



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 23 No. 3

Septiembre de 2020

PROMOCIÓN DE LA CONGRUENCIA COMO ACTITUD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS, DESDE UN MODELO DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO EXISTENCIAL HUMANISTA

Ángel Corchado Vargas¹, José Ricardo García Miguel², Karla Karina Garzón Domínguez³
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

Se relata la experiencia dentro del Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes de la FES Iztacala, en la Estrategia de Acompañamiento Psicológico, referente a la promoción de la congruencia o autenticidad, entendida por Rogers como una de las condiciones básicas y suficientes para tener relaciones humanas que potencialicen el desarrollo personal, trabajando con siete estudiantes universitarios que reportaron pocas habilidades para compartir lo que piensan y sienten con la gente que interactúan cotidianamente. Al implementarse la instrumentalización del enfoque centrado en la persona, junto con algunas técnicas de relajación y entrenamiento en habilidades asertivas y de comunicación, los participantes reportaron cambios importantes en la manera como se visualizan e interactúan con los demás. En consecuencia, se considera la importancia de seguir promoviendo estos espacios de retroalimentación con el alumnado, para que se consolide el yo real de quienes se viven en y dentro de la vida universitaria.

Palabras clave: congruencia, actitud, existencial humanista, acompañamiento psicológico.

¹ Profesor, UNAM FES Iztacala. Correo electrónico: angel.corchado@gmail.com

² Estudiante, UNAM FES Iztacala. Correo electrónico: ricardo.garmig@gmail.com

³ Estudiante, UNAM FES Iztacala. Correo electrónico: ladiiskatte@gmail.com

ABSTRACT

The experience within the Support and Guidance Center for Students of the FES Iztacala is related, in the Psychological Accompaniment Strategy, referring to the promotion of congruence or authenticity, understood by Rogers as one of the basic and sufficient conditions to have human relationships that enhance personal development, working with seven university students who reported few abilities to share what they think and feel with the people who interact on a daily basis. By implementing the instrumentalization of the person-centered approach, along with some relaxation techniques and training in assertive and communication skills, the participants reported important changes in the way they visualize and interact with others. Consequently, the importance of continuing to promote these feedback spaces with the students is considered, so that the real self of those who live in and within university life is consolidated.

Keywords: congruence, attitude, existential humanist, psychological accompaniment.

Durante la construcción del método rogeriano, se ha establecido como condición básica para la generación de procesos de transformación y cambio, el poner en práctica las tres actitudes de empatía (comprender el mundo subjetivo de la persona como si fuera el propio), el aprecio positivo incondicional (que implica no juzgar, evaluar o generar en el proceso de ayuda posturas defensivas por parte del consultante) y la congruencia. Rogers (1997) plantea que la congruencia como actitud es un elemento indispensable para que se pueda desarrollar una relación de ayuda y se define como ser lo que realmente es. El mismo autor señala que en la relación de ayuda, cuando una persona descubre su propia congruencia valora en demasía esta cualidad, ya que goza de libertad para moverse en cualquier dirección. La persona al ser congruente llega a sentirse valiente y audaz, pero también se reconoce temeroso. Vive con sus sentimientos, aceptando su complejidad, y éstos funcionan en armonía.

Se identifica claramente que la definición rogeriana de la congruencia es poco contundente. Brodley (1998, citada en Mearns y Thorne, 2003), considera que el término habrá de ser sujeto a una revisión; sin embargo, los autores que ponen como referencia este punto de discusión, argumentan que la intencionalidad de ser congruente pone de manifiesto un legítimo interés por mantener relaciones

humanas sanas. Se parte entonces de la firme convicción de que las personas en vías de autorrealización y en búsqueda de su crecimiento personal, pretenden ser auténticas y congruentes. Mearns y Thorne (2003), definen entonces a la congruencia como una intención fidedigna por comprender la experiencia interna, estar abierto al self, explorando dichas experiencias para poder sacarlas a la luz y compartirlas. Sartre, en su principio ideológico existencialista afirma que, quien es auténtico, asume la responsabilidad por ser lo que es y se reconoce libre de ser lo que es.

