



MODALIDAD

PONENCIA



CONGRESOS PI
by PSYCHOLOGY INVESTIGATION

**AUTORREALIZACIÓN EN UN GRUPO DE MUJERES
ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA
UPCH**

**Xóchilt Alejandro López
Luciano Osorio Arias
Bélgica Iduarte García.
Universidad Popular de la Chontalpa
Tabasco-México.**

RESUMEN

La autorrealización es definida como la búsqueda que hace un individuo para lograr sus propias metas que le permitan sentirse pleno con lo que hace y con lo que es. En definitiva, actualizándose en sus potencialidades, gozando de una mayor madurez para controlar la ira y resolver las discrepancias, sin violencia o destrucción. La persona autorrealizada toma decisiones que sostiene, cumple sus compromisos y promesas. Alcanza un funcionamiento y una vida más enriquecida, que la que tiene la persona promedio. El objetivo de esta investigación es aplicar una serie de sesiones de un taller de desarrollo y crecimiento desde la perspectiva de la psicoterapia gestáltica para propiciar la autorrealización y disminuir los bloqueos psicológicos en las mujeres estudiantes.

Se realizó un estudio de tipo “Cuasiexperimental”, debido a que manipula deliberadamente al menos una variable independiente, siendo esta el taller de desarrollo y crecimiento personal, para ver su efecto y relación con una o más variables dependientes que es la autorrealización y la disminución de bloqueos psicológicos.

Se aplicó el Inventario de Orientación Personal (POI) que mide los valores y las conductas de las personas respecto a niveles actualizantes. El cual contiene 150 ítems, es una escala autoinforme que mide las actitudes y conductas relativas a la autorrealización, cada ítem se presenta en pares, uno antagónico al otro y se le pide a la persona que elija la respuesta que le concierne.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se demuestra que es posible aumentar el nivel de autorrealización en las mujeres universitarias que participaron en las sesiones del taller vivencial, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en 6 de los 12 factores. El 33% (n=4) de los factores, las personas se encontraban en una categoría no autorrealizada, sin embargo, después de la intervención se encuentran que el 91% (11) de los factores se encuentran en una categoría autorrealizante.

PALABRAS CLAVES. Autorrealización, Taller de desarrollo y crecimiento; y bloqueos psicológicos.

INTRODUCCIÓN.

En el transcurso de la vida del ser humano y de acuerdo a sus experiencias vividas se va desarrollando en él ese deseo de ser mejor, de relacionarse de la mejor manera posible en su ambiente. A medida en que va atendiendo sus necesidades va desarrollando sus potencialidades, buscando con ello sentirse pleno satisfaciendo y logrando así su deseo de ser quien realmente quiera ser, buscando ante todo la autorrealización.

Este trabajo de investigación aborda el tema de la autorrealización desde su principal representante que es el psicólogo Abraham Maslow, el cual contribuye a la psicología humanista a través del concepto de autorrealización, que se refiere a lo primordial del crecimiento completado, las personas autorrealizadas son aquellas personas que alcanzan un alto de nivel de desarrollo moral y se preocupan por el bienestar de la humanidad que por el suyo propio. No trabajan a fin de obtener fama ni dinero sino están comprometidas por alguna causa o tarea con la finalidad de sentirse plenos colaborando por el bien común.

La presente investigación se realizó con la finalidad de disminuir los bloqueos psicológicos desde la perspectiva de la terapia Gestáltica y propiciar la autorrealización en las alumnas participantes.

MEMORIAS VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN PSYCHOLOGY INVESTIGATION

La terapia Gestalt, según Baumgardner (2006), es el nombre que Fritz Perls aplicó a su método de psicoterapia. Definía la terapia Gestalt como una psicoterapia de actualización, de crecimiento del potencial humano, una forma de describirse a sí a mismo, una forma de vivir en el aquí y el ahora, con todos los recuerdos del pasado, ya que solamente estudiando el pasado podemos comprender y conquistar el presente, para enfrentar todas las fantasías del futuro. Es decir esta terapia cumple con los criterios que establece Abraham Maslo para el planteamiento de su teoría autorrealizante.

