

Promoción del potencial humano mediante grupos de autoconocimiento y desarrollo personal

Elina Nora Muñoz de Visco*
Claribel Morales de Barbenza**
Universidad Nacional de San Luis, Argentina

Con el propósito de indagar si los grupos de autoconocimiento y desarrollo personal favorecen el incremento de las características funcionales de la personalidad, se propuso ofrecer a una muestra de estudiantes un ámbito de trabajo terapéutico donde pudieran abordar las dificultades que suelen enfrentar en la etapa de adaptación a la vida universitaria, coincidente con la generación de su proyecto de vida personal.

La posibilidad de desarrollar las propias potencialidades y la elaboración de un proyecto de vida están estrechamente relacionadas con la autoestima, el juicio de valor personal o dignidad de cada uno y la aceptación y aprecio de las características individuales. De allí surge la relevancia que se le atribuye a la promoción del autoconocimiento. Es evidente que los estilos funcionales y adaptativos de la personalidad y el nivel de esperanza de los jóvenes se vinculan claramente con el proyecto de vida personal.

Dado que los vínculos y tramas humanas que se tejen inevitablemente en la vida pueden transformarse en terrenos propicios para favorecer el descubrimiento y el desarrollo de potencialidades y marcar limitaciones, se decidió trabajar en grupos de autoconocimiento utilizando recursos de extracción humanística para propiciar diversos cambios.

Se trabajó durante ocho sesiones con un grupo cerrado, integrado por 15 estudiantes de primer in-

greso a la universidad, de sexo femenino, de 15 a 23 años de edad, en las cuales se evaluó la autoestima, el grado de esperanza y sus estilos de personalidad. La primera categoría se midió con dos instrumentos: Técnica Q de California-forma iii (Block, 1978) y Escala de autoestima (Rosenberg, 1966). Para indagar el grado de esperanza se aplicó el Test esperanza-desesperanza (Pereyra, 1996), y la tercer variable se evaluó con el Inventario Millon de estilos de personalidad (Millon, 1997).

La investigación se realizó en tres etapas. La primera, de pre-test, se dedicó a la aplicación de las técnicas de medición psicológica; en la segunda se trabajó con el grupo durante ocho sesiones aplicando recursos facilitadores de autoconocimiento, y en la tercera etapa, de pos-test, se aplicaron nuevamente las pruebas de medición psicológica para detectar posibles cambios. El análisis de los resultados mostró en los integrantes del grupo un incremento en las puntuaciones de autoestima y esperanza, así como en algunas escalas de estilos de personalidad correspondientes a metas motivacionales, modos cognitivos y conductas interpersonales.

Palabras clave: *Estudiantes universitarios, autoestima, esperanza-desesperanza, estilos de personalidad.*

* Profesora asociada exclusiva, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de San Luis, Argentina. Codirectora del Proyecto de Investigación 428501. Correo-e: nmvisco@unsl.edu.ar.

** Profesora emérita, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de San Luis, Argentina. Directora del Proyecto de Investigación 428501. Correo-e: claribar@unsl.edu.ar.

This work investigates whether the groups of self-knowledge and personal development favor the increase of personality functional features, with the objective of providing a sample of students with an environment of therapeutical work where they can express their difficulties with respect to the period of adjustment to university life, as well as generate a personal life project.

The development of their own potentialities and project of life are closely related to their self-esteem, value judgment or dignity and the acceptance and appreciation of personal characteristics. Hence the relevance attributed to the promotion of self-knowledge. Evidently, the young's functional and adaptive styles of personality and their level of hope are clearly related to their personal project of life.

As bonds human interrelations inevitably weaved through life can favor the discovery and development of potentialities and to mark limitations, the modality of groups of self-knowledge was adopted, using humanistic resources to foster changes.

The sample was a close group of 15 female freshmen aged between 15 and 23 years old. The work was carried out over eight sessions. Self-esteem was assessed by two instruments: Technique Q of California, iii (Block, 1978) and self-esteem scale (Rosenberg, 1966). The level of hope was tested by the Hope-hopelessness test (Pereyra, 1996). Personality styles were assessed by the Millon inventory of personality styles (Millon, 1997).