La congruencia (también denominada autenticidad por algunos autores) toma tal importancia en la vida de los seres humanos, que Campos (1982), hace referencia al hecho de que “Rogers consideraba la autenticidad (*genuiness*) una cualidad importante para la buena marcha de la terapia, juntamente con otras cualidades...la valora como la más importante de todas las cualidades que debe poseer el terapeuta” (p. 125). Al ser un encuentro entre dos personas (por un lado) y al tratarse de actitudes, de modos de ser, de posturas ante la vida, se pretende que el proceso terapéutico se convierta en sí mismo una experiencia de vida que permita al consultante o cliente extrapolar a la vida cotidiana la experiencia de la relación de ayuda. El acompañamiento se convierte en sí una experiencia de vida, pero también una experiencia de aprendizaje.

Desde la perspectiva existencial humanista queda claro que la congruencia no es una estrategia, una técnica o un método que se aplica en el proceso de facilitación. La congruencia es por excelencia una manera de ser y la única manera como se podría promover ésta, es por medio de la observación y convivencia con personas congruentes, así como con la autoconciencia y el ejercicio consciente de la misma. Tausch y Tausch (2011), consideran que la congruencia o autenticidad permite que la persona integre más sus ámbitos psíquicos entres sí, incluso sus aspectos desfavorables a los cuales podemos llamarles áreas de oportunidad. La persona congruente dispone de mayor libertad sobre su proceder y no se siente arrastrada por tensiones oscuras (la victimización, la dependencia emocional, la creencia de que al expresar sus sentimientos negativos le convierte en una mala persona o el

temor a expresar derechos y necesidades para no violentar o agredir a la gente con la cual convive).

Rogers (1995), hace alusión a la congruencia como una característica que de manera ineludible habrá de conformar a la persona del mañana. Confía plenamente en que la juventud es la principal portadora de esta nueva manera de vivir, describiendo que las personas del mañana se caracterizan por ser sinceras con la humanidad, tanto en el interior como en el exterior. Son personas dispuestas y abiertas “a la experiencia, a nuevas formas de ver, nuevos modos de ser, nuevas ideas y nuevos conceptos” (p.187).

Para que una persona pueda expresar de manera libre e íntegra sus emociones, creencias, pensamientos y sentimientos resulta evidente que pueda encontrarse en un ambiente seguro, libre de conflicto y con posibilidades de crecimiento. El espacio de escucha o de psicoterapia habrá de ser uno de ellos; sin embargo, ¿qué ocurre cuando en otros escenarios de vida el consultante no halla esta seguridad para expresarse?

De manera recurrente, el alumnado de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala solicita acompañamiento psicológico para resolver las problemáticas que obstaculizan el logro de procesos de transformación y cambio, siendo una de las más recurrentes la comunicación de sus ideas, creencias, pensamientos y emociones; el querer ser de una manera y expresar una distinta; el desear decir *sí* cuando es *no* y viceversa, lo cual es identificado, definitivamente, como una falta de congruencia.

Ahora bien, dado que la congruencia no es una habilidad sino una actitud, se habla de promoción de actitudes congruentes para la mejora del estilo de vida de los estudiantes. Por tanto, resulta importante definir de manera clara lo referente al término promoción, mismo al que se hace alusión constantemente desde la Psicología Existencial Humanista. Para comprender lo que implica el proceso de promoción se recurrirá a la raíz etimológica: parte del vocablo *promotio*, que se encuentra conformado por tres elementos: El prefijo *pro*, que es equivalente a hacia adelante. El verbo *movere*, que es sinónimo de mover y el sufijo *ción*, que viene a indicar acción y efecto. Se entenderá la promoción de actitudes congruentes como

un hecho que va hacia adelante, siempre en pos de la actualización, la construcción del *self* y la autoconciencia.