Por otro lado, para Castanedo (2011), la autorrealización o crecimiento personal se define en términos de vivir el presente, desarrollando la autodirección o la capacidad de ser independiente, dándose autoaporte y siendo flexible en la aplicación de los propios valores; sensible a las propias necesidades y emociones, capaz de expresar los sentimientos espontáneamente, con un buen autoconcepto y con capacidad para iniciar en las relaciones interpersonales.

Los humanísticos tienen la ideología que los seres humanos poseen una fuerza interna, que los empuja a crecer, mejorar y usar al máximo su potencial, que les permite convertirse en mejores individuos y capaces de ser ellos mismos.

La tercera fuerza o también conocida como psicología humanística o movimiento de desarrollo del potencial humano, concibe al hombre como un ser en proceso de llegar a autorrealizarse, capaz de desplegar sus capacidades y potencialidades. Autorrealizarse es un término utilizado para describir la naturaleza del hombre, como una persona en constante proceso de automejoramiento. Esto responde a una corriente de pensamiento humanístico-existencial, encabezado por Abraham Maslow (1908-1970). (Castanedo y Munguía, 2011).

Según Castanedo y Munguía (2011), Autorrealización acuñado por Abraham Maslow de Wertheimer, para estudiar personajes que cumplieran ciertos criterios de personalidad. Son sinónimos de este constructo la auto actualización de Perls (1947, 1969, 1973) y el de persona funcionando globalmente de Rogers (1961). Munguía (1998:28) retoma la definición que da Maslow a la autorrealización “volverse completamente humano, todo lo que una persona llegar a ser”.

Abraham Maslow en su estudio sobre la autorrealización sobre las personas, se dedicó a estudiar a aquellas personas que eran seres completamente desarrollados en todos los aspectos, aunque no eran perfectos tendían hacia el desarrollo de sus potencialidades, buscando con ello ser auténticos y sobretodo ser plenamente humanos, y esto es a lo que llamamos autorrealización.

Para Butler-Bowdon, (2009). Se dedican a algo superior a ellos mismos, a una vocación. Consagraron sus vidas a algo que Maslow llamó valores <<del ser>>, como la verdad, la belleza, la bondad y la simplicidad. Ahora bien, <<esos valores>> no son simplemente hermosos atributos deseados –son necesidades que han de satisfacerse. <<De manera clara y empírica –observó Maslow–, es necesario que el ser humano no viva en la belleza más que en la fealdad, como le es necesario tomar alimento para el apetito de su estómago o descanso para su agotado cuerpo>>.

La salud emocional de un individuo está en función de la medida en que se han llenado y continúan llenándose sus necesidades psicológicas básicas. Maslow es conocido por sus trabajos acerca de la motivación humana; distinguió entre la motivación y la necesidad o el deseo. Las necesidades pueden ser de dos tipos, necesidades de déficit y necesidades de desarrollo o metanecesidades. (Cueli, 2003).

“El hombre está impulsado por una tendencia hacia la autorrealización” (p. 69), que consiste en un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo viviente, la esencia de la vida misma. Es la capacidad del hombre de desarrollar sus potencialidades, una motivación suprema, una necesidad fundamental que orienta, da energía e integra el organismo humano y es paralelo en lo físico y lo psíquico. (Rubio, 2007).

Para Zuazua (2007). Fue Abraham Maslow (1908-1970) quien es sus obras motivación y personalidad y el hombre autorrealizado desarrolló el concepto de autorrealización desde una perspectiva psicológica. Desde el punto de vista de Maslow la autorrealización consiste en una necesidad que se satisface manifestando unas características personales expresivas (espontaneidad, autonomía, creatividad, etc.) que constituyen los valores de la vida buena, la vida moralmente deseable.

MEMORIAS VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Las personas autorrealizadoras participan, sin excepción, en una causa exterior a sus propia piel, en algo fuera de sí mismos. Trabajan en algo con devoción, algo que es muy precioso para ellos, una llamada o vocación en el viejo sentido sacerdotal. Trabajan siguiendo una llamada del destino, en algo que aman de modo que la dicotomía trabajo-goce desaparece de ellos. (Maslow, 2008).