The research was carried out in three stages. The first, in the pre-test stage, the techniques of psychological measurements were applied; the second, over the eight sessions of work with the group, resources favoring self-knowledge were applied, and the third, in the post-test stage, the techniques of psychological measurements were applied again in order to detect possible changes. The results show an increase in the scores related to self-esteem, to hope and to some of the scales associated with personality styles of motivation goals, cognitive styles and interpersonal behaviors.

Key words: *University students, self-esteem, hope-hopelessness, personality styles.*

El objetivo de la presente investigación busca promover el desarrollo del potencial humano a partir de la premisa de que tanto la autoestima como la esperanza, el optimismo y las habilidades sociales reducen ciertas disfunciones o trastornos.

La experiencia acumulada en tareas de docencia, investigación y psicoterapia en la Universidad Nacional de San Luis, Argentina, nos ha permitido identificar en los estudiantes características de personalidad que influyen en su adaptación a la vida universitaria y en la elaboración personal de un proyecto de vida acorde con su etapa de desarrollo.

Con el propósito de ampliar el objetivo de nuestra investigación, consideramos pertinente ofrecer un ámbito de trabajo terapéutico que permitiera abordar las problemáticas detectadas. En este sentido, Vaillant (2000) y Seligman, Steen y Peterson (2005) consideran que una gran empresa para la psicología es la consolidación teórica de conceptos relevantes como las emociones positivas, el bienestar y la salud, al igual que el desarrollo de herramientas de evaluación de estos conceptos y la exploración y análisis de vías de intervención que promuevan o ayuden a mantener el bienestar de las personas. Acorde con estos planteamientos, decidimos organizar un programa de trabajo terapéutico para abordar las dificultades que suelen enfrentar los estudiantes en este campo.

El marco teórico de este trabajo se sustenta en una perspectiva humanística-cognitiva, la cual concibe la naturaleza humana como esencialmente positiva, de modo que la persona se mueve en dirección del progreso, la autorrealización y la socialización. Cuando ésta es libre y puede elegir, experimentar y desplegar su naturaleza básica, es un ser individual positivo y social, digno de confianza y básicamente constructivo.

Cuando no desarrolla estas posibilidades, puede llegar a ser destructivo para sí mismo y para otros. Adoptamos también algunas concepciones de la psicología positiva, que considera que los psicólogos deben tener en cuenta y promover e investigar los aspectos relacionados con el bienestar y la felicidad, incluso para iluminar el sufrimiento psicológico (Vazquez, Cervellon y Perez-Sales, 2005).

Las acciones de descubrir y desplegar las potencialidades personales a lo largo de la vida van de la mano con un desarrollo pleno de la persona, y son sinónimo de salud mental. En consecuencia, es fundamental la autoexploración, el autoconocimiento, el “darse cuenta” de las experiencias del organismo, de los sentimientos y de la manera en que se procesa la información y se significa la experiencia.

En la teoría de Carl Rogers es nodal el concepto de autoestima, el juicio de valor personal o dignidad de uno mismo. De ahí la importancia que le asignamos a la promoción del autoconocimiento. Rogers (1966) afirma que una *buena autoestima* implica el conocimiento, la aceptación y aprecio de las características personales, y se relaciona estrechamente con la capacidad 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 el ingreso a la universidad los estudiantes atraviesan por una etapa de elaboración de su propio proyecto de vida, ansían saber quiénes son y qué llegarán a ser. Es vital la trascendencia que para el desarrollo psicológico tiene la adolescencia, etapa en que se producen cambios muy significativos en los patrones de significado de sí mismo y del

mundo; de allí surge en el sujeto la necesidad de la toma de contacto con sus posibilidades reales. Los cambios centrados en los significados de la autonomía llevan de alguna manera a la necesidad de generar un guión personal (Fernández Álvarez, 1992).

En la iniciación de esta etapa los estudiantes se enfrentan con nuevas circunstancias que exigen una rápida adaptación y flexibilidad en sus conductas. Dado que la fragmentación social que vivimos en la actualidad favorece en estos sectores el aislamiento y la alienación interpersonal, el grupo ofrece un poder curativo potencial.