Un elemento más que habrá de considerarse para promover estos procesos de transformación y cambio, radica en la eficacia del trabajo dentro de las sesiones, donde se hace uso del diálogo como método y a la realización de ejercicios de sensibilización que permitan al cliente contactar con su *self real*. Se parte de la instrumentalización humanista, por medio de técnicas en la entrevista, pero también de técnicas que dentro de otros enfoques terapéuticos podrían categorizarse como entrenamiento en habilidades de comunicación y habilidades asertivas. La riqueza de la intervención humanista radicará en la combinación de estas técnicas de entrenamiento, acompañadas siempre por un clima de facilitación humanista. Se espera que, con el trabajo existencial humanista y la promoción de la congruencia, los y las participantes de dichos procesos alcancen una característica más de lo que para Rogers (1995), define a la persona del mañana: el deseo de autenticidad, siendo definido por el autor como valorar la comunicación como medio de expresar las cosas como son, alejándose de los dobles discursos, engaños e hipocresía.

El objetivo de este trabajo es explorar y describir la forma como se promueve la actitud de congruencia por medio de un acompañamiento psicológico existencial humanista en jóvenes universitarios.

MÉTODO

Se empleó una metodología de corte cualitativo, tomando como eje la fenomenología y la hermenéutica, en el sentido estricto de interpretar la experiencia de la persona con base a un contexto textual; es decir, que se dio una explicación de las experiencias reportadas por los participantes, partiendo de una teoría en específico: la existencial humanista. En otras palabras, el fin fue rescatar la experiencia subjetiva de los y las participantes y entonces, con base en el marco teórico, poder hacer una descripción de dicha experiencia (Álvarez-Gayou, 2007; Merlino, 2009).

Participaron siete estudiantes universitarios, 4 hombres y 3 mujeres, quienes asistieron al Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE) de la FES

Iztacala, a la estrategia de Acompañamiento Psicológico. Los y las estudiantes se inscribieron por medio de la plataforma vía Internet y fueron contactados por los facilitadores, acordando reunirse en los cubículos destinados para el acompañamiento dentro de la Facultad. Se han modificado los nombres reales de los participantes para proteger su identidad.

RESULTADOS

Se rescatan las experiencias sujetas a análisis fenomenológico y hermenéutico de los y las participantes, dividiéndolas en tres momentos: inicio, desarrollo y cierre del proceso de acompañamiento, a fin de poder explicar de manera puntual los elementos de transformación y cambio reportados por quienes acudieron.

Inicio del proceso de acompañamiento psicológico.

Contexto ¿Cómo Llegan?

Alfa

Solicitó el servicio de acompañamiento psicológico de CAOPE debido a que se sentía muy nerviosa en los exámenes y en las clases, en general en la escuela, le sudaban las manos, su corazón palpitaba muy rápido, incluso una vez en una exposición se puso tan nerviosa que se le empezó a nublar la vista. También mencionó que le costaba mucho concentrarse. En la escuela se siente menos que sus compañeros, siente que sus compañeros aprenden más rápido que ella; no le gustaba cómo su apariencia física, ya que tiene una prima que se desarrolló y ella no. En casa le hacían muchas comparaciones al respecto y solían criticarla, lo cual hacía sentirse mal; además en su casa se peleaban mucho hasta llegar a los golpes. Otro aspecto importante era la alimentación, no tenía apetito y prefería dormir. Cabe mencionar que su postura corporal era poco receptiva y limitada. Al colocar sus manos, estaban entre las piernas, el pecho hacia adentro, su postura era encorvada y su cabello cubría parte del rostro.

Beta

Solicitó el servicio ya que en algún momento tuvo ideas suicidas, tenía problemas en casa, se sentía fea. Incluso llegó a mencionar que no era suficiente para nadie y

que no la necesitaban. Las primeras sesiones se enfocaron sólo en lo que no le gustaba de ella y lloraba constantemente.

Gamma

Mencionaba que no era muy expresivo con los demás, sólo con su familia y amigos “muy muy cercanos”. Le gustaba estar solo, ser individual, considerándose a la vez, directo y sincero, ya que, si algo no le gusta, lo dice sin importar si va a lastimar a alguien, mencionando que no le importa lo que piensen los demás de él: “es problema de ellos, más no de mío”. Sin embargo, sentía que eso ya le estaba trayendo problemas con sus amigos pues se alejaron de él y eso lo hizo sentir inseguro para acercarse a conocer nuevas personas. Su forma de ser también afectó su relación sentimental y decidió terminarla.

