



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898473*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: VIII Número: Edición Especial. Artículo no.:20 Período: Diciembre, 2020

TÍTULO: Grupos de autoconocimiento con estudiantes de Psicología.

AUTORES:

1. Dra. Rosa Elena Gallegos Antúnez.
2. Dr. Jesús Guillermo Flores Mejía.
3. Máster. Belén Velázquez Gatica.

RESUMEN: El objetivo del presente trabajo fue desarrollar grupos de autoconocimiento que permitan que los estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Guerrero identifiquen la importancia del autoconocimiento de manera personal y en su formación profesional. Se trabajó con un grupo de 20 estudiantes de segundo semestre y se les hizo una entrevista semiestructurada antes y después del desarrollo del trabajo en los grupos de autoconocimiento. Se reconocieron en los estudiantes cambios significativos en sus maneras de percibir el trabajo personal, reconociéndolo no sólo como una necesidad profesional sino también personal. La información de las entrevistas aplicadas antes y después de la intervención confirma los alcances de este tipo de trabajo grupal Gestalt con estudiantes universitarios.

PALABRAS CLAVES: autoconocimiento, grupos de autoconocimiento, trabajo personal.

TITLE: Self-knowledge groups with Psychology students.

AUTHORS:

1. Dra. Rosa Elena Gallegos Antúnez.
2. Dr. Jesús Guillermo Flores Mejía.
3. Master. Belén Velázquez Gatica.

ABSTRACT: The objective of this work was to develop self-knowledge groups that allow students of the Bachelor of Psychology at the Autonomous University of Guerrero to identify the importance of self-knowledge personally and in their professional training. We worked with a group of 20 second-semester students and a semi-structured interview was done before and after the development of the work in the self-knowledge groups. Significant changes in their ways of perceiving personal work were recognized in students, recognizing it not only as a professional but also a personal need. The information from the interviews applied before and after the intervention confirms the scope of this type of Gestalt group work with university students.

KEY WORDS: Self-knowledge, Self-knowledge groups, personal work.

INTRODUCCIÓN.

En la Escuela Superior de Psicología de la Universidad Autónoma de Guerrero (UAGro), se ha observado que la salud emocional de muchos estudiantes se encuentra comprometida; sin embargo, es posible generar espacios de trabajo grupal donde puedan fortalecer su crecimiento personal y expresar sus dificultades.

La Gestalt es una terapia existencialista se ocupa de problemas provocados por la aversión a aceptar la responsabilidad de lo que somos y lo que hacemos; por tanto, este proceso terapéutico consiste en atender a otro ser humano de tal forma que se le permita ser lo que realmente es (Velásquez, 2001).

El crecimiento personal, desde la perspectiva Gestalt, se construye cuando exploramos nuestro interior y reconocemos las maneras de relacionarnos con los demás. Es importante reconocer, que las experiencias psicológicas generan dentro del grupo de autoconocimiento la capacidad de desarrollar herramientas para mejorar su formación profesional y sus modos de relación con el otro (Castenedo, 2008).

El trabajo grupal es uno de los elementos principales que da forma a este trabajo y que la Gestalt tiene como propósito facilitar la comprensión cognitiva y la expresión de las vivencias, promover la autoaceptación, los cambios favorables y perdurables en hábitos y relaciones interpersonales, y que favorecen el grado de autorrealización (Muñoz de Visco & Morales de Barbenza, 2008).

DESARROLLO.

Objetivo.

Como objetivo se determina: Desarrollar grupos de autoconocimiento que permitan que los estudiantes de la Escuela Superior de Psicología de la UAGro identifiquen la importancia del trabajo personal en su formación profesional.

La presente investigación se ha desarrollado con base en las características de jóvenes que ingresan a la Escuela Superior de Psicología de la UAGro, así interesa ofrecer un espacio donde puedan fortalecer su crecimiento personal, lo cual está relacionado con el perfil de egreso del Plan de Estudio vigente, el cual se considera que los estudiantes deben contar con (Guerrero, 2009, pág. 49): Una formación profesional de calidad que promueva en los seres humanos su capacidad de planear, producir; convivir y compartir con sus semejantes; amar y ser amado; apreciar y disfrutar su obra y ser feliz.

