

Fundamentos en Humanidades

Universidad Nacional de San Luis - Argentina

Año IX - Número I (17/2008) pp. 163/178

Grupos de autoconocimiento: recurso para favorecer el desarrollo personal

Self-knowledge groups as a resource for favoring personal development

Elina Nora Muñoz de Visco

Universidad Nacional de San Luis

nmvisco@unsl.edu.ar

Claribel Morales de Barbenza

Universidad Nacional de San Luis

(Recibido: 18/02/08 - Aceptado: 20/05/08)

Resumen

El objetivo de este trabajo fue indagar si los grupos de autoconocimiento y desarrollo personal favorecen el mejoramiento de estilos funcionales y adaptativos de la personalidad y si posibilitan el incremento de la esperanza y la autoestima en jóvenes universitarios. Se trabajó con dos grupos cerrados de estudiantes ingresantes en la Universidad, de ocho y siete miembros respectivamente, utilizando recursos facilitadores de autoconocimiento de extracción gestáltica y cognitiva, durante ocho sesiones, a lo largo de cuatro meses. Con el fin de evaluar estilos de personalidad -funcionales o disfuncionales- se aplicó el Inventario Millon de Estilos de Personalidad (Millon, 1997); para indagar acerca del grado de Esperanza-Desesperanza se utilizó el test desarrollado por Pereyra (1996). El nivel de autoestima fue evaluado mediante el Cuestionario de autoestima de Rosenberg (1966). La investigación se llevó a cabo en tres instancias: 1. Pre-test. Se aplicaron los instrumentos de evaluación psicológica mencionados. 2. Utilización de recursos facilitadores de autoconocimiento durante ocho sesiones con los grupos de estudiantes. 3. Post-test. Se aplicaron nuevamente los instrumentos de evaluación psicológica.

El análisis de los resultados mostró un incremento significativo en los niveles de la esperanza y de la autoestima y en las puntuaciones representativas de estilos funcionales de personalidad.

Abstract

This work is aimed at finding out whether the groups of self-knowledge and personal development favor the improvement of functional and adaptive personality styles, and whether they increase university students' hope and self-esteem. The sample was made up of freshmen divided into two closed groups of eight and seven members, respectively. Facilitator resources of self-knowledge from the Gestalt and cognitive perspective were used for eight sessions in four months. To assess personality styles -functional / dysfunctional, Millon Inventory of Personality Style (1997) was applied. To learn about the level of Hope /Despair, Pereyra's test (1996) was applied. Self-esteem level was assessed by Rosenberg's Self-esteem Scale (1966).

The research work was carried out in three stages: i) Pre-test stage, in which the abovementioned psychological instruments were applied, ii) facilitator resources of self-knowledge were used during the eight sessions with the groups of students, and iii) post-test stage, in which the psychological instruments were once again applied. The results show a significant increase of hope and self-esteem levels and of scores of functional styles of personality.

Palabras clave

grupos de autoconocimiento - optimo desarrollo personal - estilos de personalidad - autoestima - esperanza / desesperanza

Key words

self-knowledge groups - optimal personal development - personality styles - self-esteem - hope / despair

Introducción

En su carácter de docentes de la Universidad Nacional de San Luis, Argentina, e integrantes del Centro Interdisciplinario de Servicios, las autoras de este trabajo han investigado durante varios años las características de personalidad de los jóvenes ingresantes a la universidad que se relacionan, en algunos aspectos, con su adaptación a la vida universitaria y con la elaboración de un proyecto de vida personal. La experiencia acumulada condujo a la decisión de ofrecer un espacio de trabajo terapéutico donde los jóvenes puedan plantear y manifestar las dificultades que generalmente enfrentan en este nuevo tramo de sus estudios. En la presente comunicación se fundamenta y se describe la labor realizada con un grupo de alumnas.

A su ingreso, los estudiantes se encuentran en una etapa vital crítica, comprometidos en la elaboración de un proyecto de vida propio, que los

urge a encontrar respuestas a interrogantes acerca de su vida y de numerosas experiencias actuales y por venir.

La adolescencia es un período de suma importancia para el desarrollo psicológico; es un trayecto vital en que la actividad psicológica, que transcurre a un ritmo acelerado, implica un trabajo de procesamiento que requiere un nuevo aprendizaje. Se producen cambios muy significativos en los patrones de significado de sí mismo y del mundo; de allí la necesidad de que se establezca contacto con sus posibilidades reales.

