivir en el ahora. Vivir en el aquí. Dejar de imaginar. Dejar de pensar innecesariamente. Expresarse o comunicar. Sentir las cosas desagradables y el dolor. No aceptar

ningún “debería”, más que los propios, impuestos por uno mismo. Tomar completa responsabilidad de las acciones, sentimientos, emociones y pensamientos propios.

La acción social adquiere sentido sobre la base de la capacidad de los participantes para percibir y comprenderse mutuamente. La pertenencia a grupos, la preocupación por los otros y la acción en beneficio de los demás, pueden tener una explicación aceptable en la consecuencia del interés de uno mismo. La comunidad no se construye individuo a individuo, sino que la razón existencial de estos es precisa buscarla en la participación en la comunidad de que forman parte. (Patterson, 1978.)

## **2.1. Aspectos Teóricos Generales**

### **2.1.1. Del Enfoque Centrado en el Cliente al Enfoque Experiencial: Hacia una integración.**

Continuando con esta revisión teórica, se hará una traducción al ámbito psicológico de las principales afirmaciones de la Filosofía Existencial Contemporánea. Esta influencia es necesaria para entender el desarrollo y estado actual del Enfoque Gestáltico y Experiencial.

#### **2.1.1.1. Planteamientos básicos de la Filosofía Existencial y de la Terapia Existencial.**

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.

a) 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 idea 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.

- b) 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 mismo. 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.

#### **2.1.1.2. Etapas de la Psicoterapia Experiencial de Carl Rogers.**

A partir de lo señalado, se revisará a continuación el inicio y desarrollo de la Psicoterapia Experiencial, la cual surge a partir de la última etapa de la Psicoterapia Experiencial de Carl Rogers; así para comprender el Enfoque Experiencial, resulta necesario explicar las etapas de la Teoría de Rogers, la cual es dividida en tres períodos. (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”. (Hart, 1970, pág.3).

En este periodo el terapeuta evita dar consejos, interpretaciones o sentimientos este proceso.

**“El terapeuta era una partera psicológica, cuya función consistía en dar luz los insights y acciones positivas propias del cliente”(Hart, J. 1970, oág.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 periodo 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 ellas 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).

“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)

### **2.1.2 Condiciones necesarias para el Proceso de Autoactualización.**

Un aspecto relevante del concepto de Autoactualización es que requiere de ciertas condiciones para su manifestación, las cuales corresponden básicamente a las siguientes cualidades terapéuticas:

#### **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, y autenticidad, es decir 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 vista a que la relación terapéutica sea auténtica y real.

**“He hallado que cuanto más autentico puede ser en relación, este será tanto mas útil. Esto significa que tengo que ser consiente 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 0y 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 esta investigación. Estas cualidades otorgan un contexto de relaciones humanas positivas carentes de amenazas, por lo tanto, favorables a la conservación y la valorización de la persona.

A continuación se hará referencia a uno de los conceptos fundamentales de esta investigación, el cual es la tendencia a la Autoactualización.

#### **2.1.2.1. 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, los cuales corresponden básicamente a la presencia de

las cualidades terapéuticas citadas anteriormente, las cuales otorgan un concepto 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 objetivo 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 experienciente.” (Rogers, 1961 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.

Por otro lado, una de las características esenciales del modelo antropológico en Carl Rogers es la autoactualización. En toda la doctrina rogeriana hay un común denominador, ese hacer a la persona más persona y así, a través de ella humanizar sociedad.

Rogers forma al hombre para una sociedad en continuo cambio, en donde la experiencia terapéutica es considerada como un proceso, que permite que la estructura de la personalidad: “no es necesariamente una organización, que deba servir para toda la vida”.

En su obra *El proceso de convertirse en persona*, desarrolla en un capítulo la concepción de la psicoterapia como proceso. Y dice: “poco a poco fui desarrollando este concepto de proceso”

Una de las características del individuo consiste en que vive en el proceso de experimentar un flujo de sentimientos siempre cambiantes. Este proceso implica también un cambio en la manera de experimentar; “la persona se convierte en una unidad de flujo y movimiento. Ha cambiado, pero lo que parece más importante es que no se ha convertido en lo cual, el hombre tiene que vivir en una continua autoactualización.

#### **2.1.2.2. 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 orgánico, 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 sí mismo, experimentando lo que ocurre en su interior, abriéndose a la totalidad de sus sentimientos, cualquiera sea. Esta percepción de sus sentimientos, conlleva además, vivírselos 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 defensas 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 sí mismo, y de la personalidad fluyente y cambiante”**

**(Cellis y colab., 1976, pág. 21)**

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

Otra característica que se debe 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, 1961, pág. 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.

#### **2.1.3. 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 tomará su significado de la interacción entre el Experiencing y la simbolización, o conceptualización.

A continuación se hará referencia a algunas de las características de este concepto.

### 2.1.3.1. 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 son representadas. 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 se llama 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)

### **2.1.3.2. 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 atender a cómo la persona está 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 este es un referente válido y puede ser utilizado como un recurso facilitador para el cambio.

Este último aspecto no es diferente de lo que se entiende 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 ahora puede exponer su propia experiencia, puede mostrarse como una persona débil, que es capaz de equivocarse.

**“Siendo el mismo y expresándose con franqueza, el terapeuta nos libera de muchas trabas y artificialidad, allanando el camino para que el cliente se comunice 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 ese 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 relación de terapia.

### 3. Relevancia del Tema.

La aparición de la Psicología Humanista en la década de los '50 constituyó uno de los acontecimientos más relevantes en la historia de la psicología contemporánea.

Una imagen nueva del hombre surgió de la nueva psicología, proclamando la corriente humanista la espontaneidad y la libertad como atributos esenciales de la naturaleza del ser humano.

Los psicólogos humanistas abogan por la bondad y positividad de los impulsos y fuerzas que actúan en la naturaleza del hombre sano, y que de esta manera tienden al desarrollo de todas sus potencialidades (**actualización**).

En medio de la problemática planteada se puede percibir con mayor claridad la gran intuición de la “hipótesis de crecimiento” o tendencia actualizante que se define con los siguientes términos: “Supongamos que partimos de una serie de propósitos, valores y objetivos. Tales valores podrían ser, por ejemplo, los siguientes:

**-El hombre como proceso de llegar a ser, como proceso en el cual alcanza valor y dignidad en el desarrollo de las potencialidades.**

**-El individuo humano como proceso de autorrealización, que avanza hacia las experiencias más estimulantes y enriquecedoras”.**

**(Rogers, 1980)**

Evidentemente, es una hipótesis central y optimista. Una persona va a desarrollar toda la energía que posee en potencia de una manera orgánica, encontrándose con hecho de que ya tiene una tendencia a organizarse evitando la dispersión y funcionando en

condiciones cada vez más internas y más reales. La hipótesis fundamental ha sido expuesta por Rogers reiteradamente y bajo distintos aspectos a través de todas sus obras.

Es así como profesionales de diversas áreas como pedagogos, sociólogos, moralistas y políticos han pretendido, exitosamente por cierto, extrapolar y aplicar estos nuevos planteamientos, hipótesis y métodos que han dado fecundos resultados en el ámbito de la psicología y la terapia; siendo los pedagogos y educadores los primeros en intentarlo, obteniendo como resultado un movimiento de renovación pedagógica que se ejemplifica en las llamadas Escuelas Libres ( IFaplan. 1987).

A partir de esto último y considerando las cualidades y actitudes básicas que se pretenden encontrar en el monitor social en su actuación, estas estarían condicionadas a las propias actitudes, valores y experiencias vitales. Es decir, que las creencias y rasgos personales del monitor se convierten en elementos claves que mediatizan tanto la aplicación práctica de la teoría manejada por este, como las técnicas utilizadas en el proceso de intervención.

El hecho de que las actitudes, expectativas, creencias y cualidades personales tienen un papel decisivo en la actuación de cualquier profesional inmerso en una relación de ayuda es una realidad reconocida y enfatizada por muchos autores (Rogers C., 1972; Ander-Egg, 1984., entre otros.), existiendo muchas investigaciones que lo pondrán de manifiesto: Así por ejemplo: Las clásicas investigaciones de Lippit y White (1979) que demuestran de una manera palpable como el tipo de comportamiento mantenido por un monitor del grupo, condicionaría en gran medida, tanto el tipo y calidad de relaciones entre sus miembros como su nivel de productividad y el grado de satisfacción, de ahí la

importancia para esta investigación el elaborar y ejecutar un taller orientado a un grupo de monitores del área social, para posteriormente evaluar la eficacia de dicho taller en términos de aprendizaje, lo cual va a incidir en el desarrollo personal y laboral de dichas animadoras.

Otras investigaciones, en la misma línea son las investigaciones de Rosenthal y Jacobson (1980) sobre el efecto Pygmalion y los trabajos de McGregor (1969) sobre la “Teoría X y la Y” (González, M.A., 1998).

De esta manera, resulta clara la importancia del papel jugado por los rasgos personales del monitor social en su actuación práctica y es el propósito de este estudio el llevar a cabo un taller que permita el lograr cambios en los niveles de autoactualización y experiencin, en un grupo de monitoras sociales, que les facilite la orientación hacia la actualización de sus potencialidades como seres humanos íntegros, premisa esta última que coincidirá con los atributos considerados como fundamentales en términos de eficacia en el rol del monitor de grupo. (Schützenberger, A., 1990)

Estos atributos ya descritos en la sección Aspectos Teóricos, estarían implícitos en las escalas del P.O.I. (ver Descripción de Instrumentos) el cual va a ser el instrumento con el cual se evaluará la eficacia del taller en relación con las habilidades que se pretenden desarrollar. Por otro lado, un problema de preocupación constante en la doctrina rogeriana, son las relaciones humanas que en definitiva serían las que hacen que la persona se realice o se atrofie. La persona se encuentra, al desarrollarse, en un sin fin de relaciones en donde se entablan contactos con otras personalidades distintas. Y esta es la situación que se le presenta a Rogers; por una parte, personas que tienen una comunicación defectuosa, y por

otra un ambiente social que incide en las personas dificultando su comunicación. El camino de estas personas es claro: romper con este estado de dependencia, valorando su experiencia de acuerdo con la satisfacción o no-satisfacción vivida, experimentada realmente, y no de acuerdo con los criterios de los otros.

Ahora bien, es importante considerar el presente estudio como un continuo de otras investigaciones (Montenegro y Colabs., 1996; Luffi y Colabs., 1998 y Pérez y Colabs., 1998)., así como un aporte más en el propósito de fundamentar el desarrollo de los conceptos de Experiencing y Autoactualización y de confirmar y fundamentar la importancia de la psicología Humanista como enfoque teórico.

Por último, cabe señalar, que una razón fundamental que apoyaría la necesidad de implementar algún tipo de formación personal que atienda a estas dimensiones es el hecho de que la capacitación teórica y el adiestramiento técnico, separados una de la otra, si bien pueden convertirse en medios útiles para conseguir una manipulación más sutil y efectiva de los grupos con los que se trabaja, no podrán llegar a ser estrategias para el logro de una dinámica más viva, abierta y participativa en éstos.

Pese a la importancia de este nivel, paradójicamente es un campo muy desatendido a la hora de plantear el proceso de formación de los futuros especialistas en animación social, de ahí que el presente estudio pretenda ser un aporte en este sentido.

A continuación se dará a conocer la importancia y características de las técnicas utilizadas en la elaboración del taller propuesto así como la forma en que se pensó y estructuró dicho taller.

#### 4. **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 del entrenamiento, entonces el énfasis está 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 más los postulados de este marco, con un énfasis en la formación personal. (Montenegro y Colabs., 1996).

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. (Cappon J., 1978)

En el entrenamiento didáctico el “Desarrollo personal” adquiere un rol complementario, y más 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 y 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)

B. >

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 en 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, hasta hace algunos años. 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, pág. 76). Sin embargo, estos últimos años se ha aumentado su utilización. (Montenegro M. y Colabs., 1996; Pérez M.y Colabs.,1998)

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. (Montenegro y Colabs., 1996)

Es así como el tipo de entrenamiento elegido para éste estudio es el del tipo didáctico experiencial con la utilización de técnicas gestálticas, las cuales son muchas y cubren un amplio espectro de conductas –verbales y no verbales, estructuradas y no estructuradas, introspectivas e impersonales, dirigidas hacia adentro y hacia fuera, simbólicas y no simbólicas. Algunas de estas técnicas no son exclusivas de la terapia gestáltica y tal vez cada una de ellas pueda ser considerada como una variación (intencional o no) de una técnica que ha de encontrarse en una forma alternativa de psicoterapia o en algún sistema de conducción espiritual. Sin embargo, una sesión de terapia gestáltica no podría ser confundida con otra, pues el enfoque, podríamos decir, constituye una nueva y peculiar Gestalt.

La peculiaridad de la terapia ggestáltica no yace a un nivel molecular de componentes técnicos elementales ni a un nivel molar de actitud, sino que a un nivel intermedio donde una actitud da forma al material técnico y genera una nueva síntesis a partir de las posibilidades disponibles.

A un nivel técnico, la terapia ggestáltica es sobre todo una síntesis. Lo típico de ella es el particular “giro” dado a antiguas formas, el lugar y significado que cada una de estas ha tomado en el contexto de las demás, el sentido orgánico con el cual el terapeuta se mueve de una a otra manteniendo su atención más bien sobre algún asunto que sobre alguna fórmula ( Peñarubia, J., 1979).

Si la terapia gestáltica práctica es un corpus sintético de técnicas, esto se debe precisamente a que no está orientada a la técnica. Sólo existe una síntesis en la medida en que muchas partes puedan cristalizarse en torno a un centro unificador. El centro, en el caso presente, que reúne una sorprendente variedad de recursos, es aquel asunto más allá de las técnicas, como una cuestión de actualidad-toma de conciencia-responsabilidad.

Casi todas las técnicas de la terapia gestáltica se pueden ver como la cristalización particular de la prescripción: “hazte responsable, vivénciate como el agente de tus acciones, vivénciate”. Esta prescripción, a su vez, es una expresión de la creencia del terapeuta – basada en la experiencia- de que únicamente cuando *somos* lo que somos, podemos decir que estamos viviendo que con el solo hecho de comenzar a ser nosotros mismos –o reconocer lo que ya somos- vamos a encontrar una realización mayor que aquella producida por la satisfacción de cualquier deseo en particular. Decir que la terapia gestáltica tiene por objetivo el despertar de la conciencia, del sentido de la actitud y de la responsabilidad, es equivalente a decir que su objetivo es la capacidad de *vivenciar (experience)*. En cierto sentido, se está “vivenciando” algo todo el tiempo. Sin embargo, estamos en un pobre contacto con nuestras experiencias, apenas medio despiertos a la realidad. En ese sentido, podemos decir que no estamos verdaderamente vivenciando. (Fagan J. y Shepard, J., 1978)

Para el gestáltista, la verdadera vivencia es terapéutica o correctiva por sí misma.

En el enfoque de la terapia gestáltica se busca vivenciar, no mediante la estimulación, sino que a través de la sensibilización. El gestaltista considera al despertar-desde-afuera como una forma de apoyo ambiental no necesaria para aquel que ha desarrollado el despertar-desde-adentro, por lo tanto, que ha recuperado sus sentidos.

## **5. Planteamiento del problema**

A partir de lo anteriormente expuesto se han entregado los antecedentes que van a servir de base para la presente investigación, los cuales apuntan fundamentalmente a señalar la utilidad que representa para un grupo de monitoras sociales, desde una perspectiva general, la línea humanista para el desarrollo de estrategias de acción e intervención grupal y específicamente, en su formación integral.

Bajo este marco de investigación teórico práctico, se propone un taller de desarrollo que busca generar cambios en los niveles de experiencin y autoactualización, definido estos último como algunos de los conceptos claves en desarrollo personal dentro del enfoque humanista. Dicho planteamiento se basa en el interés de proponer nuevas y eficaces herramientas y de esta manera darles a un grupo de monitoras del área social, una respuesta útil a la necesidad de desarrollar cambios en sus niveles de autoactualización y experiencin, lo cual tienda su propia actualización y así también replicar dichas condiciones en su propia vida personal y profesional.

Es así como en esta investigación interesa estudiar el efecto que tiene un tipo específico de taller de desarrollo personal el cual se va a definir a partir de los cambios encontrados en los niveles de autoactualización y experiencin.

La interrogante que se plantea entonces, es la siguiente:

¿Es posible el desarrollo de los niveles de Autoactualización y Experiencing a través del tipo de taller que se propone, en un grupo de monitoras del área social?

Si.

Pero en Dizeito Esperanza clásico  
no corresponde el "¿Ese puede...?"

hijos GE > SC ~

## **6. Formulación de Objetivos**

### **6.1. Objetivo General**

- Establecer la efectividad de un “Taller de Desarrollo personal en el nivel de Autoactualización y Nivel de Experienciar en un grupo de monitoras sociales de la Tercera Región.

### **6.2. Objetivos Específicos**

- Establecer el efecto de un taller de desarrollo personal en Gestalt 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 monitora sociales de la Tercera Región.

## II.- ASPECTOS METODOLÓGICOS

### 1. Tipo de Estudio

El diseño metodológico que se utilizará es de tipo Experimental según Mac Guigan (1984), ya que habrá manipulación de una variable independiente y se parearan los grupos. El objetivo de utilizar un diseño de grupos pareados es asegurar la equivalencia de los mismos previo al entrenamiento experimental ya que el reducido número de sujetos no asegura dicha equivalencia a través de una asignación aleatoria a los grupos. La variable de pareamiento fue una de las variables dependientes en estudio, es decir, el nivel de Autoactualización de los sujetos.

La medición tiene como propósito constatar los cambios en los niveles de Autoactualización y Experiencing, [a través de] la presencia y/o ausencia del Taller de Desarrollo personal, lo cual a su vez conlleva a identificar el nivel de aplicabilidad de cambios observados y su réplica a la vida tanto personal como laboral del grupo de monitoras del área social.

## 2. Diseño

Así el diagrama del diseño experimental se presenta con sigue:

<b>E</b>	<b>GE</b>	<b>01</b>	<b>X</b>	<b>02</b>
<b>E</b>	<b>GC</b>	<b>03</b>		<b>04</b>

Donde:

**E** : "Empate" o pareamiento de los grupos, por medio de las 2 escalas generales del (POI)

**G.C** : Grupo Control

**G.E** : Grupo Experimental

**01 y 03** : Mediciones Pre - Entrenamiento

**X** : Variable independiente.

**02 y 04** : Mediciones Post - Entrenamiento

Fue elegido este tipo de diseño por las siguientes razones:

1.- La finalidad principal es evaluar el efecto que un determinado tipo de taller de desarrollo produce en el nivel de Autoactualización y Experiencing de las participantes.

2.- Las variables dependientes que corresponden a las escalas del P.O.I. y a las escalas de Experiencing, apuntan a evidenciar el cambio en el nivel de Autoactualización y nivel de Experiencing.

### **3. Variables en Estudio**

#### **3.1. Variable Independiente**

Taller de Desarrollo Personal en los niveles de Autoactualización y nivel de Experienciar.

##### **3.1.1. 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 establece la facilitadora con los participantes al entregar los contenidos.

El taller consiste en la práctica de ejercicios estructurados en un programa, que son extraídos del libro El Darse Cuenta de John Stevens, Editorial Cuatro Vientos, 197 y el Manual de Entrenamiento en habilidades de Relación interpersonal de Andrés Medina y Marco Antonio Recuero. Memoria de Título Escuela de Psicología. U. Católica 1981. (Ver Descripción del Taller)

La finalidad es, a través del proceso del darse cuenta, desarrollar el nivel de autoactualización, a partir del entrenamiento de las habilidades relacionadas con dicho concepto (Autoactualización), lo cual será medido a través del Inventario de Autoactualización (P.O.I.) y la Escala de Experiencing.

### **3.1.2. Definición Operacional**

La intervención corresponde a la aplicación de una serie de actividades programadas desarrolladas en 12 sesiones por un grupo experimental. Se realizará con un grupo de 8 participantes, en una sesión semanal, y con una duración por sesión de dos horas.

## **3.2. Variables Dependientes**

### **3.2.1. Nivel de Autoactualización.**

(Escala señalada en Descripción de Instrumentos).

#### **3.2.1.a. Definición Conceptual**

Definida como actualización creciente de potencialidades, como conocimiento y aceptación más plena 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 et al, 1976, pag18).

#### **3.2.1.b. Definición Operacional**

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

### **1.2.2. Nivel de Experiencing:**

#### **3.2.2.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 J.M., 1981 pág. 275.)

#### **3.2.2.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. (Campor y Forno, 1987) (ver Descripción de Instrumentos).

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

#### **Asistencia al Taller:**

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.

#### **4. Hipótesis de Investigación**

##### **4.1 Hipótesis General**

- La aplicación de un Taller de Desarrollo Personal producirá un aumento en los niveles de autoactualización y experienciar de las monitoras sociales.

##### **4.2 Hipótesis Específicas**

- El grupo experimental presentará un aumento significativo en el nivel de 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. Descripción de la muestra

La muestra estuvo constituida por sujetos asignados a dos grupos aleatoriamente en base a la técnica metodológica de pares igualados, esto es, se seleccionó a los sujetos según la variable de pareamiento que es el nivel de Actualización (variable dependiente) en base a los puntajes obtenidos en las escalas generales y sub-escalas del Inventario de Actualización Personal (P.O.I.) de Shorom. Con esto se espera que los grupos queden constituidos homogéneamente según la variable nivel de Actualización.

El tamaño de la muestra va a ser de 16 mujeres, las que se distribuirán en dos grupos de 8 cada uno, experimental y control.

Con respecto a la institución desde donde se extraerá la muestra, es elegida la Escuela de la Mujer-Prodemu, la cual es una institución del área social, presidida por la esposa del Presidente de la República, Sra. Marta Larraechea de Frei, cuya misión es la de brindar un servicio integral a la mujer. Esta institución se encuentra presente a lo largo de todo Chile.

La labor de dichas monitoras consiste en la ejecución de talleres, los cuales son gratuitos y se realizan en la misma sede de la organización o donde el grupo se reúne.

Las opciones de taller son diversas, estando organizadas en tres áreas:

- Area Mujer y Desarrollo Socio-Comunitaria.
- Area Mujer y Desarrollo Cultural.
- Area Mujer y Desarrollo Económico-Productivo.

Las edades de las participantes (todas mujeres) oscilaron entre los 25 y 45 años.

### 6.1.2. 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 Shorom, expresan lo siguiente: (Shorom,

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 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 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 orgánsmica" 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. Esto 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)

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 orgánsmicas.

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 bajo 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 Autopercepción.

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).

### 6.1.3. Descripción de resultados P.O.I.

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

No dice en donde está el puntaje

### **6.2.1. Descripción de la Escala “Experiencing”**

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 terapeuta. 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”. Al evaluar el relato es necesario poner atención sólo a lo expresado por el cliente, sin interpretar o completar con lo que se cree que la persona quiere decir. 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.

### **6.2.2. Definición de la Escala “Experiencing”**

#### **Nivel 1:**

La característica más importante 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 recuerdo de ideas generalizado o descomprometido, lejano. Nada hace el 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 sufre, no completa sus actitudes, sentimientos o reacciones. Se trata a sí mismo como un objeto o instrumento o en 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 esta 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.: “Siendo que soy un buen campesino”; “Siendo que la gente debería ser más considerada”; si los términos como “Pienso” o “Deseo” pudieran sustituirse por “Siento” sin cambiar el significado, la observación esta 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 afuera.

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 reaccionado demasiado violentamente”; “Estaba consciente de querer defenderme a mí mismo”; “Lo hice, a pesar de que me daba de cuán tonto era él 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 ejemplo, 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 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-exámen 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 de 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 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 los estados del 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 del Nivel 4. Por ej.: la afirmación “Mi ego fue destrozado” necesitaría elaboración, tal como él “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 “que 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 proporción 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 de sí mismo deben ser explorados y elaborados con referentes internos. Los ejemplos o ilustraciones pueden mostrar como 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 esta 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. Él 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 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 vivida, completa o concreta. Los sentimientos pasados o los cambios pasados en los sentimientos son presentados vividamente 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 cómo 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 la 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 su 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 sentido de culpa es causado por mis ideas acerca del trabajo, y me hace sentir mucho menos preocupado acerca de ese sentido de culpa. ¡Que alivio!”. Altamente, 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 lo 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 a cerca de sí mismo en el nivel 7 reúnen los requerimientos del nivel 6 con la estipulación adición 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 un 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.

(Montenegro M. y Colab., 1996)

## **7. Descripción del Taller**

El Taller de Desarrollo Personal propuesto, el cual tiene como propósito producir cambios en los niveles de Autoactualización y Experiencing 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 predefinir 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 establece la facilitadora con las participantes al entregar los contenidos, lo que corresponde a la modalidad experiencial.

El taller contempla la enseñanza de un conjunto de ejercicios gestálticos que permiten gradualmente el aprender a sentir, imaginar y vivenciar el momento tal cual éste se presenta en el aquí y ahora, lo cual va a incidir en los cambios en los niveles de Autoactualización y Experiencing.

Las unidades en el Taller son:

Unidad 1: El Darse Cuenta.