Grupos de Autoconocimiento.

Los grupos de autoconocimiento son un tipo de grupos psicoeducativos o reeducativos que integran técnicas terapéuticas y recursos de autoayuda para trabajar en el desarrollo personal de los pacientes. Son espacios en donde se estimula el cambio dirigido a facilitar la comprensión cognitiva y la expresión de las vivencias, así como promover la autoaceptación, los cambios favorables y perdurables en hábitos y relaciones interpersonales, tendientes a un mayor grado de autorrealización y de despliegue del potencial humano (Muñoz de Visco & Moralez de Barbenza, 2008).

Los grupos de autoconocimiento, como otros tipos de grupos de desarrollo personal o terapéutico, tienen como objetivo facilitar un espacio de interacción entre los participantes, de tal manera que se propicie la actualización de los problemas que cada uno atraviesa en su vida cotidiana (Fernández, citado por Muñoz de Visco & Moralez de Barbenza, 2008).

El trabajo en los grupos de autoconocimiento se basa en una premisa, para que las personas logren la autorrealización es necesario ayudarles a vivir en el presente, desarrollando la autodirección o la capacidad para ser independientes; esto a partir de que ellas logren proporcionarse autoapoyo, sean flexibles en la aplicación de los valores propios, sensibles a las necesidades propias y sus emociones, capaces de expresar sus sentimientos espontáneamente, con un buen autoconcepto y una buena autoaceptación y, con la capacidad para iniciar contacto en las relaciones interpersonales (Castanedo & Munguía, 2011), aspectos que forman parte del autoconocimiento de las personas.

Asimismo, desde el humanismo, se ha resaltado la necesidad del autoconocimiento como algo imprescindible para alcanzar la autorrealización personal y el autodesarrollo, como un requerimiento esencial para el autoperfeccionamiento de cada persona (Bermúdez, 2001).

Cabe destacar, que los grupos de autoconocimiento que se centran y se desarrollan desde la terapia Gestalt deben tomar en cuenta que este enfoque se encuentra orientado hacia el descubrimiento, con

la creencia que únicamente los descubrimientos de los participantes conducen al cambio en la percepción de ellos mismos o del mundo (Castanedo & Munguía, 2011).

Desde ambos enfoques, se comparten diversas semejanzas, y en este sentido, pueden compartir la idea de la importancia de ayudar a las personas a decidir lo que son y lo que quieren llegar a ser; es decir, a comprenderse a sí mismo y elegir el camino de su autorrealización, la cual será potenciada si se atienden las necesidades de las personas, se incrementan sus opciones de autoconocimiento, crecimiento y decisión personal (Bermúdez, 2001).

En este sentido, los grupos de autoconocimiento, así como otros grupos de desarrollo personal o terapéutico, tienen como objetivo facilitar un espacio de interacción entre los participantes, que favorezca la actualización de los problemas propios que cada uno de ellos vive en su vida cotidiana (Fernández, citado por Muñoz de Visco y Morales de Barbenza, 2008), debido a que el trabajo con el autoconocimiento se realiza y tiene lugar en el presente y en lo que se es, en el aquí y el ahora.

Metodología.

Por la naturaleza de variables, ésta es una investigación de tipo descriptiva, llamada también investigación diagnóstica (López, 2004). Este es un estudio cualitativo, es por sí mismo un diseño de investigación como: “piezas artesanales del conocimiento hechas a mano, a la medida de las circunstancias”; esto refiere, que en el enfoque cualitativo, el diseño se refiere al abordaje general que habrá de utilizarse en el proceso de investigación (Alvarez-Gayou, 2003). La investigación cualitativa es interpretativa-descriptiva, y se basa en el proceso mismo de recolección y análisis, ya que el trabajo con estudiantes desde el trabajo grupal Gestalt lleva a la intervención, la interpretación y la propia descripción y valoración de los datos, haciendo ajustes a lo largo del proceso de cómo ocurren los hechos y como objetivo central lleva a la interpretación y descripción del fenómeno psicológico.