El abordaje de este estudio se basa en desarrollos de un enfoque humanístico-cognitivo. En 1977 Simpson, desde la perspectiva de la psicología humanística, afirmaba que

“...el concepto de sí mismo, la satisfacción de las necesidades y la búsqueda de sentido y desarrollo personal son bases científicas y filosóficas para la definición de la naturaleza humana y la posibilidad de cambio” (1977: 69).

Por su parte, veinte años más tarde, Fernández Alvarez, psicólogo integrativo, afirmaba que los cambios centrados en los significados de la autonomía llevan a la necesidad de generar de alguna manera un guión personal (1992).

Marco teórico

Una manera de favorecer el proceso de desarrollo personal es facilitar en los jóvenes ingresantes el conocimiento de sus potencialidades y de sus limitaciones; para ello es necesario incrementar en cada uno de ellos su autoconocimiento y su autoaceptación, propiciando de este modo el desarrollo de su autoestima.

Para lograr el objetivo planteado se considera fundamental abordar el análisis de la autoestima. Desde la perspectiva de Carl Rogers (1966) la autoestima implica el conocimiento, la aceptación y el aprecio de características personales, y se relaciona estrechamente con la posibilidad de desarrollar las propias potencialidades. Frank (1988) considera que la autoestima se basa en la percepción y convicción de que se es capaz de controlar los propios estados internos y moderar, en alguna medida, las relaciones con los otros.

En la labor que se ha emprendido se pone énfasis en el potencial humano, en la necesidad de que las personas encuentren caminos para manejar sus propias experiencias. Cuando pueden aceptarse y desplegar sus potenciales encuentran el sentido de su propia existencia y se genera en ellas una actitud esperanzadora acerca del futuro.

fundamentos en humanidades

La llamada de un sentido potencial que está esperando ser desarrollado despierta inevitablemente diferentes niveles de tensión. Cierta grado de tensión es inherente al ser humano. Jourard, psicólogo humanista, decía:

“Sé que estoy listo para crecer cuando experimento alguna disonancia entre mis creencias, conceptos y expectativas del mundo, y mis percepciones del mundo. Y también estoy listo para crecer cuando experimento aburrimiento, desesperación, depresión, ansiedad o culpa. Estas emociones me informan que mis objetivos y proyectos han perdido significado para mí” (1965: 13).

Otro aspecto relevante, y no suficientemente explorado, relacionado con el bienestar psicológico, es la actitud esperanzadora que las personas logran en su vida. Según Lazarus (1991) la esperanza consiste en una expectativa positiva acerca de la posibilidad de superar un estado o situación negativa. Otros autores consideran que no siempre la expectativa se dirige a la solución de situaciones negativas, sino que cualquier objetivo que aun no se ha alcanzado, implica un estado de esperanza.

Relevantes figuras de la psiquiatría dieron importancia al papel de la esperanza en terapia. El terapeuta ayuda al paciente a desarrollar un sentimiento de esperanza y la creencia en que los problemas que lo acucian durante su vida no son irremontables. (Frank, 1988; May y Ellenberger, 1958).

Podría caracterizarse a la esperanza como la fe depositada en el futuro, que permite el uso de estrategias y modos positivos para enfrentar diferentes situaciones angustiosas o dolorosas, que lleva a una actitud más productiva y a mayor confianza en sí y en otros y mayor capacidad para disfrutar de la vida. Es una actitud que permite orientarse hacia el futuro haciendo proyectos, proponiéndose objetivos y metas.

La desesperanza puede ser descrita como derrotismo, abatimiento, humor disfórico: Una percepción negativa del futuro, una tendencia a orientarse hacia el pasado recordando situaciones traumáticas. Abramson, Metalsky y Alloy (1989) conceptualizan la desesperanza como la expectativa negativa acerca de la ocurrencia de un evento valorado como muy importante, unida a sentimientos de impotencia ante la imposibilidad de cambiar ese hecho.

Los eventos negativos actúan como ocasión propicia para que la gente pierda la esperanza. Sin embargo, las personas no siempre caen en la desesperanza. Teorías cognitivo-sociales aseveran que la gente hace tres tipos de inferencias por las cuales puede o no caer en desesperanza: a) inferencias acerca de las causas que produjeron el evento (atribución cau-

sal); b) inferencias acerca de las consecuencias posibles de la ocurrencia del evento y c) inferencias acerca del *self*.