Según Cárdenas, (2007), Abraham Maslow, orientado por la idea de cómo facilitar a las personas la posibilidad de vivir en un proceso de autorrealización, descubrió las siguientes conductas como conducentes a dicho proceso:

1. Experimentar plena, vívida y personalmente una total concentración y abstracción para alcanzar el abandono; autoconciencia contra autocontrol.
2. Experienciar esta vivencia como un proceso progresivo.
3. Aprender a escuchar nuestro yo, escucharnos a nosotros mismos.
4. “Ante duda”, no asumir poses o no ser sinceros, sino asumir nuestra responsabilidad propia.
5. Autoconciencia de tomar la alternativa del autodesarrollo.
6. Comprender que la autorrealización no es estado final, es proceso de realización.
7. Las experiencias cumbre son momentos pasajeros de éxtasis y uno puede ser sorprendido por la dicha. Es necesario preparar condiciones adecuadas para vivirlas.
8. Descubrir quién es uno y abrirse a uno mismo.

Naranjo (1999), indica el objetivo principal de la terapia Gestáltica es el despertar de la conciencia, del sentido de autenticidad y de responsabilidad, lo que una persona autorrealizada experimenta través de las experiencias vividas.

MÉTODO.

Esta investigación se desarrolló desde la concepción humanista de la persona, teniendo sus bases en la terapia Gestalt. La Terapia Gestalt es un proceso psicoterapéutico, un sistema de integración que estudia a los sujetos como seres humanos completos y como un todo. Busca establecer contacto con las emociones y situaciones conflictivas que permiten al hombre resignificar algunos aspectos de su vida, con la finalidad de modificar o cambiar ciertas conductas que no le sirven o le están haciendo daño, buscando ser mejores personas en su transitar por esta vida.

Esta investigación es mixta porque se abordaron los paradigmas cuantitativo y cualitativo. Es cuantitativa ya que se utilizó la prueba POI (Personal Orientation Inventory) el cual contiene 150 ítems, es una escala autoinforme que mide las actitudes y conductas relativas a la autorrealización, cada ítem se presenta en pares, uno antagónico al otro y se le pide a la persona que elija la respuesta que le concierne. Shostrom, (1966) reporta dos factores principales: Tiempo de competencia TC (23 ítems) y auto-soporte I (127 ítems), a su vez estos 150 ítems se dividen en 10 sub-factores, Valores de auto-actualización SAV (26 ítems); existencialidad Ex (32 ítems); reactividad emotiva Fr (23 ítems); espontaneidad S (18 ítems); auto-concepto Sr (16 ítems); auto-aceptación Sa (26); naturaleza del hombre Nc (16 ítems); sinergia (9 ítems); aceptación de la agresión A (25 ítems) y capacidad para establecer contacto íntimo C (28 ítems). Ilardi y May (1968) en Kay y Lyons (1978), reportan coeficientes de consistencia interna en 10 factores de .25 a .62. Tiene una validez test-retest de .91 en tiempo de competencia y .93 en autosoporte; En la validez divergente (Shostrom, Knapp y Knapp, 1976) medida con MMPI, la depresión contrasta con aceptación de la agresión, Psicastenia con espontaneidad e introversión social con contacto interpersonal. El alpha de Cronbach para la validación en México es de 0.82 (Castanedo y Munguía 2012).

La muestra estuvo compuesta por 15 mujeres estudiantes de la Licenciatura en psicología, del turno matutino de la Universidad Popular de la Chontalpa (UPCH), ubicada en el municipio de Cárdenas, Tabasco. Inscritas 3er semestre del sistema escolarizado. Con un rango de edad de 18 a 23 años ($M=19.46$; $DT=1.18$).

MEMORIAS VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN PSYCHOLOGY INVESTIGATION

La investigación cualitativa tiene sus orígenes en los trabajos que realizó la estadounidense Margaret Mead (1901-1978) y en los trabajos que han realizado los antropólogos desde fines del siglo XIX, y cuya característica principal es que el investigador interactúa dentro del grupo estudiado, teniendo doble enfoque debido a que puede adoptar una actitud objetiva o de observador externo o participar dentro del mismo grupo.