Población y muestra.

Se trabajó con estudiantes de segundo semestre de la Licenciatura en Psicología de la Escuela Superior de Psicología de la UAGro., ubicada en la ciudad y puerto de Acapulco. Fue un grupo de 20 estudiantes, 4 hombres y 16 mujeres. Fueron seleccionados a través de una convocatoria a estudiantes de segundo semestre del turno matutino con un rango de edad entre 18 y 23 años. La muestra fue por conveniencia.

Técnicas de recolección de datos.***Entrevista cualitativa semiestructurada.***

Procedimiento: La planeación de sesiones de los Grupos de Autoconocimiento se ajustó en 15 sesiones de 2 horas cada una para completar 30 horas de trabajo grupal. La entrevista semiestructurada se aplicó a cada uno de los participantes previa y posteriormente al taller.

Resultados generales de la entrevista semiestructurada.

Antes y después del trabajo con el grupo de autoconocimiento se aplicó una entrevista semiestructurada de la cual se extrajo la información considerada relevante para la presente investigación.

Fueron tres preguntas centrales basadas en el objetivo, la primera fue, ¿Crees que es importante someterte a psicoterapia como parte de tu formación como psicólogo?, la segunda pregunta fue ¿Has ido a psicoterapia? ¿Por qué? y la tercera fue: si no has ido a psicoterapia, ¿Estarías dispuesto (a) a ir? ¿Por qué? De estas preguntas se obtuvo la siguiente información:

Pregunta 1 ¿Crees que es importante someterte a psicoterapia como parte de tu formación como psicólogo? ¿Por qué?

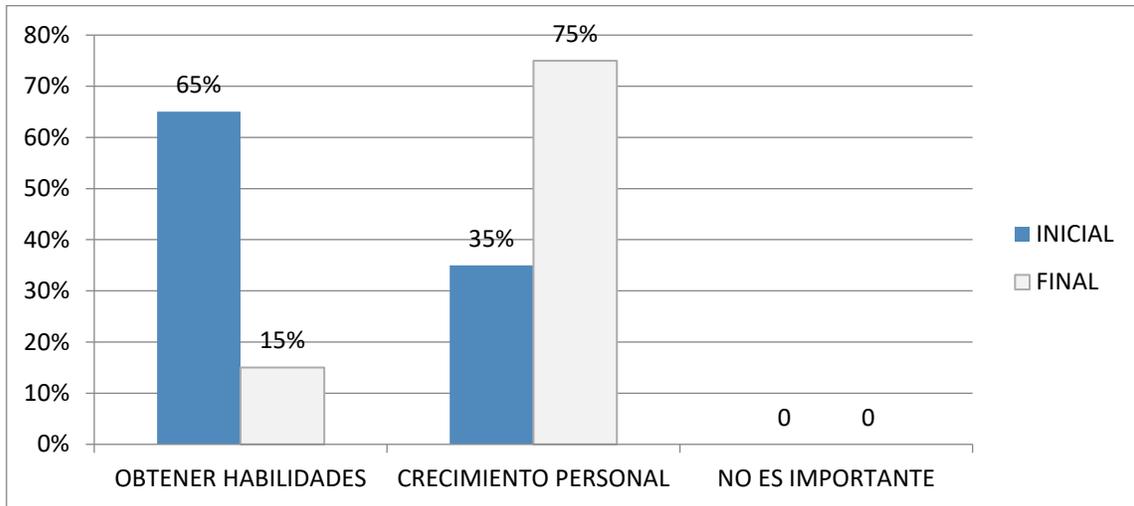


Figura 1. Psicoterapia en la formación profesional.

En la Figura 1 observamos que desde el inicio todos los participantes, sin excepción, consideraron que sí es importante la psicoterapia como parte de la formación de los psicólogos y la principal razón era obtener habilidades como psicólogo, conocer técnicas etc. Después del taller continuó la opinión que es importante la psicoterapia como parte de la formación de los psicólogos; sin embargo, la razón cambió y se inclinó a atender su desarrollo personal, ser mejores personas, resolver conflictos, conocer sus fortalezas.

Pregunta 2. ¿Has ido a psicoterapia? ¿Por qué?

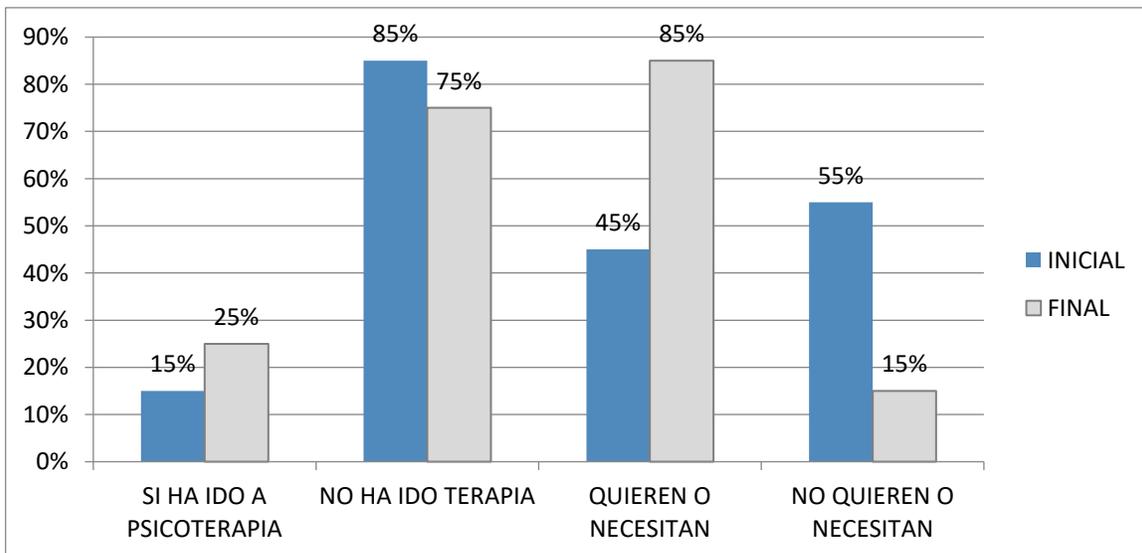


Figura 2. Asistencia a psicoterapia.

Cuando a los estudiantes se les preguntó, si han ido a terapia en la pregunta inicial, 15% dijeron que sí y 85% dijeron que no; en la respuesta final esto cambió curiosamente, algunos que había reportado al inicio que no habían ido a terapia y cambiaron su respuesta que sí habían tomado; dentro de esta pregunta, se les pidió explicar por qué y éstos cambiaron en la respuesta inicial y la final, al inicio 95% participantes dijeron querer o necesitar psicoterapia y 55% dijeron que no la necesitaban o la querían; al final esto cambió y aumentó a 85% el número de participantes que dijeron que sí necesitaban o querían la psicoterapia y 15% dijeron que no.

Pregunta 3. Si no has ido a psicoterapia, ¿Estarías dispuesto (a) a ir? ¿Por qué?

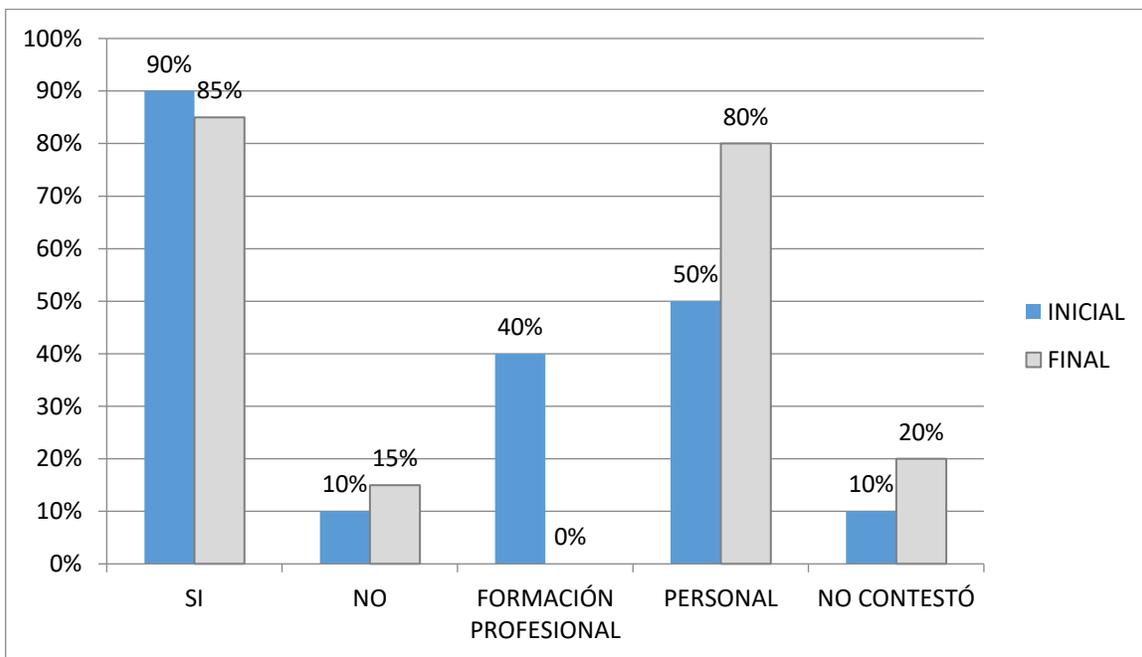


Figura 3. Dispuestos a ir a psicoterapia.

Cuando se les preguntó a los participantes si estarían dispuestos a ir a terapia y por qué, observamos que, al inicio, de 20 participantes 90% dijeron que sí estarían dispuestos a someterse a terapia, mientras que 10% no contestaron; en las respuestas finales observamos que 83% dijeron que estarían dispuestos a ir a psicoterapia y 15% no contestaron.

En el caso de por qué estarían dispuestos a tomar psicoterapia, observamos dos tendencias en las respuestas, una era que estarían dispuestos a tomar terapia como parte de su formación, para aprender técnicas, para ver cómo se trabaja, como es una terapia, despejar dudas, porque es interesante y la otra tendencia de respuestas fue más hacia ellos mismos, como resolver conflictos, cerrar ciclos, para quitar cargas, para conocerse más, resolver duelos, para ayudarme, etc.

Aquí podemos ver, que en la mayoría de los participantes al inicio estaban dispuestos a tomar psicoterapia; sin embargo, las razones tendieron a cambiar de ser razones que tienen que ver con la formación, pero no precisamente porque consideren que ellos tengan asuntos pendientes, como duelos, conflictos personales, inseguridades, etc., sino como parte de su formación, como aprender técnicas.

Después del taller, se mantuvo la mayoría considerando que están dispuestos a tomar psicoterapia, pero ahora las razones tienen que ver en su mayoría con el reconocimiento de la necesidad en su persona de resolver asuntos, duelos, cerrar ciclos, autoconocerse; esto le da un valor importante al reconocimiento de la necesidad del trabajo personal.

CONCLUSIONES.

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal desarrollar grupos de autoconocimiento que permitieran a los estudiantes de segundo semestre de la Escuela Superior de Psicología, de la Universidad Autónoma de Guerrero, identificar la importancia del autoconocimiento para fortalecer su formación profesional, además de favorecer su crecimiento personal.

Con base en los resultados, consideremos que el objetivo propuesto implicaba desarrollar una habilidad de auto-reflexión en los estudiantes de psicología respecto a estos dos aspectos, y según los cambios reportados en los resultados de los participantes, se obtuvieron respuestas favorables que modificaron cualitativa y cuantitativamente su participación en el taller; sobre todo, se favorecieron

más los estudiantes que en un inicio reportaron respuestas que indicaban una ausencia en la necesidad percibida de crecimiento personal, pues hubo estudiantes que se dieron cuenta de la importancia del autoconocimiento no solo con fines profesionales sino personales.

Como parte de estos resultados, se logró que los estudiantes tuvieran cambios significativos en sus maneras de percibir diferentes problemáticas en su vida cotidiana; además, mayor comprensión de ellos mismos respecto a sus fortalezas y debilidades; por lo tanto, se concluye que el objetivo principal de este trabajo se cumplió; no obstante, también se reconoce la necesidad de seguir brindando espacios de este tipo para que los estudiantes sigan trabajando en pro de una mejor calidad de vida.

Antes del taller, la mayoría de los estudiantes sí consideraban estar en terapia por considerar que era importante para conocer el trabajo de los psicólogos, conocer y aprender técnicas y habilidades; algunos consideraban que no necesitaban someterse a terapia. Después del taller, también la mayoría consideró importante el trabajo personal; sin embargo, la evidencia cambió de manera importante, ninguno de los participantes dio como testimonio principal la necesidad de obtener actitudes y habilidades profesionales. Después del taller, la importancia de someterse a terapia fue el crecimiento personal, el autoconocimiento, el darse cuenta que lo necesitaban, lo que puede generar un trabajo personal genuino.

Considerar ambas respuestas era idóneo en términos de la complementación de ambos aspectos: el personal y el profesional; sin embargo, este movimiento de foco se puede interpretar como una forma en la que los estudiantes asignaron una mayor importancia al crecimiento personal respecto a la formación profesional, después de las sesiones del taller; no obstante, ambos aspectos no están en conflicto. Se reconoce con estas respuestas que sería necesario promover en los estudiantes la importancia tanto de su crecimiento personal junto con su formación profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Álvarez-Gayou, J. (2003). Como hacer investigación cualitativa. Fundamentos y Metodología. En J. Alvarez-Gayou, Como hacer investigación cualitativa. Fundamentos y Metodología. México: Paidós.
2. Bermúdez, R. (2001). Aprendizaje formativo: una opción para el crecimiento personal. Revista cubana de psicología, 214-229.
3. Castanedo, C. (2008). Seis enfoques psicoterapéuticos (2a. ed.). México: Manual Moderno.
4. Castanedo, C., & Munguía, G. (2011). Diagnóstico, intervención e investigación en psicología humanística. Madrid: Editorial CCS.
5. Guerrero, U. A. (2009). Plan de Estudios de la Licenciatura en Psicología. Acapulco: Universidad Autónoma de Guerrero.
6. López, E. y. (2004). Apuntes de métodos y Técnicas de investigación en Psicología Social. México: Instituto Nacional de Psiquiatria.
7. Muñoz de Visco, E. N., & Moralez de Barbenza, C. (2008). Grupos de autoconocimiento para favorecer el desarrollo personal. Fundamentos en Humanidades, vol. IX, Num 17 Universidad nacional de San Luis., 163-178.
8. Velásquez, Luis Fernando (2001). Terapia Gestáltica de Friedrich Solomon Perls. Fundamentación Fenomenológica-Existencial. Psicología desde el Caribe, (7),130-137 [Consultado 8 de Octubre del 2020]. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21300711>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. Rosa Elena Gallegos Antúnez. Doctora en Psicoterapia Humanista. Docente de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Guerrero, México. Correos electrónicos: 13046@uagro.mx psicorega@hotmail.com

2. Jesús Guillermo Flores Mejía. Doctor en Educación. Docente de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Guerrero, México. Correo electrónico: guillermoflores@uagro.mx
3. Belém Velázquez Gatica. Maestra en Investigación Educativa. Docente de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro, México. Estudiante de Doctorado en Tecnología Educativa. Correo electrónico: belenvelazquez.gatica@gmail.com

RECIBIDO: 8 de octubre del 2020.

APROBADO: 19 de octubre del 2020.