Respecto a atribución causal, si las causas inferidas son estables, globales e importantes, hay más probabilidad de que se produzca desesperanza que cuando los eventos son atribuidos a causas pasajeras, específicas y de menor importancia. En cuanto a inferencias acerca de las consecuencias del evento, las consecuencias inferidas de la ocurrencia de eventos negativos pueden generar desesperanza, sobre todo si esta consecuencia es considerada importante, irremediable, y afecta varias áreas de la vida. Cuando la consecuencia negativa afecta sólo un área específica de la vida es probable que, en lugar de una desesperanza generalizada, se produzca sólo un pesimismo circunscrito. Por último las características negativas inferidas acerca del *self* frente a la ocurrencia de eventos negativos, pueden producir también desesperanza, ya que se trata de inferencias que una persona realiza acerca de su propio valor, capacidad, personalidad, que tienden a producir una disminución de la autoestima. Sobre todo si la persona cree que las características negativas de su *self* no son remediables y que afectan a varias áreas de su vida. Cuando la característica negativa es vista como afectando un área limitada de la vida aparecerá un pesimismo relativamente moderado en lugar de desesperanza generalizada.

Weiner (1986), en su teoría atributiva de la motivación y la emoción, sostiene que los estados emocionales pueden ser resultado de la manera en que las personas evalúan las causas de los hechos. Se ha observado relaciones entre modos cognitivos y diferencias individuales en estilos atribucionales. Cuanto menos negativo sea el estilo cognitivo de una persona, tanto más negativo tendrá que ser el evento para interactuar con aquel estilo y contribuir a la desesperanza. En personas cognitivamente vulnerables, hasta la ocurrencia de eventos menores o aun los disgustos cotidianos pueden servir de disparadores para socavar la esperanza.

Es altamente probable que ambas variables, autoestima y esperanza-desesperanza, se encuentren relacionadas entre sí.

Además de los factores mencionados, otros factores de carácter interpersonal, sociocultural, del desarrollo e inclusive genético, pueden influir sobre la probabilidad de que una persona desarrolle esperanza o desesperanza.

Desde una perspectiva humanística se considera que la categoría esperanza- desesperanza es muy importante en el diagnóstico y pronóstico de la salud mental. Las puntuaciones elevadas en esperanza se relacionan con mayor grado de salud mental y las puntuaciones elevadas en desesperanza, con menor grado de bienestar psicológico.

Las características de personalidad constituyen un factor de relevancia en el presente estudio, dado que en los distintos niveles de interacción de los participantes en los grupos de autoconocimiento, se ponen de manifiesto diferentes reacciones ante los mismos o distintos estímulos (Barceló, 2004). El grupo de autoconocimiento es un agente de cambio cuyos propósitos se dirigen a facilitar la comprensión cognitiva y la expresión de las vivencias, 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. Los grupos de autoconocimiento, como otros grupos de desarrollo personal o terapéutico, tienen como objetivo "... facilitar un espacio interactivo entre los miembros, que favorezca la actualización de los problemas que cada uno de ellos atraviesa en la vida cotidiana..." (Fernández Alvarez, 2004: 236).

Objetivos

- Detectar niveles de esperanza-desesperanza en una muestra de ingresantes universitarios.
- Explorar estilos de personalidad característicos de los integrantes de la muestra.
- Evaluar su grado de autoestima.
- Indagar acerca de la incidencia de la terapia grupal utilizando recursos facilitadores de autoconocimiento en el incremento de la esperanza, de la autoestima y de estilos de personalidad considerados funcionales.

Método

Muestra

En el presente trabajo se exponen los resultados obtenidos por una de las muestras a las que se aplicó la técnica grupal mencionada. Este grupo estuvo compuesto por 15 mujeres ingresantes en la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Nacional de San Luis, de 18 a 23 años, clientes del Centro de Servicio Psicológico de la Universidad.

Instrumentos de evaluación psicológica

1. Test de Esperanza-desesperanza (TED) (Pereyra, 1996). Es un instrumento de administración individual o colectiva para adolescentes y adultos, compuesto de 28 ítems que presentan 5 opciones cada uno. En cada ítem el sujeto debe señalar la opción que mejor describa su manera de ser guiándose por las siguientes opciones: siempre, muchas veces, a veces sí, a veces no,

muy pocas veces, nunca. La evaluación correspondiente arroja una medida global de Esperanza-Desesperanza, y una medida de sus factores.