Creemos que nuestra tarea como psicólogos es trabajar en nuevas maneras de tejer la trama humana. En el grupo, la persona está expuesta a diversos niveles de vivencia en una situación peculiar: la vivencia de sí mismo y de su interacción con otros. En el grupo encuentra, además, un ambiente de sostén y comprensión. Los individuos tienen necesidad de alimentarse entre sí para poder crecer como personas y evitar el raquitismo psíquico (Muñoz de Visco, 2006a, p. 48).

Grupos psicoterapéuticos

Los grupos psicoterapéuticos pueden definirse como “Un conjunto de personas reunidas en torno a uno o más facilitadores con el propósito de resolver sus problemas psicológicos, personales e interpersonales en el marco de una comunidad de ayuda.” (Sánchez Bodas y Kapel, 1986, p. 45).

Las características de personalidad constituyen un aspecto importante en este estudio, dado que en los distintos niveles de interacción de los participantes en los grupos de autoconocimiento se ponen de manifiesto diferentes reacciones o estímulos (Barceló y Torrens, 2004). El grupo de autoconoci-

miento es un agente de cambio cuyos propósitos se dirigen a facilitar la comprensión cognitiva y la expresión de las vivencias, a promover la autoaceptación y los cambios favorables y perdurables, que a su vez se conviertan en hábitos y relaciones interpersonales tendentes a un mayor grado de autorrealización y despliegue del potencial humano. Este tipo de grupos, como otros de desarrollo personal o terapéutico, tiene como objetivo "facilitar un espacio interactivo entre los miembros que favorezca la actualización de los problemas sobre los que cada uno de ellos atraviesa en la vida cotidiana y sobre los que espera obtener cambios significativos" (Fernández Álvarez, 2004, p. 236). Tanto el grupo mismo, como la aplicación de técnicas específicas e intervenciones terapéuticas sirven como instrumentos de cambio.

Hemos puesto énfasis en el potencial humano, en la capacidad de las personas para encontrar los recursos que las conduzcan a manejar sus propias experiencias. Basándonos en las convicciones de Maslow con respecto a la educación, sostenemos que "Si queremos ayudar a los alumnos, si queremos ser orientadores, profesores, guías o psicoterapeutas, lo que debemos hacer es aceptar al individuo y ayudarlo a comprender la clase de persona que es en ese momento. ¿Cuál es su estilo, cuáles sus aptitudes, para qué está capacitado, qué es lo que no debe intentar, cuáles son sus talentos innatos, qué podemos construir con ellos, cuáles son sus potencialidades?" (Maslow, 1978, p. 199).

La aceptación y el despliegue de las propias potencialidades dan sentido a la existencia y favorecen una actitud esperanzadora acerca del futuro. Cuando las condiciones sociales no son benignas, surge la necesidad de fortalecer los recursos personales para autoapoyarse. "En tiempos problemáticos como

el presente, la comprensión de las emociones positivas no se desborda: la confianza, el optimismo, la esperanza y la seguridad, por ejemplo, nos son más útiles no cuando la vida es fácil, sino cuando es difícil." (Seligman y Peterson, 2007, p. 410.)

Esperanza

Una línea de investigación relacionada con el bienestar psicológico de las personas que aun no ha sido suficientemente explorada es la actitud esperanzadora. Figuras relevantes de la psiquiatría reconocen la importancia del rol de la esperanza en las intervenciones terapéuticas. El terapeuta puede ayudar al paciente a desarrollar este sentimiento y la convicción de que sus problemas no son irremontables (Frank, 1968; May y Ellenberger, 1958). Por otra parte, dado que es un tema de relevancia aplicado en investigaciones en el área de la personalidad, consideramos pertinente incorporarlo en la presente investigación.

En el trabajo con grupos es necesario generar y mantener la esperanza de los miembros. Al respecto, Yalom considera que "la terapia de grupo no sólo se diseña partiendo de una mejora general de los efectos positivos de las expectativas del paciente, sino que también se beneficia de la fuente de esperanza que es inherente únicamente a la modalidad del grupo" (Yalom, 2000, p. 27).