Epsilon

Acude al acompañamiento psicológico en el Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE) argumentando dificultades para expresar verbalmente sus emociones y sentimientos. Tal conflicto se presentaba con cualquier persona y en cualquier contexto. Esta dificultad le impedía poder expresar su sentir de forma clara y directa, trayendo como consecuencia el distanciamiento con sus amigos y su pareja, pues cuando alguno de ellos le hacía preguntas como “¿qué tienes?, ¿qué te pasó?, ¿por qué estas llorando?, ¿te sientes mal?” él, en la mayoría de los casos respondía con un “no tengo nada, no me pasa nada, ya no importa”. La expresión de sentimientos y emociones solamente ocurría a nivel físico, en acciones como llorar, sonreír, retirarse del lugar o alejarse las personas, entre otras más, pero no existía una descripción de su sentir de forma verbal, por ejemplo: “estoy enojado porque siempre llegas tarde cuando nos quedamos de ver”. Ante tal situación Epsilon comentó al inicio del proceso, que la dificultad de la expresión radicaba en que anteriormente los demás nunca mostraron interés alguno en su sentir, pues tanto sus amigos como sus familiares ignoraban aquellos escasos momentos en donde él había realizado descripciones de lo que sentía. Además, mencionó que la única opción que tomó para evitar seguir sintiéndose ignorado era no comentando nada con nadie.

Zeta

Cuando Zeta acudió a sesión por primera vez al servicio mostraba ser alguien con facilidad para comunicar el motivo de su consulta. En los primeros minutos de la sesión comentaba abiertamente pequeñas historias de su día, daba detalles y era concreto en su expresión, movía mucho las manos, los brazos y realizaba varias gesticulaciones. Más adelante, comentó que acudía a sesión porque le era complicado decir abiertamente lo que sentía, compartiendo que le era imposible hablarlo, sin importar si estaba con amigos, familiares o conocidos, pensaba que hablar de sus emociones o sentimientos lo hacía ver como alguien vulnerable, además, comentó que todo era debido a que en su familia no había lugar para la expresión de sentimientos o emociones, pues, aunque nadie se lo impedía, no tenía recuerdo alguno de sus familiares hablando de cómo se sentían, así que Zeta creció pensando que hablar de lo que le pasaba era innecesario. Esto se convirtió en un problema para él, cuando los demás le decían que era hermético, y aún cuando intentaba no serlo, hablar de lo que le pasaba le resultaba, en palabras de él, “como algo que no sabía cómo hacer y que cada que lo intentaba terminaba hablando de cualquier otra cosa, menos de lo que quería”.

Eta

Solicitó el servicio en el Centro de Apoyo y Orientación Para Estudiantes (CAOPE) debido a que sentía que sus relaciones sociales eran muy “débiles”, pues no consideraba a casi nadie su amigo/a; esto constituía un problema para ella, pues tenía la idea de que en la Universidad haría bastantes amigos, pero con el paso del tiempo notó que se le complicaba formar lazos de amistad con sus compañeros. Al inicio supuso que era porque tenía muy poco tiempo en la escuela, tan sólo un semestre y medio, pero notó que había compañeros que desde el primer semestre habían hecho amigos. Luego pensó que los demás no hablaban mucho con ella y que ella era el problema, sin embargo, recordó que siempre tenía un tema de conversación para casi cualquier ocasión, por lo que llegó a la conclusión de que ese tampoco sería una razón válida, dado lo anterior decidió asistir al acompañamiento psicológico. Comentó que estaba un poco decepcionada de sí

misma, pues creía tener las habilidades para hacer amigos. Además, mencionó que la razón que la orilló a “hacer amigos” fue porque notó que las demás personas habían forjado amistades en los distintos niveles académicos que habían cursado, como la educación básica o la media superior; en cambio ella, sólo conservaba dos amigos de la preparatoria, y aun cuando estimaba mucho a sus dos amigos, quería compartir varias experiencias con otras personas.