El test está compuesto de tres escalas: una escala global (TED-G), una escala de esperanza (TED-E) y otra de desesperanza (TED-D). El análisis factorial realizado por su autor arrojó seis factores; cuatro de ellos corresponden a desesperanza: pesimismo, regresión, desconfianza y fatalismo y dos de ellos refieren a la esperanza: optimismo y actitud prospectiva. Los baremos fueron elaborados a partir de una muestra heterogénea que incluyó individuos con trastornos mentales y de comportamiento, personas normales, y personas normales que afrontaban una situación especial de altos niveles de estrés. Las puntuaciones obtenidas en la muestra normativa sirven de apoyo y orientan acerca de un posible diagnóstico que, por supuesto, debe ser apoyado con otros recursos diagnósticos.

2. Inventario Millon de Estilos de Personalidad (MIPS), (Millon, 1997). A fin de evaluar los estilos de personalidad en las jóvenes ingresantes se aplicó este instrumento que evalúa la personalidad de sujetos adultos, entre 18 y 65 años de edad. Es un cuestionario de aplicación individual o colectiva compuesto por 180 ítems; el sujeto debe determinar de qué manera estas aseveraciones se aplican a su personalidad, marcando si son verdaderas o falsas.

Este inventario se basa en el modelo de personalidad de la teoría biosocial y evolutiva de Millon. Consta de doce pares de escalas que se distribuyen en tres grandes áreas: Metas Motivacionales, Modos Cognitivos y Conductas Interpersonales. Las escalas referidas a Metas Motivacionales indagan la orientación a obtener refuerzos del medio: el primer par evalúa en qué medida la conducta del sujeto se orienta a buscar refuerzo positivo (apertura) o a evitar estimulación negativa (preservación). El segundo par indaga en qué medida sus conductas reflejan una disposición a cambiar su entorno (modificación) o a acomodarse a él (acomodación). El tercer par indaga la fuente del refuerzo, si el sujeto está motivado por metas relacionadas con él (individualismo) o relacionada con los otros (protección).

Las escalas incluidas en Modos Cognitivos evalúan los estilos de procesamiento de la información. Dos de estos pares, introversión o extraversión y sensación o intuición, indagan las estrategias para recolectar información. Los dos pares restantes, reflexión o afectividad y sistematización o innovación indagan diferentes estilos de procesamiento de la información.

Las escalas correspondientes al sector Conductas Interpersonales evalúan el modo de relacionarse con los demás: retraimiento o comunicatividad, vacilación o firmeza, discrepancia o conformismo, sometimiento o control e insatisfacción o concordancia.

3. Escala de Autoestima (Rosenberg, 1966). Esta escala está compuesta por diez ítems que contienen afirmaciones acerca de sí mismo. La persona debe marcar, en una escala de 1 a 5, el número que mejor representa su nivel de autoestima. La puntuación obtenida se ubica en uno de los siguientes parámetros: de 13 a 32 puntos, autoestima baja; de 33 a 39 puntos, autoestima media y de 40 a 50 puntos, autoestima alta.

4. Recursos facilitadores de autoconocimiento.

- a) A modo de presentación, en la primera sesión y como cierre en la última, se utilizaron las máscaras. En cada una de estas sesiones, las integrantes del grupo debían confeccionar una máscara que los representara. En la primera sesión el objetivo de su uso fue favorecer la presentación de cada una al resto del grupo. La máscara “devela” y “oculta”, tiene un efecto enmascarador y desenmascarador, de despersonalización y repersonalización. Se produce un encuentro dinámico con aspectos conscientes e inconscientes de la persona. Al trabajar con máscaras se trabaja con espejos: el efecto visual que la máscara produce permite momentos de desintegración y posterior integración de la imagen (Buchbinder y Matoso, 1994). En la última sesión los sujetos elaboraban una nueva máscara que luego comparaban con la confeccionada en la primera sesión y de ese modo podían darse cuenta de los cambios ocurridos.
- b) Técnicas de expresión corporal. En varias sesiones se incluyeron técnicas de relajación en reposo o en movimiento. Se trabajó con ritmo y movimiento para explorar formas no habituales de comunicarse con otros. Algunas sesiones estuvieron dedicadas a la expresión corporal de emociones y sentimientos. La exploración de los movimientos del cuerpo permite conectarse con la energía innata y estar concientes del propio cuerpo (Sánchez Bodas, 1993).
- c) Focusing (focalización en las sensaciones). Es un proceso mediante el cual se establece contacto con un modo de conocimiento conciente, interno y corporal. Previa relajación se inducía a las jóvenes a descubrir sensaciones corporales, hacerlas concientes, familiarizarse y sentir que tenían conocimiento y control de sí mismas. El proceso de focalización -mental y kinestésico-, hace posible la fusión del saber mental y el visceral. Permite el encuentro con material no simbolizado que se encuentra en el límite de la conciencia (Frezza, 2004).
- d) Ensueño dirigido e imaginación. Ambos recursos son eficientes para destrabar y desinhibir emociones y reacciones, dado que permiten acceder a planos profundos de la conciencia y descubrir autorrecursos para

superar dificultades que parecen insuperables (Sánchez Bodas, 1993).
e) Recursos facilitadores del contacto y la comunicación. Es importante que las personas descubran y acepten sus formas habituales de tomar contacto con el ambiente y con los demás e indagar cómo se sienten estableciendo contacto o alejándose de ellos. Para el logro de tal fin se realizaron ejercicios vivenciales de contacto y comunicación (Perls, 1976).

Procedimiento

El total de integrantes se distribuyó en dos grupos de 7 y 8 personas respectivamente. El trabajo, que se realizó durante ocho sesiones quincenales de dos horas de duración, se llevó a cabo en tres instancias: 1) Pre-test; 2) sesiones de trabajo grupal; 3) pos-test.

1. En la instancia pre-test se procedió a aplicar a todas las participantes los instrumentos de medición psicológica.
2. Durante todas las sesiones de trabajo grupal se realizaron intervenciones aplicando los recursos facilitadores de autoconocimiento y desarrollo personal. La experiencia fue llevada a cabo en la Cámara Gesell de la Facultad de Ciencias Humanas. En cada una de las sesiones se aplicaron los recursos en idénticas condiciones en ambos grupos, en horario vespertino. Los jóvenes que así lo necesitaron fueron acompañados con terapia individual.

Los ejercicios aplicados en los grupos se realizaron en dos fases: una fase vivencial y luego una fase de reflexión y significación de la experiencia, que se llevaba a cabo con la participación de todo el grupo.

3. En la instancia de pos-test, cada integrante de los grupos fue evaluado mediante los mismos instrumentos utilizados en el pre-test.

Resultados

En la Tabla 1 se muestran los resultados obtenidos mediante la aplicación del test de Esperanza-Desesperanza en las instancias Pre-test y Post-test. En la puntuación global y en la correspondiente a las variables Esperanza, Desesperanza, Regresión y Fatalismo, las diferencias entre ambas instancias son altamente significativas. Se observan también diferencias significativas en los valores de las variables Optimismo y, en menor grado, Pesimismo. No se registra una diferencia significativa entre los valores alcanzados en ambas instancias en las variables Prospección y Desconfianza.

La Tabla 2 registra los valores de las diferencias entre las puntuaciones medias obtenidas en las variables del Inventario Millon de Personalidad y de la Escala de Autoestima de Rosenberg. Considerando las instancias

fundamentos en humanidades

Tabla 1. Medias y desviaciones estándar de las puntuaciones obtenidas mediante la aplicación del Test de Esperanza-Desesperanza (TED), en las instancias pre-test y post-test. Valores de t de Student y significación de las diferencias entre las puntuaciones medias. N = 15.

	Pre-test		Post-test		t	p
	M	DE	M	DE		
Esperanza	37.93	9.71	47.53	6.24	-4.58	.000
Desesperanza	27.13	8.07	16.47	5.25	4.88	.000
Puntaje global	76.00	19.35	94.13	11.27	-4.34	.001
Optimismo	25.67	6.13	32.33	4.48	-4.08	.005
Pesimismo	8.00	6.61	2.73	3.75	3.31	.033
Regresión	7.93	1.94	6.73	1.83	2.36	.001
Prospección	9.80	1.93	10.20	1.26	0.72	.470
Desconfianza	0.93	2.54	0.06	1.86	1.62	.127
Fatalismo	4.40	1.88	1,80	1.57	5.15	.000

Pre-test y Post-test, se observan diferencias de elevada significación estadística en las puntuaciones medias obtenidas en las variables Apertura, Modificación, Acomodación, Individualismo, Afectividad, Innovación, Vacilación, Discrepancia y Concordancia. Se observan, asimismo, diferencias significativas en las variables Preservación, Conformidad, Sometimiento e Insatisfacción.