La esperanza puede caracterizarse como la fe depositada en el futuro que permite utilizar estrategias y recursos positivos para enfrentar situaciones angustiosas o dolorosas, y que conduce a una actitud productiva, a una mayor confianza en sí mismo y en los otros, así como al aumento de la capacidad para disfrutar de la vida y orientarse hacia el futuro diseñando proyectos, proponiéndose objetivos y metas. Según Lazarus (1991), la esperanza consiste en una ex-

pectativa positiva acerca de la posibilidad de superar un estado o situación negativa.

La desesperanza, por el contrario, se describe como derrotismo, abatimiento, humor disfórico, una percepción “negra” del futuro, una tendencia a orientarse hacia el pasado recordando situaciones traumáticas. Abramson, Metalsky y Alloy (1989) la conceptualizan como la expectativa negativa acerca de la ocurrencia de un evento valorado como muy importante, unida a sentimientos de impotencia sobre la posibilidad de cambiarlo.

Las situaciones negativas actúan como ocasión propicia para que la gente pierda la esperanza. Sin embargo, las personas no siempre caen en la desesperanza por efecto de eventos negativos. Teorías cognitivo-sociales aseveran que la gente hace tres tipos de inferencias por las cuales puede o no caer en desesperanza:

1. Inferencias acerca de las causas que produjeron el evento. Si son causas estables, globales e importantes, hay más posibilidades de que se produzca desesperanza.
2. Inferencias acerca de las consecuencias posibles de la ocurrencia del evento (atribución causal). El grado de desesperanza depende de la importancia de las consecuencias, sobre todo si afectan áreas importantes de la vida.
3. Inferencias acerca del *self*. Las características negativas inferidas acerca del *self* pueden producir desesperanza, ya que la persona las realiza acerca de su propio valor.

La probabilidad de que los sujetos desarrollen esperanza o desesperanza depende no sólo de los modos cognitivos, las diferencias individuales y los estilos

atribucionales, sino también de factores interpersonales, socioculturales, del desarrollo y hasta genéticos.

La perspectiva humanística considera que la categoría esperanza-desesperanza es de gran importancia en el diagnóstico y pronóstico de la salud mental.

Método

Muestra

Los resultados que exponemos en este trabajo corresponden a una muestra en la que aplicamos la técnica grupal. El grupo se integró con 15 estudiantes de sexo femenino, de 15 a 23 años, de recién ingreso a la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Nacional de San Luis, Argentina. Todos los miembros del grupo eran clientes del Centro de Servicio Psicológico de la universidad.

Instrumentos de evaluación psicológica

1. Evaluamos la variable *autoestima* mediante dos instrumentos:

Técnica Q de California-forma III (Block, 1978). Adaptada a la población de San Luis, Argentina (Muñoz y Barbenza, 1997), evalúa el grado de autoestima y el *self* real e ideal. Consta de 100 tarjetas que contienen ítems con frases descriptivas de la personalidad. Con el fin de agilizar su aplicación en grupos, adoptamos el formato de protocolo con ítems numerados del 1 al 100. La respuesta a cada uno de los ítems especifica la alternativa que mejor describe a la persona que responde el test en una escala de siete puntos de acuerdo con las siguientes opciones: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ligeramente de acuerdo, neutral, ligeramente en desacuerdo, en desacuerdo y total-

mente en desacuerdo. La puntuación final indica el nivel de autoestima: entre 100 y 300 puntos se califica como muy baja; de 300 a 400 puntos, baja; de 400 a 500, nivel medio; de 500 a 600, buena; y de 600 a 700, muy buena autoestima.

Escala de autoestima (Rosenberg, 1966). Contiene 10 ítems con afirmaciones acerca de sí mismo. La respuesta debe corresponder al número que mejor la representa en una escala de 1 a 5 puntos. La puntuación final se puede ubicar en los siguientes parámetros: de 13 a 32 puntos, autoestima baja; 33 a 39, autoestima media, y de 40 a 50 puntos, autoestima alta.