Lambda

En las últimas semanas previas al cierre de semestre los alumnos disponen de menos tiempo para desarrollar sus actividades tanto académicas como de su vida privada, la carga de trabajo que tienen en ocasiones los afligen, y este fue el caso de Lambda, un estudiante de tercer semestre que, al inicio de la primera sesión, comentó que se había dado cuenta que la carrera no era para él, pues, había obtenido malas calificaciones en sus prácticas, y, aún cuando muchos de sus compañeros presentaban dificultades para acreditar las mismas materias, Lambda no aceptaba obtener una calificación menor a 8, pues eso era para él un indicativo de que tenía que dejar la carrera. En algún momento de la sesión comentó que durante los inicios de semestre, tanto de la universidad como de la preparatoria, se sentía muy entusiasmado por comenzar un nuevo periodo, pero conforme el tiempo transcurría y se acercaban las últimas semanas, sus ánimos decrementaban, al grado de evitar salir con sus amigos y su pareja.

Desarrollo del proceso de acompañamiento psicológico

Contexto ¿qué se hizo?

Alfa

A lo largo de las sesiones se utilizaron distintas técnicas de instrumentalización, como los reflejos de contenido, sentimiento, la conexión de islas y marco de referencia alterna, cuándo se habló de las diferentes formas de aprender de las personas, algunas son más visuales y otras auditivas, cada persona era particular, entonces ella se dispuso a resolver esa situación. Por otro lado, se trabajó con técnicas de relajación progresiva. También hubo una breve explicación de lo que era el asertividad y cómo se podía llevar a cabo en la vida diaria, ella se

comprometió y también lo hizo parte de su día a día. Se trabajó con la escalera de logros y obstáculos que ha tenido a lo largo de su vida, eso le ayudó a darse cuenta de que tenía herramientas para superar las situaciones difíciles; además se realizaron planes de acción por semana y ella los fue cumpliendo; cabe destacar que con cada sesión se veía un gran crecimiento en su desarrollo personal.

Beta

En las sesiones se trabajó con la escucha activa y la repetición de frases hacia sí misma, en su mayoría, pues se consideraba que necesitaba expresarse. También se le ayudó a relajarse la técnica de Jacobson porque se estresaba por momentos. En la mayoría de las sesiones se utilizó reflejo simple y autodescubrimiento del orientador, pues se le explicaban las situaciones desde otra perspectiva. En cuanto al autoconcepto y autoestima, se trabajó con la escalera de logros, le ayudó a tener más seguridad en su persona. Las sesiones fueron más de conversación.

Gamma

Las sesiones que se tuvieron se trabajaron con reflejo simple, identificando que tenía la posibilidad de identificar empatía hacia las personas a las que probablemente lastimó en algún momento y se dio cuenta que había sido grosero y hasta cierto punto egoísta. Después se le explicó lo que era la asertividad y se le mostró cómo tener una comunicación efectiva, diciendo algo positivo o reconociendo los logros, después decir lo que se pretendía y al final nuevamente algo positivo, él lo practicaba en la vida diaria.

Epsilon

Para la parte correspondiente al desarrollo del proceso, se utilizaron diversas técnicas de la instrumentalización humanista. El conflicto mayéutico se empleó para definir algunos conceptos que fueron retomados a lo largo de las sesiones, la concretización y confrontación proporcionaron elementos suficientes para que el usuario notara por cuenta propia la base de sus pensamientos mágicos; el reflejo de contenido y el reflejo no verbal sirvieron como formas para darle a conocer al usuario lo que decía y lo que expresaba físicamente durante las sesiones. Además de lo anterior, a partir de la tercera sesión, se elaboraron algunas simulaciones, en las cuales el usuario tenía que describir verbalmente su sentir. Luego de cada

simulación se le decían algunos comentarios a modo de retroalimentación, rescatando siempre, tanto lo que estaba bien ejecutado como aquellos aspectos que podía mejorar, y a la par de esto, se fomentó en Épsilon la iniciativa necesaria para que llevara a cabo descripciones de sus emociones y sentimientos con personas de su confianza, para gradualmente, llevar a cabo la misma actividad, pero con personas con las que le fuera más complicado hacer una descripción de su sentir.