No se registran diferencias con significación estadística entre los valores medios de las variables Protección, Extroversión, Introversión, Sensación, Intuición, Reflexión, Sistematización, Retraimiento, Comunicatividad, Firmeza y Control.

En la escala de Autoestima se observa una diferencia altamente significativa entre la primera y la segunda instancia de evaluación.

Discusión

Analizando los resultados obtenidos en ambos grupos en las instancias pre-test y post-test, se observa que se produjeron modificaciones positivas al finalizar las ocho sesiones de trabajo grupal.

Test de Esperanza-Desesperanza

Los resultados indican que se produjo un incremento en el grado de esperanza que, de un nivel bajo ascendió a normal, a la vez que disminuyó el grado de desesperanza, quedando dentro de los límites normales.

fundamentos en humanidades

Tabla 2. Medias y desviaciones estándar de las puntuaciones obtenidas mediante la aplicación del Inventario Millon de Estilos de Personalidad y de la Escala de Autoestima, en las instancias pre-test y post-test. Valores de t de Student y significación de las diferencias entre las puntuaciones medias. N = 15

	Pre-test		Post-test		t	p
	M	DE	M	DE		
Apertura	41.20	25.40	59.86	15.50	-5.72	.000
Preservación	53.93	27.15	40.67	14.08	2.98	.010
Modificación	38.73	25.38	58.13	19.80	-5.77	.000
Acomodación	59.60	24.57	41.20	21.90	3.57	.003
Individualis.	55.60	18.96	67.00	15.23	-3.14	.007
Protección	40.33	20.18	33.40	18.71	1.35	.199
Extroversión	39.40	22.01	46.13	12.78	-1.45	.168
Introversión	51.53	23.76	48.40	11.94	0.75	.464
Sensación	47.86	28.43	57.26	18.28	-1.21	.247
Intuición	49.00	21.07	40.87	22.11	1.68	.115
Reflexión	38.93	34.24	47.67	25.58	-1.37	.193
Afectividad	58.93	27.31	45.73	18.83	3.36	.005
Sistematizac.	42.73	28.44	36.27	16.62	1.24	.236
Innovación	39.40	21.23	58.46	17.62	-4.39	.001
Retraimiento	60.13	21.42	50.40	19.10	2.01	.064
Comunicat.	40.60	21.91	44.13	17.97	-2.07	.057
Vacilación	61.33	24.61	41.86	20.17	5.66	.000
Firmeza	43.47	23.47	48.87	20.84	-1.03	.320
Discrepancia	51.20	21.09	63.66	13.47	-4.91	.000
Conformidad	48.52	19.64	40.06	15.33	2.38	.032
Sometimiento	50.47	26.49	39.46	16.76	2.83	.013
Control	48.40	28.02	47.46	23.13	0.38	.708
Insatisfacción	65.33	27.79	51.60	23.71	2.52	.024
Concordancia	57.13	17.03	50.00	13.42	4.46	.001
Autoestima	26.73	1.70	34.20	2.56	9.22	.000

Nota: Organización de las Escalas del MIPS

Metas Motivacionales: Apertura-Preservación; Modificación-Acomodación; Individualismo-Protección

Modos cognitivos: Extraversión-Introversión; Sensación-Intuición; Reflexión-Afectividad; Sistematización-Innovación

Conductas Interpersonales: Retraimiento-Comunicatividad; Vacilación-Firmeza; Discrepancia-Conformismo; Sometimimiento-Control; Insatisfacción-Concordancia.

Se produjo un incremento del optimismo, cuyo nivel era bajo antes de comenzar las sesiones, llegando a niveles normales al finalizar, resultado que mostraría un aumento en la fe depositada en el futuro, en los recursos para enfrentar situaciones conflictivas y una mayor confianza en sí mismos. Estos cambios favorables coinciden con una marcada disminución del pesimismo, que implica una visión menos negativa del futuro y una posición superadora de actitudes derrotistas.