2. Con el propósito de evaluar el nivel de *esperanza-desesperanza* del grupo en estudio, utilizamos el **Test de esperanza-desesperanza (TED; Pe-reyra, 1996)**. La administración de este instrumento, compuesto de 28 ítems con 5 opciones de respuesta cada uno, puede ser individual o colectiva. En cada ítem se marca una de las cinco opciones que figuran en los márgenes. La evaluación ofrece una medida global de la variable (TED-G) y una medida de cada uno de sus dos factores: escala de esperanza (TED-E) y escala de desesperanza (TED-D). Cuenta, además, con seis factores; cuatro de ellos corresponden a *desesperanza*: pesimismo, regresión desconfianza y fatalismo; los dos restantes se refieren a la *esperanza*: optimismo y actitud prospectiva.

Los baremos elaborados a partir de una muestra heterogénea que incluyó a individuos con trastornos mentales y de comportamiento, personas normales y otras con situación especial de altos niveles de estrés nos sirven de apoyo y

nos orientan con respecto a los resultados de este estudio.

3. Con el fin de investigar los *estilos de personalidad* de los integrantes del grupo aplicamos el **Inventario Millon de estilos de personalidad (MIPS; Millon, 1997)**, que se basa en el modelo de personalidad de la teoría biosocial y evolutiva desarrollado por su autor. Este inventario, de aplicación individual o colectiva, se compone de 180 ítems; el sujeto debe determinar de qué manera estas aseveraciones se aplican a su personalidad marcando si son verdaderas o falsas.

La evaluación de este instrumento aporta puntuaciones de tres áreas de la personalidad: metas motivacionales, modos cognitivos y conductas interpersonales. Consta de 12 pares de escalas que se distribuyen en esas tres áreas. Las escalas correspondientes a metas motivacionales indagan la orientación a obtener refuerzos del medio: el primer par evalúa en qué medida la conducta del sujeto se dirige a buscar refuerzo positivo (apertura) o a evitar estimulación negativa (preservación). El segundo par indaga el grado en que 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 con los otros (protección).

Las escalas incluidas en los 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 afecti-

vidad y sistematización o innovación indagando diferentes estilos de procesamiento de la información.

Las escalas del área de 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.

Procedimiento

Distribuimos a las participantes en dos grupos de 7 y 8 personas respectiva-

mente. El trabajo se efectuó durante ocho sesiones quincenales de dos horas de duración, en tres instancias: 1) *pre-test*: aplicamos los instrumentos de evaluación psicológica a todos los integrantes de ambos grupos; 2) durante todas las sesiones de trabajo grupal aplicamos recursos facilitadores de autoconocimiento y desarrollo personal, y acompañamos con psicoterapia individual a los integrantes de ambos grupos que lo solicitaron, y 3) *pos-test*: re-evaluamos a cada integrante aplicando los mismos instrumentos utilizados en el pre-test.

Tabla 1. Valores de media y desviación estándar de las puntuaciones obtenidas en autoestima con la aplicación de la Técnica Q y el Inventario de Rosenberg en las instancias pre-test y pos-test. Valores de *t* de Student y significación de las diferencias entre las puntuaciones medias. N = 15.

	Pre-test		Pos-test		t	p
	M	DE	M	DE		
Autoestima <i>Técnica Q</i>	402.33	57.08	467.3	41.30	-4.83	0.000
Autoestima <i>Inventario de Rosenberg</i>	26.73	1.70	34.20	2.56	9.22	0.000

Tabla 2. Valores de media y desviación estándar de las puntuaciones obtenidas con la aplicación del Test de esperanza-desesperanza (TED) en las instancias pre-test y pos-test. Valores de *t* de Student y significación de las diferencias entre las puntuaciones medias. N = 15.

	Pre-test		Pos-test		t	p
	M	DE	M	DE		
Esperanza	37.93	9.71	47.53	6.24	-4.58	0.000
Desesperanza	27.13	8.07	16.47	5.25	4.88	0.000
Puntaje global	76.00	19.35	94.13	11.27	-4.34	0.001
Optimismo	25.67	6.13	32.33	4.48	-4.08	0.005
Pesimismo	8.00	6.61	2.73	3.75	3.31	0.033
Regresión	7.93	1.94	6.73	1.83	2.36	0.001
Prospección	9.80	1.93	10.20	1.26	0.72	0.470
Desconfianza	0.93	2.54	0.06	1.86	1.62	0.127
Fatalismo	4.40	1.88	1.80	1.57	5.15	0.000

Resultados

En la tabla 1 se observan diferencias significativas en las puntuaciones medias obtenidas entre las instancias pre-test y pos-test tanto en los resultados de la aplicación de la Técnica Q como en el Inventario de Rosenberg.