Zeta

Durante las sesiones el trabajo estuvo enfocado en primer lugar, en hablar lo más abiertamente posible en aquellas barreras que limitaban la expresión de sentimientos, ya que como se hizo mención, él creció creyendo que hablar de lo que le pasaba era innecesario. Conforme pasaron las sesiones se tomó en cuenta lo que él creía y lo que en realidad pasaba, pues Zeta llegó a mencionar que los demás sí hablaban de ellos y de lo que les pasaba; entonces surgía la duda: ¿Cuándo los demás hablan de lo que les ocurre no es aburrido, pero cuando él lo hace sí lo es? Esa era una cuestión importante que se abordó en las sesiones del proceso y a raíz de esa duda surgieron algunas respuestas interesantes, hasta llegar a un punto en la sesión en la cual Zeta notó que el hecho de limitarse porque creer que para los demás resultaba aburrido era simplemente eso, una creencia. A la par de este acontecimiento, se emplearon algunos ensayos en sesión que servían como base para poder comunicar aquellas cuestiones que hasta antes de solicitar el acompañamiento psicológico eran muy difíciles de comunicar, y con base en lo anterior a Zeta se le asignaron algunas tareas, intentar expresar lo que sentía, aún cuando fuera una simple frase pues el propósito estaba enfocado en traspasar esa “barrera” que él mismo se había impuesto.

Eta

Al inicio, Eta refería como problema el no poder conservar sus amistades, así como no poder generar lazos afectivos con nuevas personas, pues aun cuando tenía toda la disposición pensaba que el no tener éxito era total culpa suya, así que comenzó hablando de las relaciones humanas y lo que éstas implican. Al profundizar en el tema, rescatamos algunos puntos que la usuaria consideraba relevantes, tales

como la reciprocidad, confianza, empatía, solidaridad y respeto, las cuales figuraban para ella como las bases para una amistad; se hizo un detenimiento y examen en algunas sesiones para reflexionar acerca de la confianza, pues, con la ayuda de la instrumentalización humanista, notó que existían algunas cosas que ella hacía y que no había notado que eran un tanto contradictorias, por ejemplo, comentaba que la confianza era importante y que ella confiaba en sus amigos y amigas, pero, luego de ahondar en situaciones particulares, Eta mencionó que en varias ocasiones no hablaba de temas que consideraba eran importantes, por miedo a que, en un futuro cuando la relación pudiera terminar (algo que no quería pero que de acuerdo a ella “era probable, porque las relaciones acaban”) la persona en cuestión revelara información. Este punto fue fundamental para que Eta comenzara a replantearse qué era lo que ella esperaba de los demás y que era lo que daba a los demás y de este modo a partir del tema de la confianza, las sesiones posteriores siguieron una dinámica similar, además de que se planteó la posibilidad de llevar a cabo lo aprendido en las sesiones.

Lambda

Mucho del trabajo que se llevó a cabo en las sesiones consistió en el uso de reflejos, pues éstos le permiten al usuario del servicio comprender de una forma más clara y directa el sentido de lo que él mismo comenta y que debido a diversas circunstancias no asimila en su totalidad. En el caso de Lambda, muchas de sus ideas estaban basadas en premisas únicamente de tipo “cuantificable” es decir, el usuario pensaba que su valía como estudiante se media a través de calificaciones aprobatorias superiores al 8, un nivel mínimo o nulo de errores, una frecuencia alta en su nivel de participación, entre otras cosas; pero con el paso de las sesiones, profundizamos en la otra cara de la moneda, en los aspectos cualitativos de su vida como estudiante, que no sólo se limitaban al salón de clase, y además, haciendo uso de la mayéutica, rescatamos ideas importantes para que Lambda generará una concepción más amplia de su papel como estudiante y su valía persona tanto dentro como fuera del salón, por último, profundizamos en la idea de que fallar no implica “no servir”.

*Cierre del proceso de acompañamiento psicológico**Contexto: ¿Cómo se fueron?**Alfa*

Como se mencionó antes, sesión a sesión Alfa iba creciendo personalmente, al final era otra persona a la que llegó, mencionaba que la relajación le ayudaba a dormir y a estar tranquila en la escuela; la situación en casa cambió, ya que decía las cosas como son, expresaba sus emociones y sentimientos, las críticas terminaron y hubo una relación de respeto entre ellos; otras situaciones que mejoraron fue su organización y alimentación, ya que limpiaba su habitación y ordenaba las cosas de la escuela, se ponía objetivos y organizaba sus tareas, llevaba comida a la escuela y tenía horas de comida, incluso su aspecto cambió, se expresaba con ayuda de sus manos y gestos, se veía más alta, se maquillaba y peinaba, ella realizó una retroalimentación diciendo que el servicio le había ayudado mucho y que lo recomendó con amigos, además de que se sentía segura de lo que estaba haciendo; agradeció el profesionalismo en el trabajo de facilitación y la empatía que tuvo.