Dentro del marco de los parámetros normales se observa un descenso de la regresión; este resultado implicaría un cambio favorable en la orientación hacia el pasado y en el recuerdo de experiencias desagradables, cambio que se ve acompañado por un leve incremento de la actitud prospectiva, indicadora de una tendencia a orientarse hacia el futuro y a proponerse metas u objetivos que se buscan y se espera alcanzar.

Se observa también que al finalizar las sesiones de trabajo grupal disminuyó en forma muy significativa el fatalismo que, de una puntuación alta en la evaluación Pre-test, descendió a un nivel bajo en el Post-test. Este resultado indica una notable disminución de las ideas vinculadas con un destino prefijado y trágico.

Inventario Millon de Estilos de Personalidad (MIPS)

Si bien en el presente trabajo se presentan los resultados obtenidos por el grupo total en cada una de las variables del Inventario Millon de Estilos de Personalidad, cabe mencionar que los resultados individuales evidencian una marcada diferencia entre los componentes del grupo.

Con respecto a las diferencias significativas entre las puntuaciones obtenidas en las dos instancias de evaluación de los estilos de personalidad se observa que al finalizar las sesiones de trabajo grupal, en lo referente a Metas Motivacionales se detectó un incremento en la puntuación de apertura, resultado que indicaría que los miembros del grupo se muestran más optimistas respecto al futuro, pudiendo establecer un mayor y mejor contacto con sus semejantes y disfrutar de la interacción con ellos. Se incrementa también la modificación, revelando la existencia de una actitud activa tendiente a producir cambios favorables en su entorno; en consecuencia, se habría producido una disminución de la acomodación, es decir una menor tendencia a la aceptación de las situaciones creadas por otros, a la vez que una menor condescendencia y pasividad. De la misma manera, se reduce la preservación, consistente en la tendencia a agravar los problemas y a generar expectativas de que las cosas salgan mal. Aumenta el individualismo, que revela una predisposición a satisfacer las necesidades propias en mayor medida que las ajenas, dando menos

importancia a las opiniones de los demás e incrementando la independencia propia.

Con referencia a los Modos Cognitivos, en la instancia post-test los resultados indican que se habría producido en el grupo de estudiantes una disminución en la tendencia a tomar decisiones y a formar juicios basados en la afectividad; ha disminuido la tendencia a considerar en forma preponderante las propias reacciones afectivas frente a las circunstancias que afrontan. Se ha incrementado la capacidad de innovación: las integrantes del grupo se muestran más creativas y dispuestas a asumir riesgos, a producir cambios y a afrontar las consecuencias de sus actos.

En el sector Conductas del MIPS, los resultados indican que ha disminuido la vacilación, dando lugar a un menor grado de timidez, reduciendo el temor al rechazo, la tendencia a aislarse y la desconfianza hacia los otros. Aumenta la discrepancia, la tendencia a actuar de modo más independiente, más audaz y menos conformista; estos cambios beneficiosos se ven acompañados de la tendencia a la formalidad y a la condescendencia, y de la reducción del sometimiento y de la actitud complaciente. Se observa también un descenso en el grado de insatisfacción, que conlleva una disminución en la actitud pasivo-agresiva, en el malhumor y en la sensación de ser incomprendidas y poco apreciadas.

No se produjeron modificaciones significativas en la meta motivacional protección, en los modos cognitivos introversión, extroversión, sensación, intuición, reflexión y sistematización, y en las conductas interpersonales retraimiento, firmeza y control.

Test de Autoestima

En la aplicación del Test de Autoestima se obtuvo una significativa superioridad en el valor de la puntuación media en la instancia de post-test, en relación con la de pre-test.

Los resultados indicarían que el trabajo con grupos de autoconocimiento es fructífero. Dado que los jóvenes ingresantes a la universidad se enfrentan a nuevas modalidades de relaciones humanas, que les exigen adaptación y flexibilidad en sus conductas, la experiencia del trabajo en grupos puede ser un recurso que les facilite la adecuación al nuevo contexto.

Conclusiones

En momentos de fragmentación social, como el que se vive actualmente, se ven favorecidos el aislamiento y la alienación interpersonal; es

tarea de los psicólogos trabajar en nuevas maneras de entretener la trama humana. El grupo, como base de apoyo mutuo, ofrece un potencial poder benefactor en estos sectores.

En el grupo la persona se encuentra expuesta a diversos niveles de vivencia en una situación peculiar: las vivencias de sí mismo y de su interacción con otros. En cada uno de esos niveles el individuo encuentra desafíos y límites reales que son reproducción de los límites y dificultades que encuentra en su vida cotidiana.

En el grupo encuentra, además, un ambiente de sostén y comprensión que le procura apoyo y estímulos naturales para explorar y hacer frente a las dificultades. En cada integrante del grupo se produce un proceso de ampliación de la conciencia de sí y de sus necesidades y la ampliación de la conciencia de sus potenciales recursos para satisfacerlas. El grupo se transforma para la persona en un laboratorio experiencial de sí mismo, donde puede vivenciarse en forma concreta y en modos alternativos de ser y actuar; “facilita un espacio interactivo entre los miembros, que favorece la actualización de los problemas que cada uno de ellos atraviesa en la vida cotidiana, sobre los que esperan obtener cambios significativos” (Fernández Alvarez, 2004). El grupo mismo, como la aplicación de técnicas específicas de intervenciones terapéuticas, sirve como instrumento de cambio.

Por lo expuesto se puede concluir que el trabajo en grupo utilizando los recursos facilitadores de autoconocimiento seleccionados propició un incremento en el grado de esperanza en las jóvenes participantes, modificaciones en estilos de personalidad considerados funcionales o adaptativos, y un notable incremento en su autoestima.

No obstante los resultados positivos del trabajo en grupo, se considera pertinente realizar una tarea de seguimiento de los sujetos que participaron en esta experiencia, a fin de detectar si los cambios observados se mantienen con el paso del tiempo ♦

Referencias bibliográficas

- Abramson, K., Metalsky, G. y Alloy, L. (1989). Hopelessness depression: A theorybased subtype of depression: *Psychological Review*, 96, 358-372.
- Barceló, R. y Torrens, F. (2004). La intervención por contacto en la facilitación de grupos. De la no directividad al experiencing. Actas del IX Foro Internacional del Enfoque Centrado en la Persona. 99-137. Argentina: Ediciones Suárez.
- Buchbinder, M. y Matoso, E. (1994). *Las máscaras de las máscaras*. Buenos Aires: EUDEBA.
- Fernández Alvarez, H. (1992). *Fundamentos de un modelo integrativo en psicología*. Buenos Aires: Paidós.
- Fernández Alvarez, H. (2004). Terapia de grupo y trastornos de personalidad. En H. Fernández Alvarez y R. Opazo (comp.), *La integración en psicoterapia*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Frank, J. (1988). Elementos terapéuticos compartidos por todas las psicoterapias. En M. J. Mahoney y A. Freeman (Eds.), *Cognición y psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Frezza, E. (2004). La pertinencia del Focusing en el ECP. Actas del IX Foro Internacional del Enfoque Centrado en la Persona, 203-216. Argentina: Ediciones Suárez.
- Jourard, S. (1965). Growing awareness and the awareness of growth. In H. Otto, J. Mann (Eds.), *Ways of growth*. New York: Grossmann.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: McGraw-Hill.
- May, R. A. E. y Ellenberger, H. (1958). *Existence*. Basic Books: New York.
- Millon, T. (1997). *MIPS Inventario Millon de Estilos de Personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Pereyra, M. (1996). Desarrollo y validación de un instrumento de medición de la esperanza-desesperanza. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 42, 3.
- Perls, F. (1976). El enfoque gestaltico. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Rogers, C. (1966). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rosenberg, M. (1966). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: University Press.
- Sanchez Bodas, A. (1993). Metodologías del counseling. En A. Sanchez Bodas y otros, (Eds.), *Crear salud o curar enfermedad*. Buenos Aires: Holos.

fundamentos en humanidades

Sanchez Bodas, A., Frezza, E., Kapel, J., Kogan A., Olivieri, R., y otros (1993). *Crear salud o curar enfermedad*. Buenos Aires: Holos.

Simpson, E. L. (1977). Humanistic psychology: An attempt to define human nature. In D. D. Nevill (Ed.). *Humanistic Psychology. New frontiers*. New York: Gardner Press.

Weiner, B. (1986). An attributional theory of motivation and emotion. New York: Springer Verlag. En M. Hewstone. *La atribución causal. Del proceso cognitivo a las creencias colectivas* (p. 87). Barcelona: Paidós.