Unidad 2: Comunicación Interior.

Unidad 3: Comunicación con otros.

La conformación de estas unidades es congruente con los ejercicios descritos en el Libro El Darse Cuenta de John Stevens, Editorial Cuatro Vientos, 1971 y el Manual para Entrenamiento en habilidades de relaciones interpersonales". Memoria de Título Escuela de Psicología. U. Católica. Santiago. 1981.

El *Darse cuenta* es la obra en que John O. Stevens, eminente terapeuta guesáltico norteamericano, quien nos entrega su valiosa experiencia y nos va enseñando, paso a paso, la forma en que podemos, precisamente, llegar a *sentir*, *imaginar*, *vivenciar* y, en última instancia, *darnos cuenta* de los obstáculos que limitan nuestra relación con los demás.

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 la facilitadora ofrece las condiciones requeridas para el aprendizaje significativo, para lo cual:

- Se fomenta una situación de calidez y aceptación incondicional con el objetivo de facilitar en los participantes el explorar y abrirse a sus vivencias.

- En la comunicación se despliega la habilidad empática al centrarse, ya sea en la experiencia de una persona o del grupo.
- Se trabaja desde la Autenticidad en la interacción con los participantes. Esto significa que la base de la relación es el proceso de los participantes.

Además la facilitadora ayuda a las participantes a contactarse consigo mismas, al estar contactadas con su experiencia, en su interacción con los participantes.

Para estas condiciones la facilitadora cuenta con la experiencia previa de cuatro años de la realización de talleres de desarrollo personal, de la línea experiencial, además de la experiencia laboral en Instituciones del área social.

## **8. Procedimiento**

### **8.1 Etapas del Proyecto**

#### **Etapa 1:** Creación del taller de Desarrollo Personal.

Para esto se utilizarán principalmente ejercicios extraídos y adaptados del libro "Darse cuenta" de John O. Stevens y del Manual de Entrenamiento en habilidades en relaciones interpersonales de A. Medina y M.A. Recuero.

#### **Etapa 2:** Búsqueda de la muestra, medición pre-experimental y conformación de la muestra.

Para la búsqueda de la muestra con la cual se trabajará, se acudirá a la Escuela de la Mujer de la ciudad de Vallenar.

Al interior de dicha institución, se aplicará el Inventario de Autoactualización Personal (POI). Con ello se pretende conocer los niveles de autoactualización, para poder seleccionar la muestra de sujetos.

Se conformarán 2 grupos, el experimental y el control, con un número de 8 sujetos cada uno, a través de la técnica de "Pares Igualados" (Mc Guigan, 1984, 193). Esta igualación se realizará con las 2 escalas generales del instrumento para medir el nivel de autoactualización, ya que son ellas las que dan cuenta directa de las habilidades relacionadas con la autoactualización.

Se aplicará al grupo control y experimental la Escala de Experiencing, con el objetivo de conocer el nivel de Experiencing de los sujetos además de tener una medida de control, que asegure que los sujetos lograron efectivamente cambios en dicho nivel

### **Etapa 3:** Aplicación del Taller de Desarrollo Personal

Se aplicará el taller, mencionado en la etapa 1, con el cual en términos generales, se pretende que los sujetos adquieran un contacto con su experiencia, desde un trabajo con las propias imágenes, posibilitando al máximo el desarrollo de sus propias capacidades.

Este taller se llevará a cabo en doce sesiones, cada una de las cuales durará 120 minutos. Será realizando en las dependencias de la Escuela de la Mujer-PRODEMU, de la ciudad de Vallenar III región, en una sala destinada especialmente para el desarrollo de actividades de desarrollo personal, por lo que se contará con las condiciones ambientales requeridas para el buen desarrollo del taller.

### **Etapa 4:** Evaluación post-experimental.

Concluido el taller, se aplicará el Inventario de Actualización Personal (POI) para observar las variaciones producidas en los grupos experimental y control.

Se aplicará la Escala de Experiencing, para observar las variaciones producidas entre el grupo control y el grupo experimental. Este instrumento será evaluado por un juez independiente a la investigación, psicólogo con experiencia en la aplicación de la Escala. Este criterio permitirá dar mayor objetividad a la evaluación.

**Etapas 5:** Análisis cuantitativo y conclusiones.

Para el análisis cuantitativo se utilizará la "t" de student, para muestras dependientes, realizándose las siguientes comparaciones:

Comparaciones antes - después grupo experimental.

Comparaciones antes - después grupo control.

Comparaciones antes - entre grupo experimental y control.

Comparaciones después entre grupo experimental y control.

Se utilizará este tipo de estadígrafo, ya que en las mediciones antes - después se evalúan los mismos sujetos y en las comparaciones entre grupos porque al ser muestras pareadas, las muestras son de tipo dependientes. Otros de los instrumentos estadísticos utilizados son la prueba de la media de la población (lado izquierdo), para varianza desconocida, la Prueba de la diferencia media (a ambos lados) y la Prueba de la diferencia de media (lado izquierdo) (Meyer A, 1998; Schaumn 1997)

También se utilizará la prueba estadística de Wilcolson para la comparación antes-después de los puntajes obtenidos en la Escala de Experiencing. Este estadígrafo se utilizó pues es especialmente aconsejado para comparar dos grupos dependientes cuando el nivel de medición es ordinal (puntajes de términos de rangos) (Siegel, 1972).

## 9. Mediciones y Corrección de Instrumentos

Se contempla mediciones al inicio y al final.

### **Medición Inicial:**

Se administrará la Escala de Autoactualización Personal (P.O.I.) para toda la muestra, según instrucción previamente grabada, para luego los participantes pasar a relator por escrito, individualmente.

Seleccionada la muestra se aplicará la Escala de Experiencing

### **Medición Final:**

Se aplicará la Escala de Autoactualización Personal (P.O.I.) y la Escala de Experiencing finalizada la última sesión grupal.

### **Corrección:**

El Inventario de Autoactualización Personal será 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 de 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 será corregida a través de una Prueba de signos.

- 10. **Discusión de resultados**
- 10.1. **Análisis cuantitativo de resultados.**
- 10.1.1 **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 50,9 en puntaje T, dentro de un rango que va de 51,0 a 60,0, lo que indica una ubicación en el limite inferior. Posterior al entrenamiento, el grupo experimental aumento su promedio global a un puntaje T, de 59,2 ubicándose en el limite superior dentro del nivel del funcionamiento normal superior.

Por su parte el grupo control, durante la primera medición, obtuvo un promedio del puntaje T de 50,6 la cual se ubica dentro de un funcionamiento normal bajo, en su limite 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 diez de las doce escalas diferencias significativas, destacándose por su alta significación, las escalas de Adecuación Temporal, Autonomía, Valores Autoactualizantes, Sensibilidad Organísmica, Espontaneidad, Autoaprecio, Autoaceptación.

En las escalas de Vivir Existencial, Naturaleza del hombre Constructivo y Capacidad de Contacto Intimo los valores obtenidos permiten afirmar una diferencia significativa post entrenamiento.

En las escalas Sinergia y Aceptación de la Agresión la diferencia no fue significativa.

En el grupo control no se observaron en ninguna de las doce escalas diferencias significativas en las mediciones pre - post entrenamiento.

#### **10.1.2 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 ubican 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, este se mantuvo dentro de su nivel bajo de Experiencing, durante todo el desarrollo de la investigación.

Se hará referencia 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 que estos surgen.

2.- Los participantes aumentan sus 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 congruentes consigo mismos y con su entorno.

A continuación se hará referencia 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 en 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 la modificación positiva de la Escala de Adecuación Temporal podría tener que ver con el refuerzo de elementos que forman parte de la formación y experiencia laboral de los participantes en relación al compartir y que se acentúan al considerar la adecuación temporal la cual implica vivir en el presente con confianza en el futuro.

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

- Valores Autoactualizantes
- Sensibilidad Organísmica
- Espontaneidad
- Autoaprecio
- Autoaceptación

Estos cambios positivos, podrían entenderse, en el caso de los Valores Autoactualizantes, porque uno de los objetivos del taller es precisamente potenciar los valores de las personas auto-actualizadas, los cuales incluyen la aceptación de si mismos, aceptación de los demás y de la naturaleza humana en general y relativa independencia de la cultura y del medio ambiente en general aspecto que se facilita por el trabajo grupal, y por el estilo de supervisión aplicado.

En el caso de la Sensibilidad Organísmica, podría deberse al énfasis de este tipo de intervención, a través de las técnicas guesálticas empleadas, intentar contactarse con el

la cultura y del medio ambiente en general aspecto que se facilita por el trabajo grupal, y por el estilo de supervisión aplicado.

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

En relación a la Espontaneidad se intentó acentuar la libertad para reaccionar espontáneamente priorizando el sentir actual, por sobre ideas, conceptos y constructos, no emergentes del propio organismo, siendo de esta manera capaces de expresar sus sentimientos libremente, en acciones espontáneas.

Con respecto al Auto-Aprecio el taller busca a través de las técnicas empleadas elevar la autoestima de los participantes considerando el valor de la persona como tal.

Por último la Autoaceptación implica la afirmación de sí mismos, intentando a través del contacto con sí mismos y con su realidad presente una aceptación de sí mismos con sus fortalezas y debilidades.

En las escalas de Vivir Existencial, Naturaleza del Hombre Constructiva y Capacidad de Contacto Intimo aunque no fueron significativos, hubo cambios. En relación a la primera 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.

Con respecto a la escala Naturaleza Constructiva del Hombre los resultados se pueden explicar en base a las dificultades que existen para modificar conceptos y

cogniciones, sin embargo, el trabajar con la experiencia y como ésta se vive en el presente influyó positivamente en la modificación de algunas ideas referentes a la visión constructiva de la naturaleza del hombre.

En el caso de la Capacidad de Contacto Intimo los cambios positivos se pueden entender porque uno de los objetivos del taller es potenciar en encuentro auténtico con el otro, aspecto que se facilita con el trabajo grupal y por el estilo de supervisión aplicado.

Dos subescalas del Inventario de Autoactualización Personal, que son Sinergia y Aceptación de la Agresión sufrieron un cambio mínimo. Esto se puede explicar por la formación profesional de los sujetos seleccionados, donde en su quehacer laboral no se contempla el trabajo en las áreas relacionadas con la capacidad de contactarse con los opuestos y aceptar en sí mismos la posibilidad de expresar y vivenciar la propia agresividad mental, generándose de esta manera ciertas resistencias al cambio en estos aspectos en la situación de taller. Con respecto a la sinergia, el mínimo cambio se puede explicar debido a que las personas presentan una formación similar en relación al ámbito laboral en el área social.

Así hemos evidenciado que la aplicación de este tipo de entrenamiento en ejercicios gúestálticos fue eficaz en el cambio en el nivel de Autoactualización de las participantes, es decir, aportó a la potenciación de los niveles de autoactualización, lo que se considera es equivalente a entrar en un proceso continuo de crecimiento a través de la cual la experiencia en el aquí y en el ahora es valorada con un compromiso orgánico.

### **10.2.2 Análisis 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 orgánico, lo que indica una mayor capacidad para acercarse a cualquier acontecimiento desde la sensación sentida en el momento presente, permitiendo así cercanía con la corriente de sentimiento o experiencing.

Al comienzo de esta investigación, el nivel de experiencing del total de la muestra se encuentra en un nivel bajo, lo que significa un experimentar 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 técnicas gestálticas vemos que el grupo experimental cambia su nivel de experimentar, alcanzando el nivel medio en la Escala 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 a 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 experimentar en los participantes al taller es concordante con la teoría de investigaciones anteriormente planteadas, que señalan que los niveles bajos tienden a incrementarse por medio de las técnicas gúestálticas.

Luego de los análisis anteriores, resulta de relevancia intentar una integración que de manera sintética explicita un aspecto que se considera 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, se ha entendido como la tendencia a un funcionamiento pleno o desarrollo personal.

## 11. Conclusiones

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

El taller de Desarrollo Personal utilizando las técnicas de Psicoterapia Guestáltica eleva los niveles de Autoactualización y Experiencing en los participantes. Creemos necesario señalar que este hecho implica además, que la Psicoterapia Guestáltica, no solo se puede utilizar para elevar el nivel de Experiencing, 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 línea Guestalt 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, adentro 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 esta 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 no haber administrado el entrenamiento. Así podemos concluir la efectividad de la administración del entrenamiento

que, unido al estilo de la supervisión experiencial es eficaz en el aumento de los niveles de Autoactualización y Experiencing en las participantes.

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 las participantes, manifestando deseos de volver a participar en otros.

Es importante señalar que durante el desarrollo de esta tesis se intentó 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 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 Psicoterapia Gestáltica, también permite 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 el 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 organísmica 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 Experiencing, 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.