Beta

En las últimas tres sesiones se empezaron a notar cambios en ella, comentaba que salía con sus amigos y se sentía con energía, también le gustaba como se veía, le gustaba peinarse y probaba maquillaje, dio una retroalimentación positiva y hubo una gran empatía en las sesiones. Mencionó que ahora ya no se guardaba las cosas y se sentía más libre al expresar sus ideas.

Gamma

Sesión a sesión comentaba que las relaciones con sus amigos mejoraron, incluso dio el paso de hablar con su expareja porque quería disculparse con ella. Al final comenzaron a salir de nuevo y él reportaba que se sentía más seguro de decir las cosas y más aún, sin lastimar a los demás, tomando en cuenta también las opiniones de los demás. Entendió que hay que hablar, pero sin lastimar.

Epsilon

Al término del proceso, con un total de ocho sesiones, el usuario reportó sentirse más libre para expresar lo que quería, pues consideraba que al final del proceso le

era más sencillo explicar verbalmente lo que sentía, y esto se lo atribuye a dos razones principalmente: la primera es que notó que podían empatizar mejor con él cuando explicaba qué era lo que le sucedía y la segunda, es que comprendió que aquellas ocasiones en las que creía que nadie lo escuchaba realmente lo que sucedía es que él se limitaba a contar lo que pasaba y esto ocasionaba que las personas no comprendieran del todo lo que acontece en su vida; es decir, no es que no se interesaran por él, más bien, él no permitía abrirse a la experiencia completa de ser escuchado.

Zeta

Luego de un total de ocho sesiones, el cambio que Zeta notó al hacer una comparación entre el inicio y el final de las sesiones fue muy marcado, pues comentó que en un inicio le era sumamente complicado expresarse, pero que luego de los ensayos, de poner en práctica lo aprendido y de algunas “preguntas” que se hicieron a lo largo de las sesiones, encontró que podía hablar con sus amigos y conocidos de muchas situaciones; además, algo que favoreció mucho el crecimiento en la comunicación que Zeta entablaba con los demás, es que los demás lo escuchaban, pues muchas veces eran los demás quienes le comentaban que “era muy hermético”.

Eta

En el caso de Eta, al finalizar las sesiones, comentó que se sentía más entusiasmada, pero a la vez más tranquila para establecer nuevos lazos afectivos hacia las personas, enfocándose en el presente y regulando las ideas que aportan poco a su dinámica con amigos. es decir. Concluyó que el hecho de suponer que las amistades son falsas o que terminan de la peor forma son solamente eso, supuestos que no son ni completamente certeros ni ideas que benefician al crecimiento de la confianza con las personas que la rodean.

Lambda

Las sesiones con Lambda concluyeron cuando el semestre también concluyó, esto fue sumamente benéfico para el acompañamiento psicológico, pues, de acuerdo

con el usuario, cada semana tenía la oportunidad de hablar de cómo se sentía y de poner en práctica lo aprendido durante las sesiones; la implementación de la mayéutica le permitió a Lambda replantearse muchas de las ideas que tenía sobre su deber como alumno, ampliando su panorama y permitiéndose aprender de aquellas situaciones que le eran un tanto complicadas de resolver.