En la puntuación global y en las puntuaciones de las variables esperanza, desesperanza, regresión y fatalismo (tabla 2) podemos observar que las diferencias entre ambas instancias son muy significativas; en menor grado se registran diferencias en las variables proyección y desconfianza.

Tabla 3. Valores de media y desviación estándar de las puntuaciones obtenidas con el Inventario Millon de estilos de personalidad y la escala de autoestima en las instancias pre-test y pos-test. Valores de *t* de Student y significación de las diferencias entre las puntuaciones medias. N = 15.

	Pre-test		Pos-test		t	p
	M	DE	M	DE		
Apertura	41.20	25.40	59.86	15.50	-5.72	0.000
Preservación	53.93	27.15	40.67	14.08	2.98	0.010
Modificación	38.73	25.38	58.13	19.80	-5.77	0.000
Acomodación	59.60	24.57	41.20	21.90	3.57	0.003
Individualismo	55.60	18.96	67.00	15.23	-3.14	0.007
Protección	40.33	20.18	33.40	18.71	1.35	0.199
Extroversión	39.40	22.01	46.13	12.78	-1.45	0.168
Introversión	51.53	23.76	48.40	11.94	0.75	0.464
Sensación	47.86	28.43	57.26	18.28	-1.21	0.247
Intuición	49.00	21.07	40.87	22.11	1.68	0.115
Reflexión	38.93	34.24	47.67	25.58	-1.37	0.193
Afectividad	58.93	27.31	45.73	18.83	3.36	0.005
Sistematización	42.73	28.44	36.27	16.62	1.24	0.236
Innovación	39.40	21.23	58.46	17.62	-4.39	0.001
Retraimiento	60.13	21.42	50.40	19.10	2.01	0.064
Comunicatividad	40.60	21.91	44.13	17.97	-2.07	0.057
Vacilación	61.33	24.61	41.86	20.17	5.66	0.000
Firmeza	43.47	23.47	48.87	20.84	-1.03	0.320
Discrepancia	51.20	21.09	63.66	13.47	-4.91	0.000
Conformismo	48.52	19.64	40.06	15.33	2.38	0.032
Sometimiento	50.47	26.49	39.46	16.76	2.83	0.013
Control	48.40	28.02	47.46	23.13	0.38	0.708
Insatisfacción	65.33	27.79	51.60	23.71	2.52	0.024
Concordancia	57.13	17.03	50.00	13.42	4.46	0.001

Escalas del Inventario Millon de estilos de personalidad

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; sometimiento - control; insatisfacción-concordancia.

Entre las instancias pre-test y pos-test observamos diferencias muy significativas en las puntuaciones medias obtenidas en las variables apertura, modificación, acomodación, individualismo, afectividad, innovación, vacilación, discrepancia y concordancia. También se registran cambios importantes en las variables preservación, conformidad, sometimiento e insatisfacción. No se registran diferencias con significación estadística en los valores de las variables protección, extroversión, introversión, sensación, intuición, reflexión, sistematización, retraimiento, comunicatividad, firmeza y control.

Discusión

Analizando los resultados obtenidos en las instancias pre-test y pos-test observamos que, al finalizar las ocho sesiones de trabajo grupal, se produjeron las modificaciones que se analizan a continuación.

En la fase pos-test el nivel de autoestima evaluado con la Técnica Q había ascendido de *medio-bajo* a *medio-alto*; el resultado obtenido con el Inventario Rosenberg indicó un ascenso de la autoestima de *baja* a *media*.

Se incrementó el nivel de esperanza de *baja* en el pre-test a *normal* en la

instancia pos-test, a la vez que disminuyó el grado de desesperanza, quedando siempre dentro de los límites normales.