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 las 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 social-comunitario, es fundamental el aporte que pueden hacer los monitores desde su desarrollo personal, ya que personas más Autoactualizadas, presentan una mayor apertura para promover los cambios requeridos.

Otros aspectos a señalar tiene 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, experimento cambios, es decir, se fomento 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.

Otro de los aportes que esta investigación entrega, es el hecho de que, como se señaló en una de las secciones de esta investigación, si bien el estudio de los conceptos de Autoactualización y Experiencing no resulta novedoso, si lo es el utilizar la escala de Experiencing no sólo como una medida de control sino también para obtener un reporte del nivel en el que se ubican los sujetos, considerándose de esta manera el nivel de Experiencing como una variable más y no solo como una medida de control.

Otra de las contribuciones de esta investigación tiene relación con el estudio estadístico en el cual se indagó la relación entre las variables, realizándose un análisis correlacional entre estas de manera acuciosa lo que permitió concluir de manera más categórica, además de conocer el efecto del entrenamiento de la variable dependiente sobre las variables independientes.

Debido a que los cambios en los niveles de Autoactualización y Experiencing podrían tener como posible explicación el "efecto investigador" lo que representa una clara debilidad del estudio, se sugiere que en futuras investigaciones similares se contemple un tercer grupo, al cual se le aplique un programa de intervención centrado sólo en la

presencia del monitor, es decir con ausencia de la variable dependiente, lo cual ayudaría a discriminar mejor si fue realmente la presencia del monitor o el taller lo que produjo los cambios en los niveles de Autoactualización y Experiencing.

Finalmente, ya no sólo dentro de un ámbito social comunitario específico, sino en nuestra realidad social en general, sería 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 positividad 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

Ander Egg, E. (1989)

La Animación y los animadores. Pautas de acción formación. Ediciones Narcea. Madrid España.

Cabezas, J.A.(1984)

“Las grandes escuelas de la psicología moderna”. Publicaciones de la Universidad. P. Kadmos. Salamanca.

Campos, P. y Forno H. (1987)

"Eficacia de un Manual de Entrenamiento en Focalización Experiencial. Tesis para optar al Título de Psicólogo. Departamento de Psicología. Universidad de Chile

Cappon, J. (1978)

“El movimiento de encuentro en Psicoterapia de Grupo”. Trillas. México.

Castanedo, C. (1983)

“Terapia Gestalt: Enfoque del aquí y ahora”. Edic. Herder. Barcelona.

Celis, A; Faría, e

Iturra, A. (1976)

“Estandarización del inventario de Actualización personal (P.O.I.) en una muestra de alumnos de la U. De Chile. Facultad de Ciencias Humanas, Depto. De Psicología, Santiago.

Escudero, P. ; Pérez M.

1998

"Estudio exploratorio del Inventario de Actualización Personal (P.O.I) en muestra de adolescentes que cursan Enseñanza Media científico-humanista considerando sexo, tipo de familia y tipo de establecimiento educacional. Tesis para optar al título de psicólogo. Escuela de Psicología. Universidad de Valparaíso.

Fagan, J.; Shepard, J.(1978)

“Teoría y Técnica en Psicoterapia Gestalt”. Ed Amorrortu.

Fadiman, J.

y Frager, R. (1979)

“Teorías de la personalidad”. Harla. México.

- Gendlin, E. (1962) "El Experiencing y la creación de Significado". Traducción. 1962. Págs. 3-18.
- Gondra, J.M.(1981) "La Psicología de C. Rogers". Editorial Desclée de Bovwer. Bilbao. España.
- González, M.A. (1988) "Psicología Humanística, Animación Sociocultural y problemas Sociales". Editorial Popular S.A.Madrid.
- Hall, C.S. Lindzey, G.(1975) "Las grandes teorías de la personalidad". Paidós. Buenos Aires
- Hart, J. (1970) "El desarrollo de Psicoterapia centrada en el cliente". Traducción Apunte Cátedra Depto. de Psicología, U de Chile.
- Ifaplan, (1987) "Nuevos temas y lugares educativos". Edit. Popular. Madrid.
- Koch, S. (1969) "Psychology as science". En S.C. Brown (Ed), Philosophy of Psychology. London. MacMillan

- Lafarga, J. Y Campo, G.  
Del, J. (1978) "Desarrollo del Potencial Humano".  
Vol. 1 y 2. Ed. Trillas. México.
- Lewis, C (1985) "Symbolization of experience in the process".  
Of group development" art, vol. 2. U. de  
Chicago.
- Lippit y Watson (1958) The dynamics of planned change: a comparative  
study of principles techniques. New York,  
U.S.A.
- Luffi R. y Huerta A. (1998) Evaluación de la eficacia del entrenamiento en  
focalización experiencial para el control del  
estrés laboral. Tesis para optar al título de  
psicólogo. Escuela de Psicología. Universidad de  
Valparaíso
- Mc Guigan (1984) "Psicología Experimental". Editorial Trillas.  
México.
- Maslow, A.H. (1975) "Motivación y Personalidad". Sagitario.  
Barcelona.

- Maslow, A (1982) "La personalidad creadora". 3ª edición.  
Kairos.  
Barcelona.
- Maslow, A (1993) "El hombre Autorrealizado". Editorial Kairos.  
Barcelona.
- Matson F. V. (1984) Conductismo y Humanismo ¿Enfoques  
antagónicos o complementarios?. Trillas.  
México.
- May,R (1985) La psicología y el dilema del hombre.  
Colección Libertad y cambio.  
Edic. Gredos.Buenos. Aires Argentina.
- Medina, A., Recuero M.A. (1981) Tesis: "Manual de Entrenamiento en habilidades  
en relaciones interpersonales. Departamento de  
Psicología. Pontificia Universidad Católica de  
Santiago.

- Misiak, H.  
y Sexton, V.S (1973) "Phenomenological existencial and humanistic psychologies". A historial survey. N.Y. - G.Y.S.
- Montenegro M., Rowlans M.  
(1996) "Evaluación de un taller de desarrollo personal en los niveles de Autoactualización y Experiencing en grupo de profesores de la Quinta Región. Tesis para optar al título de psicólogo. Escuela de Psicología. Universidad de Valparaíso.
- Naranjo, C. (1978) Psicoterapia rogeriana y psicología social no directivas. Paidós. Buenos Aires.
- Patterson, C.H. (1978) Teorías del Couseling y psicoterapia. D.D.B. Bilbao.
- Patterson, CH. (1982) "Bases para una teoría de la enseñanza y educación". Editorial el Manual Moderno, España.

- Payés, M. (1976) "Psicoterapia rogeriana y psicología social no-directivas". Paidós. Buenos Aires.
- Peñarrubia, F. (1979) "La Terapia Gestalt". En Avillar, J et al. (De): Psicología Dinámica Grupal. Ed. Fundamentos.
- Puente. M. de la (1973) Carl Rogers: De la psicoterapia a la enseñanza. Ed. Razón y Fe. Madrid.
- Rogers, Carl (1961) El proceso de convertirse en persona"  
Edit. Paidós. Buenos Aires.
- Rogers, C y Kinget, C  
(1967) "Psicoterapias y Relaciones Humanas. Ediciones Alfaguara. Madrid. España
- Rogers, C. (1972) "El proceso de convertirse en persona". Edición Paidós. Barcelona.
- Rogers C. y Stevens B. ; (1980) "Persona a persona". Buenos Aires.

- Rogers C. (1980) "El poder de la persona"  
Edit. El manual Moderno, España.
- Rogers C.(1987) "El camino del ser". Edic. Kairós. Barcelona.  
España.
- Rogers C. y Rosenberg R. (1981) "La persona como centro".  
Edit. Herder, Barcelona. España.
- Seeman; Melvin (1970) "La alienación como concepto sociológico".  
Biblioteca El pensamiento crítico. Edic.  
Sidros. Buenos Aires. Argentina.
- Stevens, J. O. (1976) "El darse cuenta". Editorial Cuatro Vientos.  
Santiago. Chile.
- Siegel, S. (1972) "Estadística no paramétrica aplicada a las  
ciencias de la Conducta". Editorial Trillas.  
México.
- Schützenberger, A "Nuevas terapias de Grupo". Editorial  
Pirámide, Madrid.

Villegas, M (1986)

"La Psicología Humanista: Historia, concepto y método". Anuario de Psicología Univ. De Barcelona, N°34.

## ANEXOS

ANEXO 1 : TALLER DE DESARROLLO EN HABILIDADES RELACIONADAS CON LA ACTUALIZACION.....	97
ANEXO 2 : ANALISIS DE RESULTADOS ESTADISTICOS.....	110
ANEXO 4 : INVENTARIO DE ACTUALIZACION PERSONAL.....	150

## **ANEXO 1**

### **TALLER DE DESARROLLO EN HABILIDADES RELACIONADAS CON LA ACTUALIZACIÓN.**

#### **UNIDAD I: EL DARSE CUENTA.**

##### **OBJETIVO GENERAL**

- Explorar, expandir, ponerse en contacto y profundizar en las participantes, la capacidad de darse cuenta de sus propias vivencias.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Entregar herramientas que podrán utilizar para explorar sus vidas, clarificar y simplificar sus problemas y confusiones y de esta manera descubrir sus propias respuestas.

- Ayudar a que los participantes descubran su propia existencia, su propia humanidad y sentirse cómodos con ella.

##### **Sesión 1: *“Presentándonos y conociéndonos”***

###### **Objetivos**

- Que las participantes se conozcan entre sí con aceptación y cariño.

- Lograr un clima de confianza y calidez en el grupo mediante ejercicios de reconocimiento personal.

ANEXOS.

## ANEXO 1

### TALLER DE DESARROLLO PERSONAL EN TECNICAS GUESTALTICAS

#### **UNIDAD I: EL DARSE CUENTA.**

##### **OBJETIVO GENERAL**

- Explorar, expandir, ponerse en contacto y profundizar en las participantes, la capacidad de darse cuenta de sus propias vivencias.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Entregar herramientas que podrán utilizar para explorar sus vidas, clarificar y simplificar sus problemas y confusiones y de esta manera descubrir sus propias respuestas.
- Ayudar a que los participantes descubran su propia existencia, su propia humanidad y sentirse cómodos con ella.

#### **Sesión 1: *“Presentándonos y conociéndonos”***

##### Objetivos

- Que las participantes se conozcan entre sí con aceptación y cariño.
- Lograr un clima de confianza y calidez en el grupo mediante ejercicios de reconocimiento personal.

## Etapas de la reunión

### 1.- Llegada

A medida que van llegando las integrantes del grupo se les acoge afectivamente y se les entrega una tarjeta con su nombre.

### 2.- Presentándonos

Una vez reunidas, se les pide a cada persona que se presente.

### 3.- Ejercicio de descongelamiento: “Liberando su cuerpo”.

### 4.- Objetivos del taller y sus normas.

La monitora señala que durante estas sesiones se irán logrando espacios, para aprender entre todas a sacar lo mejor que hay dentro de cada una de ellas.

Explicar los objetivos y normas de funcionamiento.

- . Puntualidad y asistencia.
- . Compromiso de guardar la confidencialidad de lo vivido en las sesiones.
- . Respeto a todas las experiencias personales.
- . Función de la monitora en la experiencia grupal.

### 5.- Evaluación

Cada persona comenta lo que experimentó, lo que sintió en la sesión. Se inicia la ronda de evaluación diciendo:

“Hoy sentí que...”

## **Sesión 2:** *“Escuchando lo que nos rodea”*

### Objetivo

- Darse cuenta de la influencia que ejerce sobre las participantes el medio ambiente que las rodea, aprendiendo a prestar atención y de esta manera modificar dicho entorno.

### Etapas de la reunión

- 1.- Introducción al tema “El darse cuenta”.
- 2.- Ejercicio de descongelamiento: “Ir y venir”.
- 3.- Actividad “Escuchando lo que nos rodea”.
- 4.- Compartiendo la experiencia.
- 5.- Evaluación

“Hoy sentí que...”

### **Sesión 3:** *“Identificarse con un objeto”*

#### Objetivo

- Que las participantes logren redescubrirse a sí mismas a través de la identificación con sus propias experiencias y procesos.

#### Etapas de la reunión

- 1.- Introducción al tema: “Identificación con la Experiencia”.
- 2.- Ejercicio de descongelamiento: “Comprensión-Expansión”.
- 3.- Actividad: “Identificación con un objeto”.
- 4.- Compartiendo la experiencia.
- 5.- Evaluación.

“Hoy sentí que...”

### **Sesión 4:** *“Identificación con un rosal”*

## Objetivos

- Desarrollar el uso de la imaginación en forma creativa, fluyendo en el curso de su darse cuenta e interactuando con la realidad existente.
- Darse cuenta de las cualidades y características del ambiente, respondiendo al entorno y dándose cuenta de sus propios sentimientos, necesidades y deseos.