DISCUSIÓN

El trabajo de acompañamiento humanista centrado en la temática de la congruencia, resulta ser de vital importancia. En el caso de los estudiantes universitarios atendidos se rescata dicha importancia, ya que como lo menciona Celis (2006) lamentablemente, esta actitud no se manifiesta de manera cotidiana en nuestra sociedad. Se hace patente el hecho de que en nuestro entorno social existe un condicionamiento a no expresar lo que se siente, piensa y se hace. En los casos expuestos hay de manera común una desincronización entre la tendencia actualizante a la que alude Rogers, ya que la persona se supedita a situaciones relacionadas con el parecer, aparentar y no expresar. Rogers (1997) hace mención de la valoración organísmica, que es entendida como una capacidad prácticamente innata que posee la persona para valorar con todo nuestro organismo lo que a cada momento nos hará crecer y desarrollarnos. Si sólo se reciben recompensas o reconocimiento por aquello que es “socialmente adecuado”, entonces la tendencia se orientará a desarrollar un ideal de sí mismo, más que una realidad del sí mismo. Lo ideal se convierte entonces en algo no real, aquello que nunca alcanzaremos. Se identificó en las personas atendidas un bloqueo del yo real; sin embargo, con el trabajo del acompañamiento psicológico dentro del Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes, se potencializó la tendencia actualizante, seguida de la valoración organísmica y del reconocimiento de que no expresar o hablar de aquello que afecta o incomoda, coloca a las personas en un estado de sufrimiento.

Los procesos de transformación y cambio llevan también a las personas atendidas a estados de reflexión e incluso de confrontación. Maslow (2011), no cree que las personas auto-actualizadas sean personas perfectas. Él enuncia que hay una serie de imperfecciones a lo largo de su análisis: en primer lugar, con bastante frecuencia

sienten ansiedad y culpa; pero una ansiedad y culpa basadas en la realidad, no neuróticas o fuera de contexto. Al inicio de proceso, en palabras de este autor, las personas llegan en un estado de ausencia mental, ya que no hay contacto con el origen de su problemática. Algunos otros pasan por momentos de pérdida de humor, frialdad y rudeza. En el proceso de crecimiento que conlleva el acompañamiento humanista la persona se confronta, se vive en su existencia y contacta con lo vulnerable que es, pero también con todas las experiencias de logro que puede potencialmente lograr.

Se identifica entonces que las personas que se reportan en este estudio, de manera gradual identifican su carencia o déficit, para entonces potencializar y encumbrar las actitudes y habilidades necesarias para una mejor salud emocional.

CONCLUSIÓN

El servicio de acompañamiento psicológico del Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes de la FES Iztacala, es un agente promotor de cambios en los y las estudiantes universitarios. La perspectiva existencial humanista permite que quienes comparten sus experiencias personales en estos espacios de escucha, puedan potencializar habilidades y destrezas en las relaciones que tienen con las demás personas.

Resulta necesario que el alumnado que identifica algunas áreas de oportunidad en cuanto a la forma como se relacionan con los demás, puedan comprender que la actitud de la congruencia, descrita desde el enfoque centrado en la persona, es una de las más importantes actitudes para relacionarse y tener relaciones humanas más sólidas, duraderas y sanas.

Comprendiendo que algunas técnicas de intervención guiada facilitan estos procesos, y con la convicción de que la congruencia o autenticidad es una manera de ser en las personas que buscan su auto actualización, es necesario seguir fortaleciendo la promoción de esta actitud. El espacio universitario es por excelencia el depositario de necesidades emocionales de los y las estudiantes, pero también habrá de convertirse en el medio que coadyuve a su desarrollo personal, en la esfera emocional y social.

Referencias Bibliográficas.

- Álvarez-Gayou, J. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- Campos, A. (1982). *La psicoterapia no directiva. Exposición y crítica del método rogeriano*. Barcelona: Herder.
- Celis, A. (2006). Congruencia, integridad y transparencia. El legado de Carl Rogers. Polis, *Revista de la Universidad Bolivariana.*, 5, 1-11.
- Tausch, R., y Tausch, A. (2011). *Psicoterapia por la conversación. Conversaciones empáticas individuales y de grupo*. México: Herder.
- Maslow, A.(2011). *Motivación y personalidad*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- Mearns, D., y Thorne, B. (2003). *La terapia centrada en la persona hoy*. México: Desclée De Brouwer.
- Merlino, A. (2009). *Investigación cualitativa en ciencias sociales. Temas, problemas y aplicaciones*. Buenos Aires: Cengage Learning.
- Rogers, C. (1995). *El camino del ser*. México: Kairós.
- Rogers, C. (1997). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.