Se basa en dos hechos básicos que permiten guiar la investigación que son la experiencia y el fenómeno, los cuales representan los pilares que sostiene el método fenomenológico. Es el estudio que nos permite describir las cosas o fenómenos tal como se presentan ante nosotros, sin hacer juicios de valor o elaborar opiniones subjetivas en cuanto a ellos.

La fenomenología se fundamenta en el estudio de la experiencia directa y consciente, es decir, en aquello que nos damos cuenta en el aquí y ahora en el que nos fijamos en nosotros mismo, en la conciencia que tiene el ser humano de sí mismo es decir la experiencia inmediata, por ello su relación con el humanismo se basa en realidad holística entendiendo a la persona como un todo.

En la metodología cualitativa el investigador ve el escenario y a las personas en una perspectiva holística. Las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo. El investigador cualitativo estudia a las personas en el contexto de su pasado y de las situaciones en las que se encuentran. (Álvarez-Gayou, 2007).

Entre las técnicas de investigación que prevalecen en la investigación cualitativa están la observación participativa, así mismo porque se tomaron en cuenta los discursos de los jóvenes estudiantes a través de la descripción fenomenológica ocurrida en las sesiones del taller. La técnica de la observación participativa es una técnica clásica primaria, donde el investigador interactúa con el grupo de personas a investigar, con la finalidad de apropiarse de la información que requiera haciendo uso de las costumbres y estilos de vida de los participantes.

Esta investigación tiene un diseño “Cuasiexperimental”, Para Hernández (2003), en los diseños cuasiexperimentales los sujetos no son asignados al azar a los grupos ni

emparejados; sino que dichos grupos ya estaban formados antes del experimento, son grupos intactos (la razón por la que surgen y la manera como se formaron fueron independientes o aparte del experimento).

DISCUSIÓN. CUADRO Y TABLAS.

En la investigación en general, se pudo observar como las mujeres estudiantes hicieron cambios significativos en diversos niveles autorrealizante. De acuerdo a los resultados obtenidos, se demuestra que es posible aumentar el nivel de autorrealización en las mujeres universitarias que participaron en las sesiones del taller vivencial, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en 6 de los 12 factores. El 33% (n=4) de los factores, las personas se encontraban en una categoría no autorrealizada, sin embargo, después de la intervención se encuentran que el 91% (11) de los factores se encuentran en una categoría autorrealizante. Categorías que miden el Inventario de Orientación Personal (POI) que mide los valores y las conductas de las personas respecto a niveles actualizantes.

Para Maslow la autorrealización es como una dimensión que permite a la persona unir sus fuerzas eficaz e intensamente, llegando a estar más integrada, menos dividida, viviendo el aquí y el ahora, dándose autoapoyo, estando más abierta a la experiencia, siendo más expresiva o espontánea, más creativa, más independiente de sus miserables necesidades, más auténtica.

Según Abraham Maslow y el POI haciendo referencia a la categoría de valores (SAV) de autorrealización, se logró observar detalladamente que las mujeres de acuerdo a sus acciones se sintieron libres de ser ellas mismas y asumieron las consecuencias de sus propios actos, contribuyendo con ello al empoderamiento de las mujeres estudiantes en los ámbitos personal, familiar y educativo.

Los resultados obtenidos en el factor de autoconcepto (Sr), que hace referencia a la habilidad de auto aceptarse, se demostró que trabajando en las sesiones del taller las mujeres se fueron dando cuenta que lo más importante es la auto percepción que tienen de sí mismas

MEMORIAS VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN PSYCHOLOGY INVESTIGATION

para poder llegar a ser sin temor al rechazo o al enjuiciamiento y así poder lograr ser ellas mismas, alcanzando los objetivos que se plantearon en la vida.

La autorrealización como parte del desarrollo de la personalidad y desde el punto de vista de la Psicología nos permite visualizar en la persona holística que posea características de autenticidad, congruencia, empatía, libre de conflictos internos y externos y posee la libertad de ser lo que ella misma quiere ser, siendo todo esto un proceso constante que se mueve a lo largo de un continuo.

Comparativo del Pretest y el postest de Autorrealización.

En *autorrealización* se encontraron diferencias estadísticamente significativas en 6 de los 12 factores. (véase tabla 1).

Tiempo de competencia pretest (M=13.13; DT=4.24) y postest (M=14.73; DT=2.19) $t = (14) = -1.247$; $p = \text{sn}$. *Autosoprote* pretest (M=75.93; DT=6.39) y postest (M=84.07; DT=6.20) $t = (14) = -3.929$; $p < 0.05$; *Valores* pretest (M=17.40; DT=2.35) y postest (M=19.33; DT=2.09) $t = (14) = -3.114$; $p < 0.01$; *Existencialidad* pretest (M=17.13; DT=3.74) y postest (M=19.47; DT=3.25) $t = (14) = -2.326$; $p < 0.05$; *Sensibilidad* pretest (M=14.80; DT=2.31) y postest (M=14.40; DT=1.88) $t = (14) = -564$; $p = \text{ns}$; *Espontaneidad* pretest (M=11.47; DT=1.81) y postest (M=11.93; DT=1.28) $t = (14) = -1.200$; $p = \text{ns}$; *Autoconcepto* pretest (M=12.47; DT=2.00) y postest (M=14.33; DT=0.90) $t = (14) = -3.029$; $p < 0.01$; *Autoaceptación* pretest (M=11.13; DT=2.85) y postest (M=12.67; DT=2.23) $t = (14) = -1.716$; $p < \text{ns}$; *Naturaleza del hombre* pretest (M=10.20; DT=1.97) y postest (M=11.53; DT=1.88) $t = (14) = -2.142$; $p = \text{ns}$; *Sinergia* pretest (M=5.07; DT=1.03) y postest (M=6.07; DT=1.39) $t = (14) = -3.623$; $p < 0.01$; *Aceptación de la agresión* pretest (M=14.07; DT=2.58) y postest (M=15.13; DT=2.33) $t = (14) = -1.226$; $p = \text{ns}$. *Contacto íntimo* pretest (M=17.53; DT=2.70) y postest (M=20.00; DT=1.81) $t = (14) = -3.267$; $p < 0.01$.

No se encontró diferencia estadísticamente significativa en el factor *Naturaleza del hombre* pretest (M=10.87; DT=2.42) y postest (M=12.13; DT=2.07) $t = (14) = -1.82$; $p > 0.05$.

Tabla 1. Análisis comparativo de las variables de *Autorrealización* en el pretest y postest.

	Pretest				Postest				p
	Míni mo	Máxi mo	Me dia	D T	Míni mo	Máxi mo	Me dia	D T	
Tiempo de competencia	0.00	20.0	13.13	4.24	11.0	18.0	14.73	2.19	ns
Autosopor te	64.0	88.0	75.93	6.39	72.0	92.0	84.07	6.20	<0. 05
Valores	12.0	21.0	17.40	2.35	15.0	22.0	19.33	2.09	<0. 01
Existenciali dad	10.0	22.0	17.13	3.74	14.0	25.0	19.47	3.25	<0. 05
Sensibilida d	11.0	19.0	14.80	2.31	11.0	17.0	14.40	1.88	ns
Espontanei dad	8.00	14.0	11.47	1.81	10.0	14.0	11.93	1.28	ns
Autoconcep to	8.00	15.0	12.47	2.00	12.0	15.0	14.33	0.90	<0. 01
Autoacepta ción	6.00	16.0	11.13	2.85	10.0	17.0	12.67	2.23	ns
Naturaleza del hombre	7.00	13.0	10.20	1.97	7.00	14.0	11.53	1.88	ns
Sinergia	3.00	7.00	5.7	1.03	3.00	8.00	7.6	1.39	<0. 01
Aceptación de la agresión	10.0	19.0	14.07	2.58	10.0	19.0	15.13	2.33	ns
Contacto íntimo	12.0	22.0	17.53	2.70	16.0	23.0	20.00	1.81	<0. 01

MEMORIAS VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Siguiendo las ruta de interpretación de Shostrom (1963), en donde indica que del percentil 40 al 60 se encuentran las personas con perfil autorrealizante, se puede observar en la tabla 2 y figura 1 que en el 33% (n=4) de los factores, las personas se encontraban en una categoría no autorrealizada, sin embargo, después de la intervención se encuentran que el 91% (11) de los factores se encuentran en una categoría autorrealizante.

Tabla 2. Factores de autorrealización tabulada por media, percentil y categoría en el pretest y postest.

	Pretest			Post		
	M	PC	Categoría	M	PC	Categoría
Tiempo de competencia	13.13	32	No autorrealizado	14.73	40	Autorrealizado
Autosoporte	75.93	42	Autorrealizado	84.07	48	Autorrealizado
Valores	17.40	40	Autorrealizado	19.33	46	Autorrealizado
Existencialidad	17.13	40	Autorrealizado	19.47	44	Autorrealizado
Sensibilidad	14.80	48	Autorrealizado	14.40	48	Autorrealizado
Espontaneidad	11.47	48	Autorrealizado	11.93	48	Autorrealizado
Autoconcepto	12.47	50	Autorrealizado	14.33	58	Autorrealizado
Autoaceptación	11.13	35	No autorrealizado	12.67	40	Autorrealizado
Naturaleza del hombre	10.20	38	No autorrealizado	11.53	44	Autorrealizado
Sinergia	5.07	30	No autorrealizado	6.07	38	No autorrealizado
Aceptación de la agresión	14.07	42	Autorrealizado	15.13	46	Autorrealizado
Contacto íntimo	17.53	45	Autorrealizado	20.00	54	Autorrealizado

PSYCHOLOGY INVESTIGATION



Figura 1. Factores de autorrealización tabulada por percentil en el pretest y postest.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez-Gayou J.J. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- Butler-Bowdon T. (2009). *50 Clásicos de la psicología*. España: Sirio, S.A.
- Cárdenas P. M. (2007). *La perspectiva humanista en la formación de profesores*. México: Instituto Humanista de Sinaloa. Tesis doctoral.
- Castanedo S. C. y Munguía G. (2011). *Diagnóstico, intervención e investigación en psicología humanística*. España: CCS.
- Cueli J. (2003). *Teoría de la personalidad*. México: Trillas.

MEMORIAS VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Hernández S. R. (2003). Metodología de Investigación. México: Mc Graw Hill.

Maslow A. H. (2008). La personalidad creadora. España: Kairós.

Naranjo C. (1999). La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica. Chile: Cuatro Vientos.

Zuazua I. A. (2007). El proyecto de autorrealización. Cambio, duración y desarrollo. España: Club Universitario.

RESEÑA

XÓCHILT ALEJANDRO LÓPEZ

Maestra en Psicoterapia Humanista por Instituto Universitario Carl Rogers de Puebla, Pue. Mex., y es Candidata al Doctorado en Psicoterapia Humanista del Colegio Humanista de México, de Tlaxcala, Tlax. Mex. Docente de la Universidad Popular de la Chontalpa y Coordinadora del Centro de Atención Psicopedagógica, Miembro colaborador del cuerpo académico “Psicología y Educación” de esta misma Institución Educativa.

LUCIANO OSORIO ARIAS

Miembro del padrón del CCYTEC, docente de la Universidad Popular de la Chontalpa, Profesor de tiempo completo, cuenta con perfil PRODEP.

BÉLGICA IDUARTE GARCÍA

Miembro del padrón del CCYTEC, docente de la Universidad Popular de la Chontalpa, Profesor de tiempo completo, cuenta con perfil PRODEP.



7^o CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGIA Y EDUCACION

¡ME MIRAS PERO NO ME VES
ENTONCES QUE ES LO
QUE REALMENTE QUIERES VER!

Santa Marta Colombia
2018



CONGRESOS PI
by PSYCHOLOGY INVESTIGATION