Se produjo también un incremento del optimismo, que al comenzar las sesiones presentaba un nivel bajo y al finalizar se había elevado a un parámetro normal. Estimamos que este resultado muestra una mayor confianza de las participantes en sí mismas y un incremento de la fe depositada en los recursos futuros para enfrentar situaciones conflictivas. Por otra parte, observamos una marcada disminución del pesimismo, lo cual implica una visión menos negativa del futuro y una actitud de superación de las tendencias derrotistas.

La puntuación en la variable *regresión* descendió al nivel de los parámetros normales, lo que indica una actitud de menor dirección hacia el pasado y hacia las experiencias negativas. Advertimos a la vez un crecimiento en la prospección, que indica una tendencia a orientarse hacia el futuro proponiéndose objetivos o metas que esperan alcanzarse.

Al finalizar las sesiones de trabajo grupal también observamos que el fatalismo había disminuido de manera muy significativa de una puntuación elevada en la instancia pre-test a una puntuación baja en la instancia pos-test. Este resultado sugiere que se descartaron algunas ideas acerca de un destino prefijado y trágico.

Respecto de las modificaciones en los estilos de personalidad, constatamos en el área de metas motivacionales un incremento en la variable *apertura*, lo cual indica que los miembros del grupo se mostraban más optimistas en relación con el futuro.

Se incrementó por otra parte la puntuación en la variable *modificación*, lo cual revela una actitud activa orientada a producir cambios en el entorno; este resultado es coherente con una disminu-

ción en la puntuación de la *acomodación*, indicadora de una tendencia a superar la pasividad y a generar iniciativas. Asimismo, se redujo la *preservación*, es decir la inclinación a agravar los problemas y a generar expectativas negativas. Aumentó a su vez la puntuación en la variable *individualismo*, que indica una predisposición a satisfacer prioritariamente las necesidades personales y a dedicar menos atención a las opiniones de los demás.

Con referencia a los modos cognitivos, en la instancia pos-test observamos que en el grupo de estudiantes disminuyó la *afectividad* y la tendencia a formar juicios basándose en sus propias reacciones afectivas frente a las circunstancias que deben afrontar. En contraste, se incrementó la *innovación*, que generó mayor creatividad y disposición para asumir riesgos y producir cambios.

En cuanto a las conductas interpersonales, los resultados indican que en la etapa pos-test disminuyó la *vacilación*, lo que facilitó la superación tanto de la timidez como del temor al rechazo, la tendencia al aislamiento y la desconfianza hacia los otros. Se incrementó a la vez la *discrepancia*, es decir, la inclinación a actuar de modo más independiente, más audaz y menos conformista. Esta característica se compensa con la disminución del *conformismo*, de la tendencia a la formalidad, la condescendencia, el sometimiento y la actitud complaciente.

También observamos que aminoró el grado de *insatisfacción*, lo que refleja una disminución del malhumor y la sensación de ser incomprendido y poco apreciado. En la variable *concordancia*, el grupo reconoce sentimientos negativos que pueden alterar sus relaciones personales.

No encontramos modificaciones significativas en la meta motivacional *protección*; en los modos cognitivos *extroversión*, *introversión*, *sensación*, *intuición*

y *reflexión*, así como en las conductas interpersonales *sistematización*, *retraimiento*, *firmeza* y *control*.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación indican que el trabajo con grupos de autoconocimiento es valioso. Dado que los jóvenes de nuevo ingreso a la universidad se enfrentan a nuevas modalidades de relaciones humanas que les exigen adaptación y flexibilidad en sus conductas, el contacto con sus pares en un grupo les posibilita conocer diferentes modos de comunicación en un nuevo contexto.

El grupo también ofrece un espacio de contención y sostén que les procura apoyo y estímulo para explorarse y encontrar sus propios recursos.

Creemos que los recursos facilitadores de autoconocimiento seleccionados para su aplicación en este trabajo fueron eficaces y promovieron un incremento de autoestima, esperanza y también en alguna medida, aunque limitada de estilos de personalidad considerados funcionales o adaptativos. No obstante, concluimos que sería conveniente realizar una tarea de seguimiento de los estudiantes que participaron en esta experiencia para detectar si los cambios observados se mantienen con el paso del tiempo.