## Etapas de la reunión

1.- Ejercicio de descongelamiento: “Entonando”.

2.- Actividad “Identificación con un rosal”.

3.- Comportamiento la Experiencia”.

4.- Evaluación.

“Hoy sentí que...”

## **UNIDAD II: COMUNICACIÓN INTERIOR.**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Lograr que los participantes se identifiquen con la realidad de sus sentimientos presentes, experiencias y acciones.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Restablecer la comunicación entre los fragmentos y gradualmente ir renunciando a las imágenes a fin de retomar contacto con sus vivencias verdaderas y reales respuestas
- Incrementar el contacto con la realidad tal como esta se presenta a la conciencia, centrada sobre sus propias percepciones.

### **Sesión 1:** *“Escuchándose a sí mismo”*

#### Objetivo

- Que las participantes establezcan comunicación y aprendan a identificarse con las partes en conflicto de sus propias experiencias.

### Etapas de la reunión

- 1.- Introducción al tema “Comunicación interior”.
- 2.- Ejercicio de descongelamiento: “Creciendo”.
- 3.- Actividad “Escuchándose a sí mismo”.
- 4.- Compartiendo la experiencia.
- 5.- Evaluación:

“Hoy sentí que...”

### **Sesión 2:** “*Dejar partir el pasado*”

#### Objetivo

- Reducir en las participantes el compromiso con los recuerdos, descubriendo la percepción oculta en dichas fantasías, mediante el diálogo y la identificación.

### Etapas de la reunión

- 1.- Exposición del tema “Dejar partir el pasado”
- 2.- Ejercicio de descongelamiento: “Separación-conexión”.

3.- Actividad “Situación si-no”.

4.- Compartir la experiencia.

5.- Evaluación:

“Hoy sentí que...”

**Sesión 3:** *“Tengo que – Elijo que”*

*“No puedo – No quiero”*

Objetivo

- Que las participantes se vuelven más conscientes de sí mismas a través del asumir responsablemente sus propias elecciones.

Etapas de la reunión

1.- Introducción al tema “Debería...”.

2.- Ejercicio de descongelamiento: “Capullo”.

3.- Actividad “Tengo que Elijo que”.

4.- Compartiendo la experiencia.

5.- Evaluación

“Hoy sentí que...”

**Sesión 4:** “*Necesito – Quiero*”

. “*Tengo miedo de – Me gustaría*”

Objetivo

- Que las participantes logren identificarse completamente con sus experiencias y acciones, siendo responsables de sus sentimientos y acciones.
- Descubrir las posibilidades y alternativas para enfrentarse al medio y satisfacer las necesidades.

Etapas de la reunión

1.- Descongelamiento: Ejercicio de descongelamiento: “Explorando posibilidades”.

2.- Actividades: Necesito – Quiero.

Tengo miedo de – Me gustaría.

3.- Compartiendo la experiencia.

#### 4.- Evaluación.

“Hoy sentí que...”

## **UNIDAD III: COMUNICACIÓN CON OTROS**

### **OBJETIVOS GENERALES**

- Lograr una comunicación sincera y profunda con los otros.
- Aprender a ser honestos consigo mismos, tomando contacto con sus propias vivencias y responsabilizándose de ellas a través de la comunicación de las mismas.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Aprender a darse cuenta de sus propias existencias y estar dispuestos a ser capaces de hacer a los otros darse cuenta de sus propias experiencias.
- Que los participantes aprendan a enviar mensajes claros sobre su darse cuenta, sus experiencias, sentimientos, necesidades, etc.
- Incrementar el estado de alerta sobre los mensajes que transmiten, a través de la apertura y recepción de la expresión de su darse cuenta.
- Profundizar en la experiencia de establecer contacto con otros aprendiendo más acerca del otro y del mundo en que interactúan.

#### **Sesión 1:** *“Escucharse la voz.*

##### *Identificación con la voz”*

## Objetivos

- Que las participantes tomen contacto con sus propias vivencias, responsabilizándose de ellas, siendo capaces de comunicarlas.
- Sensibilizar a las integrantes respecto a lo que comunican a través de la voz, independiente de las palabras.

## Etapas de la reunión

- 1.- Introducción al tema de la Comunicación.
- 2.- Ejercicio de descongelamiento: “Diálogo de movimientos”.
- 3.- Actividades: Escucharse la voz

### Identificación con la voz

- 4.- Compartiendo la experiencia
- 5.- Evaluación.

“Hoy sentí que...”

## **Sesión 2:** *“Culpabilidad – Resentimiento – Exigencia”*

## Objetivo

- Que las participantes reestablezcan contacto y una clara comunicación, a través de una plena aceptación y expresión directa de resentimientos y exigencias.

## Etapas de la Reunión

- 1.- Ejercicio de descongelamiento: “Dibujo interior”.
- 2.- Compartiendo la experiencia.
- 3.- Evaluación.

“Hoy sentí que...”

## **Sesión 3:** “*Tú lo tienes – Yo lo quiero*”

## Objetivo

- Conocer los modos característicos con los que se relaciona el comportamiento cuando se quiere lograr algo de alguna persona o cuando alguien quiere algo de uno.

## Etapas de la reunión

- 1.- Ejercicio de descongelamiento: “Movimiento corporal”.
- 2.- Actividad: “Tú lo tienes – Yo lo quiero”.

3.- Comportamiento de experiencia.

4.- Evaluación.

“Hoy sentí que...”

#### **Sesión 4:** *“Comunicación no verbal”*

Objetivo

- Que las participantes descubran formas de comunicación no verbal.

Etapas de la reunión

1.- Introducción al tema: “Comunicación no verbal”.

2.- Ejercicio de descongelamiento: “Diálogo dibujado”.

3.- Actividades: “Negaciones no verbales”.

“Reflejando al cuerpo”.

“Reflejando movimiento”.

4.- Compartiendo la experiencia.

## 5.- Evaluación.

“Hoy sentí que...”

## ANEXO 2 ANÁLISIS DE RESULTADOS ESTADÍSTICOS

La investigación que se muestra tiene por interés el verificar las dójimas de hipótesis, es decir, si el taller de Desarrollo Personal, permitió un incremento en los niveles de Autoactualización y Experienciar a nivel grupal, además verificar si este aumento involucraba una diferencia significativa en un grupo muestral de individuos sin realizar el Taller. Esto significa que se analizó el incremento de variables dependientes en el Grupo Experimental en comparación con el Grupo de Control, de acuerdo a esto se estudia:

### a.- EN RELACION CON LAS VARIABLES P.O.I.

En este caso los datos a analizar corresponden a mediciones efectuadas antes y después de un determinado entrenamiento sobre un mismo individuo, es conveniente utilizar la Prueba de Datos Pareados cuyo fin es medir el efecto de la intervención. Este análisis se realizó tanto en el Grupo de Control como en el Grupo Experimental , además se utiliza un estudio de correlación, con el fin de confirmar lo detectado en el test de hipótesis, esta correlación planteada tiene una probabilidad de certeza de un 95% para los resultados observados como significativos.

El análisis que se presenta tiene como interés probar la diferencia positiva en el Test de Datos Pareados, esto nos indica que la intervención fue beneficiosa, lo cual se confirma con un coeficiente de correlación alto y positivo.

#### **b.- CON RELACION A LA ESCALA DE EXPERIENCING**

Para el análisis de los resultados de acuerdo a los niveles de experiencing, se consideró el uso de la prueba de test de Datos Pareados No Paramétricos o llamada también Prueba del signo, esto es debido a que el nivel de medición que se entrega es de carácter ordinal y además la variable dependiente es considerada como una variable discreta.

En relación a la variable dependiente el supuesto que se hace de normalidad no es válido, luego se calcularon los promedios de las puntuaciones antes y después de cada sujeto muestral y se compararon los respectivos promedios, eligiéndose aquellos resultados de los dos jueces que presentaron mayor homogeneidad.

## RESULTADOS ESTADISTICOS

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

El análisis de los datos para su contrastación se realizó bajo tres pruebas diferentes para datos pareados estadísticos las cuales fueron:

#### **1.- Prueba de la media de la población (lado izquierdo) : para varianza desconocida.**

Se efectúa la prueba de hipótesis de  $\mu$  en una distribución normal  $N(\mu, \sigma^2)$  en que  $\mu$  es desconocida y  $\sigma^2$  es desconocida.

Se toma una muestra de tamaño  $n$  de una distribución normal  $N(\mu, \sigma^2)$ . En este momento se establece la región crítica al lado izquierdo de la distribución  $t$  en conformidad con la distribución  $t$  de grado de libertad  $(n-1)$ .

La hipótesis a ser probada (hipótesis nula) :  $H_0 : \mu = \mu_0$

La hipótesis alternativa es :  $H_1 : \mu < \mu_0$

La prueba se efectúa usando  $((\bar{x} - \mu_0) / \sqrt{V/n}) < -t(\alpha, n-1)$

Donde:

$\mu_0$  : media de la población

V : varianza no polarizada

$\alpha$  : nivel de significancia

$\bar{x}$  : media de la muestra

el test a probar es :

$$H_0 : \mu = \mu_0 \text{ v/s } H_1 : \mu < \mu_0$$

## 2.- Prueba de la diferencia media ( dos lados)

Efectúa la prueba de hipótesis de  $\mu_1$  y  $\mu_2$  para dos distribuciones normales  $N(\mu_1, \sigma^2)$ , en que  $\mu_1$  y  $\sigma^2$  son desconocidas y  $N(\mu_2, \sigma^2)$  en que  $\mu_2$  y  $\sigma^2$  son desconocidas.

Se toma una muestra de tamaño  $n_1$  de una distribución normal  $N(\mu_1, \sigma^2)$  y una muestra de tamaño  $n_2$  de una distribución normal  $N(\mu_2, \sigma^2)$ . En este momento se establecen las regiones críticas a ambos lados de la distribución t en conformidad con la distribución t de grado de libertad  $(n_1 + n_2 - 2)$ .

La hipótesis a ser probada (hipótesis nula) :  $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

La hipótesis alternativa es :  $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

La prueba se efectúa usando:

$$\frac{|x_1 - x_2|}{\sqrt{\left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right] \left[\frac{S_1^2 + S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}\right]}} > t(\alpha/2, n_1 + n_2 - 2)$$

Donde :

$\mu_1$  :media de la población 1

$\mu_2$  :media de la población 2

S1 :suma de los cuadrados 1

S2 :suma de los cuadrados 2

$\bar{x}_1$  :media de la muestra 1

$\bar{x}_2$  :media de la muestra 2

$\sigma^2$  :varianza de la población

$\alpha$  :nivel de significancia

El test a probar es:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2 \text{ v/s } H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

### 3.- Prueba de la diferencia de media (lado izquierdo)

Se efectúa la prueba de hipótesis de  $\mu_1$  y  $\mu_2$  para dos distribuciones normales  $N(\mu_1, \sigma_1^2)$ , en que  $\mu_1$  y  $\sigma_1^2$  son desconocidas y  $N(\mu_2, \sigma_2^2)$ , en que  $\mu_2$  y  $\sigma_2^2$  son desconocidas.

Se toma una muestra de tamaño  $n_1$  de una distribución normal  $N(\mu_1, \sigma_1^2)$  y una muestra de tamaño  $n_2$  de una distribución normal  $N(\mu_2, \sigma_2^2)$ . En este momento se establece la región crítica al lado izquierdo de la distribución  $t$  en conformidad con la distribución  $t$  de grado de libertad  $(n_1 + n_2 - 2)$ .

La hipótesis a ser probada (hipótesis nula) :  $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

La hipótesis alternativa es :  $H_1 : \mu_1 < \mu_2$

La prueba se efectúa usando:

$$\frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right] \left[\frac{S_1 + S_2}{n_1 + n_2 - 2}\right]}} > t_{\alpha}(n_1 + n_2 - 2)$$

Donde :

$\mu_1$  : media de la población 1

$\mu_2$  : media de la población 2

$S_1$  :suma de los cuadrados 1

$S_2$  :suma de los cuadrados 2

$x_1$  :media de la muestra 1

$x_2$  :media de la muestra 2

$\sigma^2$  :varianza de la población

$\alpha$  :nivel de significancia

El test a probar es:

$$H_0 : \sigma_1 = \sigma_2 \text{ v/s } H_1 : \sigma_1 < \sigma_2$$

A este análisis se le calculo la correlación ( $r$ ), para lo cual se utilizó un nivel de significación del 0.05% con una probabilidad de certeza del 95%, obteniéndose un valor de comparación de 0.1815; valor considerado adecuado para el análisis de variables Psicológicas. La realización de esto se hizo tanto para el grupo de control como el experimental, la finalidad fue la de comprobar lo que se detectó en el test de Hipótesis.

De que la correlación sea directa, no significa que exista una gran diferencia o una diferencia significativa entre las medias, la seguridad de que esto ocurra implica que el efecto del entrenamiento puede ser positivo o negativo. En el estudio que se presenta a continuación interesa probar la diferencia positiva ( $\sigma_2 > \sigma_1$ ) para indicar lo efectivo del

tratamiento, confirmado por un coeficiente de correlación positivo y alto en la mayoría de las escalas evaluadas del P.O.I.

## ANALISIS ESTADISTICO

### Análisis N° 1:

Variable de Interés: RAZON TEMPORAL

### Grupo Experimental

#### **Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 15,5$   $V=3,7142$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $3,852 > - 1,895$  aumento.

#### **Prueba 2:**

$n1 = 8$   $x1=12,875$   $S1= 34,875$  n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$   $x2=15,5$   $S2=26$

valor resultado  $2,518 > 2.145$  aumento

#### **Prueba 3:**

$n1 = 8$   $x1=12,875$   $S1= 34,875$  n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$   $x2=15,5$   $S2=26$

valor resultado  $- 2,581 < - 1,761$  aumenta

## Grupo Control

### **Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 13,5$   $V=6$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $0,7217 > - 1,895$  aumento no significativo.

### **Prueba 2:**

$n1 = 8$   $x1=12,875$   $S1= 34,875$  n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$   $x2=13,5$   $S2=42$

valor resultado  $0,5334 < 2.145$  queda igual

### **Prueba 3:**

$n1 = 8$   $x1=12,875$   $S1= 34,875$  n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$   $x2=15,5$   $S2=26$

valor resultado  $- 0,5334 > - 1,761$  queda igual.

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto en el grupo experimental y es significativo, es decir se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 2 y la prueba 3 significa que no hubo cambios, es decir, no se rechaza  $H_0$ .

### Análisis N° 2:

Variable de Interés: RAZON DE AUTONOMIA

### Grupo Experimental

#### **Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 80,25$   $V=53,6428$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $0,3379 > - 1,895$  aumento significativo.

#### **Prueba 2:**

$n1 = 8$   $x1=79,371$   $S1= 795,875$  n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$   $x2=80,25$   $S2=375,25$

valor resultado  $0,1913 < 2.145$  aumento significativo.

#### **Prueba 3:**

$n_1 = 8$        $x_1 = 79,371$        $S_1 = 795,875$       n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$        $x_2 = 80,25$        $S_2 = 375,25$

valor resultado  $-0,1913 > -1,761$  aumenta

### **Grupo Control**

#### **Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 82,125$        $V = 28.9821$       n. significancia = 5 %

valor de resultado  $1,445 > -1,895$  aumento no significativo.

#### **Prueba 2:**

$n_1 = 8$        $x_1 = 79,375$        $S_1 = 795,875$       n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$        $x_2 = 82,125$        $S_2 = 202,875$

valor resultado  $0,6512 < 2.145$  queda igual

#### **Prueba 3:**

$n_1 = 8$        $x_1 = 79,375$        $S_1 = 795,875$       n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$        $x_2 = 82,125$        $S_2 = 202,875$

valor resultado  $-0,6512 > -1,761$  queda igual.

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto en el grupo experimental y es significativo, es decir se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 2 y la prueba 3 significa que no hubo cambios, es decir, no se rechaza  $H_0$ .

### **Análisis N° 3:**

**Variable de Interés: VALORES AUTO-ACTUALIZANTES**

### **Grupo Experimental**

#### **Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 18,5$   $V=8,5714$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $-0,1208 > - 1,895$  aumento significativo.

#### **Prueba 2:**

$n_1 = 8$   $x_1=18,625$   $S_1= 91,875$  n. significancia = 5 %

$n_2 = 8$   $x_2=18,5$   $S_2=60$

valor resultado  $0,0759 > 2.145$  aumento

#### **Prueba 3:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 18,625$      $S_1 = 91,875$     n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 18,5$      $S_2 = 60$

valor resultado  $0,0759 < - 1,761$  aumenta

### **Grupo Control**

#### **Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 16,125$      $V = 6,9821$     n. significancia = 5 %

valor de resultado  $- 2,676 < - 1,895$  queda igual.

#### **Prueba 2:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 18,625$      $S_1 = 91,875$     n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 18,5$      $S_2 = 60$

valor resultado  $1,577 < 2,145$  queda igual

#### **Prueba 3:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 18,625$      $S_1 = 91,875$     n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 18,5$      $S_2 = 60$

valor resultado  $1,577 > - 1,761$  queda igual.

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto en el grupo experimental y es significativo, es decir se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 1, prueba 2 y la prueba 3 significa que no hubo cambios, es decir, no se rechaza  $H_0$ .

#### **Análisis N° 4:**

**Variable de Interés: VIVIR EXISTENCIAL**

#### **Grupo Experimental**

##### **Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 17,375$      $V = 15,6964$     n. significancia = 5 %  
valor de resultado  $- 0,8924 > - 1,895$  aumento.

##### **Prueba 2:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 18,625$      $S_1 = 85,275$     n.. significancia = 5 %  
 $n_2 = 8$      $x_2 = 17,375$      $S_2 = 109,875$   
valor resultado  $0,6686 > 2.145$  aumento

### **Prueba 3:**

$n_1 = 8$       $x_1 = 18,625$       $S_1 = 85,275$      n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$       $x_2 = 17,375$       $S_2 = 109,875$

valor resultado  $0,6686 < - 1,761$  aumenta

### **Grupo Control**

#### **Prueba 1:**

$n = 8$      ,  $x = 19,75$       $V = 3,9285$      n. significancia = 5 %

valor de resultado  $- 0,8924 > - 1,895$  aumento no significativo.

#### **Prueba 2:**

$n_1 = 8$       $x_1 = 18,625$       $S_1 = 85,275$      n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$       $x_2 = 19,75$       $S_2 = 27,5$

valor resultado  $0,7907 < 2.145$  queda igual

#### **Prueba 3:**

$n_1 = 8$       $x_1 = 18,625$       $S_1 = 85,275$      n.. significancia = 5 %

$$n_2 = 8 \quad x_2 = 19,75 \quad S_2 = 27,5$$

valor resultado  $-0,7907 < -1,761$  aumenta no significativo

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto en el grupo experimental, es decir se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 1 y la prueba 3 significa que los cambios fueron irrelevantes, es decir, no se rechaza  $H_0$ .

### Análisis N° 5:

Variable de Interés: SENSIBILIDAD ORGANISMICA

### Grupo Experimental

#### **Prueba 1:**

$$n = 8 \quad , \quad x = 15,625 \quad V = 5,125 \quad n. \text{ significancia} = 5 \%$$

valor de resultado  $-0,7809 > -1,895$  aumento.

### **Prueba 2:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 16,25$      $S_1 = 9,5$     n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 15,625$      $S_2 = 35,875$

valor resultado  $0,6943 < 2.145$  aumento significativo.

### **Prueba 3:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 16,25$      $S_1 = 9,5$     n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 15,625$      $S_2 = 35,875$

valor resultado  $0,6943 < - 1,761$  aumenta

### **Grupo Control**

#### **Prueba 1:**

$n = 8$     ,  $x = 14,75$      $V = 3,3571$     n. significancia = 5 %

valor de resultado  $- 2,316 < - 1,895$  queda igual.

#### **Prueba 2:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 16,25$      $S_1 = 9,5$     n.. significancia = 5 %

$$n_2 = 8 \quad x_2 = 14,75 \quad S_2 = 23,5$$

valor resultado  $1,945 < 2,145$  queda igual

### **Prueba 3:**

$$n_1 = 8 \quad x_1 = 16,25 \quad S_1 = 9,5 \quad n. \text{ significancia} = 5 \%$$

$$n_2 = 8 \quad x_2 = 14,75 \quad S_2 = 23,5$$

valor resultado  $1,954 > -1,761$  queda igual.

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto en el grupo experimental y es significativo, es decir se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 1, la prueba 2 y la prueba 3 significa que los cambios fueron irrelevantes, es decir, no se rechaza  $H_0$ .

### **Análisis N° 6:**

**Variable de Interés: ESPONTANEIDAD**

**Grupo Experimental**

### **Prueba 1:**

$$n = 8 \quad , x = 12,625 \quad V = 2,5535 \quad n. \text{ significancia} = 5 \%$$

valor de resultado  $-1,549 > -1,895$  aumento.

**Prueba 2:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 13,5$      $S_1 = 44$     n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 12,625$      $S_2 = 17,875$

valor resultado  $0,8324 < 2,145$  aumento significativo

**Prueba 3:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 13,5$      $S_1 = 44$     n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 12,625$      $S_2 = 17,875$

valor resultado  $0,8324 > -1,761$  aumenta

**Grupo Control**

**Prueba 1:**

$n = 8$     ,  $x = 12,25$      $V = 3,6428$     n. significancia = 5 %

valor de resultado  $-1,852 > -1,895$  irrelevante.

**Prueba 2:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 13,5$      $S_1 = 44$      $n..$  significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 12,25$      $S_2 = 25,5$

valor resultado  $1,122 < 2.145$  queda igual

### **Prueba 3:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 13,5$      $S_1 = 44$      $n..$  significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 12,25$      $S_2 = 25,5$

valor resultado  $1,122 > - 1,761$  queda igual.

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto en el grupo experimental y es significativo, es decir se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 1, la prueba 2 y la prueba 3 significa que los cambios fueron irrelevantes, es decir, no se rechaza  $H_0$ .

### **Análisis N° 7:**

**Variable de Interés:    AUTO - APRECIO**

**Grupo Experimental**

**Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 12,375$   $V=3,125$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $3,2 > - 1,895$  aumento significativo.

**Prueba 2:**

$n1 = 8$   $x1=10,375$   $S1= 79,875$  n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$   $x2=12,375$   $S2=21,875$

valor resultado  $1,484 < 2.145$  aumento

**Prueba 3:**

$n1 = 8$   $x1=10,375$   $S1= 79,875$  n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$   $x2=12,375$   $S2=21,875$

valor resultado  $- 1,484 > - 1,761$  aumenta

**Grupo Control****Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 13,25$   $V=1,0714$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $7,856 > - 1,895$  aumento significativo.

**Prueba 2:**

$n1 = 8$        $x1=10,375$        $S1= 79,875$       n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$        $x2=13,25$        $S2=7,5$

valor resultado  $2.302 > 2.145$  queda igual

**Prueba 3:**

$n1 = 8$        $x1=10,375$        $S1= 79,875$       n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$        $x2=13,25$        $S2=7,5$

valor resultado  $-2,302 < - 1,761$  aumenta no significativo

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto en el grupo experimental y es significativo, es decir se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 1 y la prueba 3 significa que los cambios fueron relevantes, es decir, se rechaza  $H_0$ .

**Análisis N° 8:**

**Variable de Interés: AUTO - ACEPTACION**

**Grupo Experimental**

**Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 14,5$   $V=5,7142$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $-0,1479 > -1,895$  aumento significativo.

**Prueba 2:**

$n1 = 8$   $x1=14,625$   $S1= 87,875$  n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$   $x2=14,5$   $S2=40$

valor resultado  $0,08272 < 2.145$  aumento

**Prueba 3:**

$n1 = 8$   $x1=14,625$   $S1= 87,875$  n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$   $x2=14,5$   $S2=40$

valor resultado  $0,08272 > -1,761$  aumenta

**Grupo Control**

**Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 16,25$   $V=1,9285$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $3.31 > - 1,895$  aumento significativo.

**Prueba 2:**

$n_1 = 8$   $x_1=14,625$   $S_1= 87,875$  n. significancia = 5 %

$n_2 = 8$   $x_2=16,25$   $S_2=13,5$

valor resultado  $1,208 < 2.145$  queda igual

**Prueba 3:**

$n_1 = 8$   $x_1=14,625$   $S_1= 87,875$  n. significancia = 5 %

$n_2 = 8$   $x_2=16,25$   $S_2=13,5$

valor resultado  $-1,208 > - 1,761$  queda igual.

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto en el grupo experimental y es significativo, es decir se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 2 y la prueba 3 significa que los cambios fueron irrelevantes, es decir, no se rechaza  $H_0$ .

### Análisis N° 9:

Variable de Interés: NATURALEZA DEL HOMBRE, CONSTRUCTIVA

#### Grupo Experimental

##### **Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 9,875$   $V = 1,5535$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $4,538 > - 1,895$  aumento significativo.

##### **Prueba 2:**

$n_1 = 8$   $x_1 = 7,875$   $S_1 = 28,875$  n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$   $x_2 = 9,875$   $S_2 = 10,875$

valor resultado  $2,374 > 2.145$  aumento

##### **Prueba 3:**

$n_1 = 8$   $x_1 = 7,875$   $S_1 = 28,875$  n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$   $x_2 = 9,875$   $S_2 = 10,875$

valor resultado  $- 2,374 < - 1,761$  aumenta

## Grupo Control

### Prueba 1:

$n = 8$  ,  $x = 8,375$   $V=1,125$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $1,333 > - 1,895$  aumento significativo.

### Prueba 2:

$n1 = 8$   $x1=7.875$   $S1= 28.875$  n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$   $x2=8,375$   $S2=7,875$

valor resultado  $0,6172 < 2.145$  queda igual

### Prueba 3:

$n1 = 8$   $x1=7,875$   $S1= 28,875$  n.. significancia = 5 %

$n2 = 8$   $x2=8,375$   $S2=7,875$

valor resultado  $-0,6172 > - 1,761$  queda igual.

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto en el grupo experimental, es decir, se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 2 y la prueba 3 significa que los cambios fueron irrelevantes, es decir, no se rechaza  $H_0$ .

**Análisis N° 10:**

**Variable de Interés:** SINERGIA

**Grupo Experimental**

**Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 5,25$   $V=1,0714$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $-2,733 < -1,895$  queda igual.

**Prueba 2:**

$n_1 = 8$   $x_1=6,25$   $S_1= 45,5$  n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$   $x_2=5,25$   $S_2=7,5$

valor resultado  $1,028 < 2.145$  aumenta.

**Prueba 3:**

$n_1 = 8$       $x_1 = 6,25$       $S_1 = 45,5$      n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$       $x_2 = 5,25$       $S_2 = 7,5$

valor resultado  $1,028 > - 1,761$  queda igual

**Grupo Control**

**Prueba 1:**

$n = 8$      ,  $x = 4,75$       $V = 2,21$      n. significancia = 5 %

valor de resultado  $- 2,851 < - 1,895$  queda igual.

**Prueba 2:**

$n_1 = 8$       $x_1 = 6,25$       $S_1 = 45,5$      n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$       $x_2 = 4,75$       $S_2 = 15,5$

valor resultado  $1.437 < 2.145$  queda igual

**Prueba 3:**

$n_1 = 8$       $x_1 = 6,25$       $S_1 = 45,5$      n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$       $x_2 = 4,75$       $S_2 = 15,5$

valor resultado  $1.437 > - 1,761$  queda igual.

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto mínimo en el grupo experimental, es decir, se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 1, la prueba 2 y la prueba 3 significa que los cambios fueron irrelevantes, es decir, no se rechaza  $H_0$ .

### **Análisis N° 11:**

**Variable de Interés:** ACEPTACION A LA AGRESION

### **Grupo Experimental**

#### **Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $\bar{x} = 14,375$   $V=5,4107$  n. significancia = 5 %

valor de resultado – 2,28 < - 1,895 queda igual.

#### **Prueba 2:**

$n1 = 8$   $\bar{x}1=16,25$   $S1= 63,5$  n. significancia = 5 %

$$n_2 = 8 \quad x_2 = 14,375 \quad S_2 = 37,875$$

valor resultado  $1,394 < 2.145$  aumenta.

### **Prueba 3:**

$$n_1 = 8 \quad x_1 = 16,25 \quad S_1 = 63,5 \quad n.. \text{ significancia} = 5 \%$$

$$n_2 = 8 \quad x_2 = 14,375 \quad S_2 = 37,875$$

valor resultado  $1,394 < - 1,761$  aumenta

### **Grupo Control**

#### **Prueba 1:**

$$n = 8 \quad , x = 13,875 \quad V = 6,4107 \quad n.. \text{ significancia} = 5 \%$$

valor de resultado  $- 2,653 < - 1,895$  queda igual.

#### **Prueba 2:**

$$n_1 = 8 \quad x_1 = 16,25 \quad S_1 = 63,5 \quad n.. \text{ significancia} = 5 \%$$

$$n_2 = 8 \quad x_2 = 13,875 \quad S_2 = 44,875$$

valor resultado  $1.707 < 2.145$  queda igual

#### **Prueba 3:**

$$n_1 = 8 \quad x_1 = 16,25 \quad S_1 = 63,5 \quad n.. \text{ significancia} = 5 \%$$

$$n_2 = 8 \quad x_2 = 13,875 \quad S_2 = 44,875$$

valor resultado  $1,707 > -1,761$  queda igual.

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto en el grupo experimental y es bajo, es decir se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 1, prueba 2 y la prueba 3 significa que no hubo cambios , es decir, no se rechaza  $H_0$ .

### **Análisis N° 12:**

**Variable de Interés: CAPACIDAD DE CONTACTO INTIMO**

### **Grupo Experimental**

#### **Prueba 1:**

$n = 8$  ,  $x = 19$   $V=7,1428$  n. significancia = 5 %

valor de resultado  $0,7937 > -1,895$  aumento.

#### **Prueba 2:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 18,25$      $S_1 = 65,5$     n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 19$      $S_2 = 50$

valor resultado  $0,5222 < 2.145$  queda igual

### **Prueba 3:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 18,25$      $S_1 = 65,5$     n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 19$      $S_2 = 50$

valor resultado  $- 0,5222 > - 1,761$  aumenta

### **Grupo Control**

### **Prueba 1:**

$n = 8$     ,  $x = 18,375$      $V = 5,6964$     n. significancia = 5 %

valor de resultado  $0,1481 > - 1,895$  aumento .

### **Prueba 2:**

$n_1 = 8$      $x_1 = 18,25$      $S_1 = 65,5$     n.. significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 18,375$      $S_2 = 39,875$

valor resultado  $0,09112 < 2.145$  queda igual

### Prueba 3:

$n_1 = 8$      $x_1 = 18,25$      $S_1 = 65,5$      $n..$  significancia = 5 %

$n_2 = 8$      $x_2 = 18,375$      $S_2 = 39,875$

valor resultado  $-0,09112 > -1,761$  queda igual.

Se puede concluir que el entrenamiento tuvo efecto en el grupo experimental , es decir se rechaza  $H_0$  en favor de  $H_1$ .

En el grupo de Control considerando la contundencia de la prueba 2 y la prueba 3 significa que los cambios fueron irrelevantes, es decir, no se rechaza  $H_0$ .

**TABLA DE RESULTADO INVENTARIO ACTUALIZACION PERSONAL**

VARIABLE	TA	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	3.852	>	-1.895	A	
	PRUE 2	2.581	>	2.145	A	
	PRUE 3	-2.581	<	-1.761	A	A
G. CONT	PRUE 1	0.7217	>	-1.895	ANS	
	PRUE 2	0.5334	<	2.145	IG	
	PRUE 3	-0.5334	>	-1.761	IG	IG

VARIABLE	Aut	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	0.3379	>	-1.895	AS	
	PRUE 2	0.1913	<	2.145	AS	
	PRUE 3	-0.1913	>	-1.761	A	AS
G. CONT	PRUE 1	1.445	>	-1.895	ANS	
	PRUE 2	0.6512	<	2.145	IG	
	PRUE 3	-0.6512	>	-1.761	IG	IG

VARIABLE	VA	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	-0.1208	>	-1.895	AS	
	PRUE 2	0.0759	>	2.145	AS	
	PRUE 3	0.0759	>	-1.761	AS	AS
G. CONT	PRUE 1	-2.676	<	-1.895	IG	
	PRUE 2	1.577	<	2.145	IG	
	PRUE 3	1.577	>	-1.761	IG	IG

VARIABLE	Ex	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	-0.8924	>	-1.895	A	
	PRUE 2	0.66686	>	2.145	A	
	PRUE 3	0.6686	<	-1.761	A	A
G. CONT	PRUE 1	-0.8924	>	-1.895	ANS	
	PRUE 2	0.7907	<	2.145	IG	
	PRUE 3	-0.7907	<	-1.761	ANS	IRREL

VARIABLE	So	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	-0.7809	>	-1.895	A	
	PRUE 2	0.6943	<	2.145	AS	
	PRUE 3	0.6943	<	-1.761	A	A
G. CONT	PRUE 1	-2.316	<	-1.895	IG	
	PRUE 2	1.945	<	2.145	IG	
	PRUE 3	1.945	<	-1.761	IG	IG

VARIABLE	E	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	-1.549	>	-1.895	A	
	PRUE 2	0.8324	<	2.145	AS	
	PRUE 3	0.8324	>	-1.761	A	A
G. CONT	PRUE 1	-1.852	>	-1.895	IRREL	
	PRUE 2	1.122	<	2.145	IG	
	PRUE 3	1.122	>	-1.761	IG	IG

VARIABLE	Aap	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	3.2	>	-1.895	AS	
	PRUE 2	1.484	<	2.145	A	
	PRUE 3	-1.484	>	-1.761	A	AS
G. CONT	PRUE 1	7.856	>	-1.895	AS	
	PRUE 2	2.302	>	2.145	IG	
	PRUE 3	-2.302	<	-1.761	ANS	A

VARIABLE	Acc	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	-0.1479	>	-1.895	AS	
	PRUE 2	0.0827	<	2.145	A	
	PRUE 3	0.0827	>	-1.761	A	AS
G. CONT	PRUE 1	3.31	>	-1.895	AS	
	PRUE 2	1.208	<	2.145	IG	
	PRUE 3	-1.208	>	-1.761	IG	ANS

VARIABLE	NC	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	4.538	>	-1.895	AS	
	PRUE 2	2.374	>	2.145	A	
	PRUE 3	-2.374	<	-1.761	A	AS
G. CONT	PRUE 1	1.333	>	-1.895	AS	
	PRUE 2	0.6172	<	2.145	IG	
	PRUE 3	-0.6172	>	-1.761	IG	ANS

VARIABLE	SI	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	-2.733	<	-1.895	IG	
	PRUE 2	1.028	<	2.145	A	
	PRUE 3	1.028	>	-1.761	IG	IRREL
G. CONT	PRUE 1	-2.851	<	-1.895	IG	
	PRUE 2	1.437	<	2.145	IG	
	PRUE 3	1.437	>	-1.761	IG	IG

VARIABLE	A	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	-2.28	<	-1.895	IG	
	PRUE 2	1.394	<	2.145	A	
	PRUE 3	1.394	<	-1.761	A	A
G. CONT	PRUE 1	-2.653	<	-1.895	IG	
	PRUE 2	1.707	<	2.145	IG	
	PRUE 3	1.707	>	-1.761	IG	IG

VARIABLE	C	VALOR 1	SIGNO	VALOR 2	RESUL	FINAL
G. EXPER.	PRUE 1	0.7937	>	-1.895	A	
	PRUE 2	0.5222	<	2.145	IG	
	PRUE 3	-0.5222	>	-1.761	A	A
G. CONT	PRUE 1	1.481	>	-1.895	A	
	PRUE 2	0.09112	<	2.145	IG	
	PRUE 3	- 0.09112	>	-1.761	IG	IRREL

El valor uno obtenido se compara con el valor 2 obtenido, este último confiere el mayor peso de las pruebas pues resulta ser el mismo para el grupo experimental que para el grupo de control según la siguiente tabla:

VARIABLE	TA, Aut, VA, Ex, So,	VALOR 2
	E, Aap, Acc, NC, Si, A, C	
G. EXPER.	PRUE 1	-1.895
	PRUE 2	2.145
	PRUE 3	-1.761
G. CONT	PRUE 1	-1.895
	PRUE 2	2.145
	PRUE 3	-1.761

Los valores de resultado son:

A: aumento

ANS: aumento no significativo

AS: aumento significativo

IG: permanece igual

IRREL: irrelevante

## RESULTADOS ESTADISTICOS ESCALA DE EXPERIENCING

En el análisis de resultados de escala de experiencing se utiliza la llamada de Prueba de signo, la cual es una prueba no paramétrica utilizada cuando lo que se establece como supuesto de normalidad de las variables se hace insostenible.

La metodología de la prueba de signo consiste en reemplazar cada par de valores por un signo + o -, si la diferencia es mayor que cero un signo +, y si la diferencia es menor que cero un signo -, si la diferencia es cero se desecha el par estudiado.

La hipótesis que se requiere probar es

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2 = 0 \quad \text{v/s} \quad H_1 : \mu_1 < \mu_2$$

Donde  $\mu_1$  y  $\mu_2$  corresponden a la media de la población antes y después de la aplicación del entrenamiento, considerando que cada diferencia tiene una probabilidad de  $P(\text{dif}) = 0.5$  para el signo + o para el signo -.

La regla de decisión es la siguiente, se conviene en rechazar  $H_0$  si  $X > k_\alpha$

en este caso  $X$  corresponde al número de signos + de la muestra y  $k_\alpha$  es un valor que se obtiene en la tabla binomial.

Al realizar el análisis de signo se compara un valor z de ambos extremos para signos + o para signos – aplicando la siguiente relación:

Relación para signos +: se calcula con signo menos la diferencia de X.

$$z = \frac{X - Np}{\sqrt{Npq}}$$

Relación para signos -: se calcula con signo mas la diferencia de X.

$$z = \frac{X - Np}{\sqrt{Npq}}$$

## ANALISIS DE SIGNO GRUPO CONTROL VERSUS GRUPO CONTROL

SUJETO	PUNT.PRO M ANTES	PUNT.PRO M DESPUES	PUNT.MAX ANTES	PUNT.MAX DESPUES	SIGNO
1	1	2	1.3	2	+
2	2	3	2.5	2	0
3	2	5	3.5	5	0
4	3	3	2.6	3	0
5	3	4	3.5	4	+
6	3	4	3.5	4	+
7	1	2	1.5	2	+
8	3	3	3	3	0
9	3	3	3	3	0
10	2	2	2	2	0
11	3	3	3	3.5	0
12	2	4	3	4	0
13	4	4	4	4	+
14	1	2	1.5	2	+
15	1	2	1.5	2	+
16	2	3	2.5	3	0

MEDIA	2.25	3.06	2.62	3.03
DES. EST	0.93	0.93	0.844	0.96
MEDIANA	2	3	3	3

El valor a comparar es  $z = -1.133$  contra  $-1.746 \leq z \leq 1.746$  de tabla, lo que indica que si hubo cambios, estos fueron irrelevantes para toda la muestra.

**ANALISIS DE SIGNO GRUPO EXPERIMENTAL VERSUS EXPERIMENTAL**

SUJETO	PUNT.PRO M ANTES	PUNT.PRO M DESPUES	PUNT.MAX ANTES	PUNT.MAX DESPUES	SIGNO
1	1	2	1.5	2	+
2	3	4	3.6	4	+
3	1	2	1.5	2	+
4	4	5	4.5	5	+
5	2	2	2	2	-
6	2	3	2.5	3	-
7	2	2	2.3	3	-
8	2	2	2	2	-
9	2	2	2	2	-
10	1	1	1	1	+
11	2	3	2.5	3	-
12	1	3	2	3	-
13	3	3	3	3	-
14	2	3	2.5	3	+
15	3	4	3.5	4	+
16	1	1	1	1	+

MEDIA	2	2.63	2.34	2.67
DES. EST	0.89	1.087	0.95	1.08
MEDIANA	2	3	2.5	3

El valor a comparar es  $z = -0.25$  contra  $-1.746 \leq z \leq 1.746$  de tabla, lo que indica que si hubo cambios, estos fueron importantes para toda la muestra.

### ANEXO 3

#### INVENTARIO DE ACTUALIZACION 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 respuesta, 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)

#### COLUMNAS

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 "0".

Ej. 2)

COLUMNAS

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 puede evitarlo.

Al marcar sus preferencias en la hoja de respuestas, asegúrese que el número de la frase concuerde con el del que está marcado. Borre totalmente (o tarda 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, ni me siento obligado a devolvérselo.
  
3.
  - a) No siempre digo la verdad.
  - b) Siento que siempre debo decir la verdad.
  
- 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 que sea necesario esforzarme por lograr perfección en todo lo que emprendo.
  
- 6.-
  - a) Tengo miedo a ser yo mismo.
  - b) No tengo temor de ser yo mismo.
  
- 7.-
  - a) Frecuentemente tomo mis decisiones de modo espontáneo.
  - b) Mis decisiones son rara vez espontáneas.

- 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 hicisen.
- 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 actuó en forma egoísta.  
b) No me siento culpable cuando me comporto en forma egoísta.
- 13.- a) El enojarme no constituye un problema para mi.  
b) Trato de evitar el enojarme.

- 14.- a) Siento que todo me es posible si tengo confianza en mi mismo.  
b) Aún cuando me tengo confianza, siento que estoy limitado en muchos aspectos.
- 15.- a) Antepongo los intereses de los demás tienen prioridad frente a los míos.  
b) Los intereses de los demás tienen prioridad frente a los míos.
- 16.- a) A veces me siento incómodo cuando se me alaba.  
b) No me siento incómodo cuando me alaban.
- 17.- 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.
- 18.- 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 hacer lo que los demás esperan de mí.

- 22.- a) Acepto mis debilidades.  
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.
- 27.- a) Tengo confianza en las decisiones que tomo espontáneamente.  
b) No confío mucho en las decisiones que tomo espontáneamente.

- 28.- 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.
- 29.- a) Le temo al fracaso.
- b) No le temo al fracaso.
- 30.- 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 dependen de los pensamientos, sentimientos y decisiones de otras personas.
- 31.- a) Creo que es posible vivir basándose primordialmente en lo que sólo uno mismo quiere.
- 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.
- 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 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 interés que uno tenga por los demás.
- 37.- a) Me doy cuenta que he desechado muchos de los valores morales que me fueron enseñados.  
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.  
b) No vivo de acuerdo a mis propios deseos, gustos, aversiones y valores.

- 39.- a) Tengo confianza en mi habilidad para apreciar adecuadamente una situación.  
b) No confío mucho en mi habilidad para enjuiciar situaciones.
- 40.- a) Creo tener una capacidad innata para manejarme bien en la vida.  
No creo tener una capacidad innata para manejarse bien en la vida.
- 41.- 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.
- 42.- a) Siento temor de ser inadecuado o incompetente.  
b) No le temo a ser inadecuado o incompetente.
- 43.- 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.
- 44.- 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.
- 45.- 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.

- 46.- a) Necesito justificar mis sentimientos a través de razones.  
b) No necesito de razones para justificar mis sentimientos.
- 47.- a) Siento a menudo la necesidad de defender mis acciones pasadas.  
b) Encuentro difícil que se expresen mis verdaderos sentimientos cuando simplemente guardo silencio.
- 48.- a) Siento a menudo la necesidad de defender mis acciones pasadas.  
b) No siento la necesidad de defender mis acciones pasadas.
- 49.- a) Creo que me agrada toda la gente que conozco.  
b) De la gente que conozco, no toda me agrada.
- 50.- a) Siento que las críticas vulneran mi auto - estimación.  
b) Mi concepto de auto - estimación no se ve alterado por las críticas.
- 51.- a) Creo que el conocimiento de lo que es o no es 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

- 52.- a) Temo enojarme con aquellas personas a las que quiero.  
b) Me siento libre de enojarme con aquellas personas que quiero.
- 53.- 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.
- 54.- 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.
- 55.- a) Para sentirme bien, necesito poder agradar siempre a los demás.  
b) Puedo sentirme bien sin tener siempre que agrade 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 mi que los demás acepten mi punto de vista.
- b) No es necesario que los demás acepten mi punto de vista.
- 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.
- 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.

- 65.- a) Es raro que me dedique a los copucheos y al pelambre.  
b) A veces copucho y pelo un poco.
- 66.- a) Me siento libre de revelar mis debilidades cuando estoy entre amigos.  
b) No me siento libre de expresar mis debilidades, aún cuando esté entre amigos.
- 67.- a) Siento que siempre debería responsabilizarse por los sentimientos de otras personas.  
b) No es necesario que me responsabilice por lo que siente otra gente.
- 68.- a) Me siento libre de ser yo mismo y afrontar las consecuencias.  
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.

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.

72.- a) Siento que puedo aceptar contradicciones en mí.

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 reirme 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) Solo 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.

b) Trato de ser sincero y lo consigo.

- 78.- a) El interés en uno mismo es algo absolutamente natural.  
b) El interés en uno mismo es algo poco auténtico, artificial.
- 79.- 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.
- 80.- a) Para mí, juego y trabajo son una misma cosa.  
b) Para mí, el juego y el trabajo son cosas opuestas.
- 81.- 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.
- 82.- a) Siento resentimiento por hechos acontecidos en el pasado.  
b) No tengo resentimientos por cosas que ya pasaron.
- 83.- a) Solo 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 solo en el lugar y momento apropiado.  
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 se arrepienta siempre de sus errores.
- 88.- a) Me preocupo por lo que pueda suceder 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.

- 90.- a) Prefiero reservar las mejores cosas que poseo para usarlas en el futuro.  
b) Prefiero usar ahora las mejores cosas que poseo.
- 91.- a) La gente debiera intentar controlar su ira.  
b) La gente siempre debiera expresar honestamente la ira que siente.
- 92.- a) El hombre, aunque auténticamente espiritual, suele a veces ser sensual.  
b) El hombre auténticamente espiritual jamás es sensual.
- 93.- a) Me siento capacitado para expresar mi modo de sentir, aún cuando esto me traiga consecuencias desagradables.  
b) Soy capaz de expresar mi modo de sentir, si esto me acarrea consecuencias indeseables.
- 94.- a) Frecuentemente me avergüenzo de algunas de las emociones que siento aflorar dentro de mí.  
b) No me siento avergonzado de mis emociones.
- 95.- 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 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.

103.- a) Es mejor ser siempre uno mismo.

b) Es mejor gozar de popularidad.

104.- a) El desear e imaginar puede ser perjudicial.

b) El desear e imaginar siempre es conveniente.

105.- a) Dedico gran parte del tiempo en prepararme para vivir.

b) Dedico más tiempo a vivir realmente.

106.- a) Soy amado porque doy amor.

b) Soy amado porque inspiro amor.

107.- a) Cuando yo realmente me aprecie a mi mismo, todo el mundo me querrá.

b) Cuando yo realmente me aprecie a mi mismo, seguirá habiendo gente que no me querrá.

108.- 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.

- 109.- a) Tal como es la gente a veces me fastidia.  
b) La gente, tal como es, no me fastidia.
- 110.- 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.
- 111.- 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 mi 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

- 116.- a) Es posible que una persona cambie completamente su naturaleza esencial.  
b) Una persona nunca puede cambiar su naturaleza esencial.
- 117.-a) Temo ser tierno.  
b) No temo ser tierno.
- 118.- a) Soy una persona segura de sí misma y me adapto rápidamente a las situaciones.  
b) No soy una persona segura de sí misma y me cuesta rápidamente a las situaciones.
- 119.- a) Las mujeres debieran ser siempre confiadas y dóciles.  
b) Las mujeres no necesariamente debieran ser siempre confiadas y dóciles.
- 120.- 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.  
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 circunstancias.

- 123.- a) Me siento capaz de correr el riesgo de ser yo mismo.  
b) No me siento capaz de arriesgarme de 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 discusión acaloradas.  
b) No me gusta participar activamente en discusiones acaloradas.
- 128.- a) Creo que me basto a mí mismo.  
b) Siento que no me basto a mí mismo.
- 129.- a) Me gusta alejarme de los demás por largos periodos de tiempo.  
b) No me gusta aislarme de los demás por largos periodos de tiempo.

- 130.- a) Juego siempre limpio y recto.  
b) A veces cometo pequeños engaños.
- 131.- a) Hay oportunidades 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.
- 132.- a) Me siento seguro y tranquilo en la relación que establezco con los demás.  
b) Siento inseguridad o intranquilidad en mi relación con los demás.
- 133.- a) Me gustaría apartarme temporalmente de los demás.  
b) No me gusta apartarme temporalmente de los demás.
- 134.- a) Puedo aceptar mis errores.  
b) Me cuesta mucho aceptar mis errores.
- 135.- 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.

136.- a) Lamento mi pasado.

b) No lamento mi pasado.

137.- a) El que yo sea autentico es favorable para los demás.

b) Mi sola autenticidad no es favorable para los demás.

138.- 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.

139.- a) La gente posee un instinto perverso.

b) La gente no posee un instinto de maldad.

140.- a) Mi futuro generalmente me parece lleno de esperanzas.

b) A menudo mi futuro me parece sin esperanzas.

141.- a) La gente es buena y mala a la vez.

b) Las personas no son a la vez buenas y malas.

- 142.- a) Mi pasado constituye una base de apoyo para mi futuro.  
b) Mi pasado es un obstáculo para mi futuro.
- 143.- a) El "Matar el tiempo" constituye un problema para mí.  
b) El "Matar el tiempo" no constituye un problema para mí.
- 144.- a) Para mí, existe una continuidad significativa entre pasado, presente y futuro.  
b) El presente es una isla para mí.
- 145.- a) Mis deseos para el futuro dependen del tener amigos.  
b) Mis esperanzas para el futuro no descansan en el tener amigos.
- 146.- 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.
- 147.- a) La gente es básicamente buena.  
b) En el fondo, la gente no es buena.
- 148.- 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.

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 confie en mí mismo.

b) Me es muy difícil superar todos los obstáculos, aún cuando confie en mí mismo.