“Nuestra experiencia nos ha demostrado que el grupo funciona como un laboratorio experiencial en el que cada miembro puede vivenciarse a sí mismo y en su interacción con otros. En esta interacción permanentemente encuentra desafíos y límites reales que representan de alguna manera los desafíos y dificultades con que se encuentra en su vida diaria. Poder encontrarse con las necesidades de los demás y darse cuenta de cómo impactan éstas en su conducta le ayuda a comprender mejor sus rela-

ciones extragrupalas." (Muñoz de Visco, 2006b, p. 48) ♦

Referencias

- Abramson, L., Metalsky, G. y Alloy, L. (1989). "Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression." *Psychological Review*, 96, p. 358-372.
- Barceló, R. (2003). *Creecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. España: Desclée de Brouwer.
- 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, Argentina: Ediciones Suárez, p. 99-137.
- Block, J. (1978). *The Q-sort method in personality assessment and psychiatric research*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Fernández Álvarez, H. (1992). *Fundamentos de un modelo integrativo en psicología*. Buenos Aires: Paidós.
- . (2004). "Terapia de grupo y trastornos de personalidad." H. Fernández Álvarez y R. Opazo (comp.), *La integración en psicoterapia*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, cap. 6, p. 237.
- Frank, J. (1968). "The role of hope in psychotherapy." *International Journal of Psychiatry*, 5, p. 383.
- Frank, J. (1988). "Elementos terapéuticos compartidos por todas las psicoterapias." M. J. Mahoney y A. Freeman (eds.), *Cognición y psicoterapia*. Barcelona: Paidós, cap. 2.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Maslow, A. (1978). "Algunas implicaciones educacionales de las psicologías humanísticas." T. Roberts, *Cuatro psicologías aplicadas a la educación*, t. 2, Madrid: Narcea.
- May, R. A. E. y Ellenberger, H. (1958). *Existence*. Basic Books: Nueva York.
- Millon, T. (1997). *MIPS, inventario Millon de estilos de personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Muñoz de Visco, N. (2006a). "Incidencia de la autoestima sobre la congruencia entre el self real e ideal." Tesis de maestría en psicología clínica cognitiva integrativa. Universidad Nacional de San Luis, Argentina.
- . (2006b). "Incidencia de la autoestima sobre la congruencia entre el self real e ideal." *Ibidem*.
- Muñoz de Visco, N. y Morales de Barbenza, C. (1997). "Adaptación de la técnica Q de California-forma III para la evaluación de la personalidad." *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14, p. 1-2, 47-60.
- Pereyra, M. (1996). Desarrollo y validación de un instrumento de medición de la esperanza-desesperanza. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 42, p. 3.
- Rogers, C. (1966). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rosenberg, M. (1966). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: University Press.
- Sánchez Bodas, A. (1993). "Metodologías del counseling." A. Sánchez Bodas et al. (eds.), *Crear salud y curar enfermedad*, cap. 1, Buenos Aires: Holos.
- Sánchez Bodas, A., Frezza, E., Kapel, J., Kogan A., Olivieri, R. et al. (1993). *Crear salud o curar enfermedad*. Buenos Aires: Holos.
- Sánchez Bodas, A. y Kapel, J. (1986). "Psicoterapia grupal desde el ECP." *Congruencias*, 1, Buenos Aires: CEPORM, p. 1, 44-50.
- Seligman, M., Steen, T. y Peterson, C. (2005). "Positive psychology progress: empirical validation of interventions." *American Psychologist*, 50, p. 243-256.

- Seligman, M. y Peterson, C. (2007). "Psicología clínica positiva." Aspinwall, L. y U. Staudinger (eds.), *Psicología del potencial humano*. España: Gedisa.
- Stevens, J. (1991). *El darse cuenta*. Chile: Cuatro Vientos.
- Vaillant, G. (2000). "Adaptative mental mechanisms." *American Psychologist*, 60, p. 410-421.
- Vazquez, C., Cervellon, P., Perez-Sales, P., Vidales, D. y Gaborit, M. (2005). "Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador." *Journal of Anxiety Disorders*, 19, p. 313-328.
- Yalom, I. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós.