



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
ASESORAMIENTO PSICOLOGICO Y ORIENTACIÓN.

**CONCEPCIONES DE PROYECTO DE VIDA DE UN GRUPO DE ESTUDIANTES  
DE PSICOLOGIA,  
UN ABORDAJE FENOMENOLÓGICO.**

TUTOR:  
MERCEDES BALTASAR.

AUTORES:  
HARALD A. ALLHEIMEN F.  
YLVA V. LUCENA B.

CARACAS, ENERO DE 2013



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
ASESORAMIENTO PSICOLOGICO Y ORIENTACIÓN.

**CONCEPCIONES DE PROYECTO DE VIDA DE UN GRUPO DE ESTUDIANTES  
DE PSICOLOGIA,  
UN ABORDAJE FENOMENOLÓGICO.**

Trabajo Especial de Grado para optar al Título de Licenciado en Psicología

TUTOR:

MERCEDES BALTASAR.

AUTORES:

HARALD A. ALLHEIMEN F.

YLVA V. LUCENA B.

CARACAS, ENERO DE 2013

## DEDICATORIA

De Alejandro

Si tuviera que dedicar esto, se lo dedicaría a la vida va pasando sin que nos demos cuenta.

La negra!

A todos los que me han inspirado a crear...

## AGRADECIMIENTO

Quisiera agradecerle a todas las personas que de un modo u otro han participado y aportado a este trabajo, no han sido pocas pero si únicas cada una de ellas, siempre nutriendo y ayudándonos a crecer.

A mis viejos por enseñarme todo, a los maestros y maestras de la universidad de la vida que tanto me han enseñado y a Ylva por ser ella, la mejor compañera que se puede pedir.

Gracias.

Ale.

Agradezco la amabilidad, apertura y sensibilidad al grupo de maestros que me acompañaron, no sólo como especialistas, sino también como personas cercanas, con algo para dar y también para recibir.

A mis amigos íntimos de vida, gracias por permitir sentirlos.

A Ale por ser más. Gracias por también dejarme ver tu bondad.

Ylva Lucena.

Harald Allheimen  
[alejandro.allheimen@gmail.com](mailto:alejandro.allheimen@gmail.com)

Ylva Lucena  
[ylva.lucena@gmail.com](mailto:ylva.lucena@gmail.com)

## RESUMEN

La presente investigación de metodología cualitativa tuvo como objetivo conocer las concepciones de proyecto de vida que tienen los estudiantes de los dos últimos años de la carrera de psicología en la Universidad Central de Venezuela. Para ello se diseñó un programa de asesoramiento psicológico, se exploraron las diferentes concepciones de proyecto de vida que tiene el grupo de estudio. Se compararon dichas concepciones con los planteamientos teóricos de D'Angelo y, se buscó conocer la experiencia que los estudiantes tuvieron durante el programa. La n muestral fue de 10 y la estructura de la investigación partió de un diseño fenomenológico. A través de los análisis de contenido de dos grupos focales, guías de observaciones y diarios de sesión se pudo apreciar que las construcciones de los estudiantes sobre su proyecto de vida están cargadas de fantasía; en parte por falta de valoración consciente de características personales, recursos internos, necesidades y potencialidades. Estos elementos fueron trabajados durante la ejecución del programa y se logró que los estudiantes pasaran de concebir sus proyectos de vida como elemento aislado a comprenderlo de manera integral, tomando conciencia de las distintas variables que lo componen y el contexto donde se desenvuelven.

Palabras Claves: Fenomenología, estudiantes de psicología, programa de asesoramiento psicológico, proyecto de vida, toma de conciencia.

## ABSTRACT

The objective of this research with qualitative methodology was to identify the conceptions of the students of the last two years of the psychology program at the Central University of Venezuela about the project of life. For that purpose a program of counseling was designed, being explored the different conceptions of life project that has the study group. These were compared with the theoretical concepts of D'Angelo and sought to know the experience that students had during the program. The sample n was 10 participants and the structure was a research design phenomenological. Through the content analysis of two focus groups, observations guides and diaries of session it was noted that the constructions of the students about their life project are loaded with fantasy, partly for lack of consent assessment of personal characteristics, internal resources, needs and potentialities. These elements were worked during the execution of the program and it was accomplish that the students pass to conceive their PV as an isolated element to understand it holistically, becoming aware of the different component variables and the context in which they operate.

Keywords: Phenomenology, psychology students, counseling program, life projects, awareness.

## ÍNDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN. ....</b>	<b>3</b>
2.1    Planteamiento del problema .....	3
2.2    Justificación.....	7
<b>III. OBJETIVOS.....</b>	<b>10</b>
3.1    Objetivo General.....	10
3.2    Objetivos específicos.....	10
<b>IV. MARCO REFERENCIAL. ....</b>	<b>11</b>
4.1    Definición de Proyecto de vida. ....	11
4.1.1    Categorías del Proyecto de vida .....	15
4.1.2    Investigaciones sobre Proyecto de Vida.....	16
4.1.3    Proyecto de vida en estudiantes universitarios .....	18
4.2    Asesoramiento psicológico.....	21
4.2.1    Definición de Asesoramiento Psicológico.....	21
4.2.2    Programas de intervención grupal dentro del Asesoramiento Psicológico. ....	22
4.3    Enfoque gestáltico. ....	24
4.3.1    La Teoría de Fritz Perls. ....	24
4.3.1.1    Ajuste creativo.....	28
4.3.1.2    Técnicas de intervención Gestalt.....	29
4.3.2    Investigaciones sobre el Enfoque Gestáltico.....	31
<b>V. MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>34</b>
5.1    Tipo, Diseño y nivel de la investigación.....	34
5.1.1    Tipo.....	34

5.1.2 Diseño .....	35
5.1.3 Nivel de la investigación.....	35
5.2.Participantes .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
5.2.1 Universo.....	36
5.2.2 Población.....	36
5.2.3 Muestra.....	36
5.3 Contexto de la Investigación.....	36
5.4 Temas y Dimensiones .....	38
5.4.1 Tema.....	38
5.4.2 Dimensiones .....	40
5.4.2.1 Psicológica .....	40
5.4.2.2 Social.....	40
5.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos. ....	41
5.5.1 Técnicas: dinámicas grupales.....	41
5.5.2 Instrumento de recolección de datos .....	41
5.5.2.1 Grupo focal.....	42
5.5.2.2 Guión grupo focal .....	42
5.5.2.3 Otras formas de recolección de datos: .....	43
5.5.2.3.1 Observadores cualitativos (pasivos).....	43
5.5.2.3.2 Diario de sesión.....	43
5.6 Análisis de contenido.....	44
5.7 Pasos de la investigación cualitativa.....	45
5.8 Consideraciones éticas .....	45
5.9 Programa de intervención.....	48

<b>VI. RESULTADOS.....</b>	<b>58</b>
6.1    Tablas de contenido y análisis .....	58
<b>VII.DISCUSIÓN.....</b>	<b>162</b>
<b>VIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>171</b>
<b>REFERENCIAS. ....</b>	<b>174</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>180</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Autoconocimiento, sesión 1 del programa de intervención.....	48
Tabla 2. Autenticidad, sesión 2 del programa de intervención.....	51
Tabla 3. Autodeterminación, sesión 3 del programa de intervención.....	53
Tabla 4. Autodesarrollo, sesión 4 del programa de intervención.....	55
Tabla 5. Análisis de diario de sesión número 1. Autoconocimiento.....	58
Tabla 6. Análisis de diario de sesión número 2. Autenticidad.....	64
Tabla 7. Análisis de diario de sesión número 3. Autodeterminación.....	68
Tabla 8. Análisis de diario de sesión número 4. Autodesarrollo.....	72
Tabla 9. Análisis de guía de observación sesión 1. Autoconocimiento.....	76
Tabla 10. Análisis de guía de observación sesión 2. Autenticidad.....	84
Tabla 11. Análisis de guía de observación sesión 3. Autodeterminación.....	96
Tabla 12. Análisis de guía de observación sesión 4. Autodesarrollo.....	102
Tabla 13. Análisis de grupo focal sesión 1.....	114
Tabla 14. Análisis de grupo focal sesión 2.....	135
Tabla 15. Análisis de cuadro comparativo: grupo focal 1 con categorías de la teoría de D' Angelo.....	143
Tabla 16. Análisis de cuadro comparativo: grupo focal 2 con categorías de la teoría de D' Angelo.....	155

**ÍNDICE DE ANEXOS**

Anexo 1. Formato de consentimiento.....	180
Anexo 2. Triangulo de congruencia. ....	181
Anexo 3. Evaluación de sesión. ....	182
Anexo 4. Guión de grupo focal. ....	183
Anexo 5. Diario de sesión 1. ....	184
Anexo 6. Diario de sesión 2. ....	185
Anexo 7. Diario de sesión 3. ....	186
Anexo 8. Diario de sesión 4. ....	187
Anexo 9. Guía de observación 1. ....	188
Anexo 10. Guía de observación 2. ....	194
Anexo 11. Guía de observación 3. ....	198
Anexo 12. Guía de observación 4. ....	202

## I. INTRODUCCIÓN

Las personas en desarrollo, especialmente en la etapa de la juventud y previo a la etapa adulta, en la que se incorpora al trabajo productivo, se enfrentan a conflictos internos buscando satisfacer sus necesidades y tendencias personales. Este hecho hace que lejos de tomar conciencia de tal situación, generalmente, opten por decisiones de vida irrealizables o muy limitadas en su alcance y proyección, que les impide alcanzar las metas propuestas, esto es, su proyecto de vida.

En tal sentido se pudiera decir que existe una falta de claridad del cómo debe establecerse el referido proyecto y/o una falta de orientación o guía que permita alcanzarlo. Tal situación se evidencia en los estudiantes universitarios, quienes a su ingreso, son sometidos a diversos procesos de inducción pero en ninguno cuenta con el acompañamiento en lo que respecta a formulación, evaluación y puesta en marcha de su Proyecto de Vida (PV).

La omisión de este acompañamiento, es un hecho lamentable, porque debido a los continuos cambios, contradicciones y conflictos que se presentan, como producto de motivaciones existenciales derivadas de procesos internos, del vínculo con los otros y con el medio, y que demandan y requieren actualización permanente, el proyecto de vida es un tema que resulta complejo.

Para D`Angelo (1994), teórico en el que se basa la presente investigación, el proyecto de vida representa lo que la persona quiere ser y lo que va a hacer en determinado momento de su vida. La oportunidad de lograrlo, en función de sus capacidades internas y bajo la influencia directa del entorno, en un tiempo y espacio determinado. En tal sentido, el autoconocimiento, la autenticidad, el autodeterminación y el autodesarrollo, son cuatro categorías que plantean el establecimiento de objetivos y metas, desde los fines generales hacia planes de acción, la valoración de las posibilidades de realización y la consonancia en el uso del tiempo actual y futuro para esos propósitos.

Partiendo de esta concepción y apoyados en el enfoque humanista se concebirá en el presente estudio el Proyecto de vida como elemento integrador de la persona consigo misma, con su entorno y con la influencia que éste ejerce sobre la persona.

Se partirá del Asesoramiento Psicológico y Orientación, desde la perspectiva fenomenológica, la cual, no sólo supone una situación o proceso de aprendizaje y cambios de conductas, sino también una actitud ante los conflictos personales y sociales del hombre (Losada, 1995). Para ello, la psicoterapia Gestáltica servirá de soporte para explorar, a través de sus principios y técnicas *cómo* la persona experimenta su situación en el aquí y el ahora. Qué le hace figura y fondo. Cómo asume su responsabilidad, visión holística y autorregulación. Pues es foco fundamental que los participantes tomen conciencia de las resistencias que bloquean el contacto consigo mismas para elaborar y activar un proyecto de vida exitoso.

Para tal fin y con el propósito de dar apoyo y sustento teórico, a continuación se presenta un conjunto de ideas y planteamientos con la intención de justificar el estudio de proyecto de vida, su abordaje a través de técnicas y elementos mencionados, y su importancia para el Asesoramiento Psicológico y Orientación. Posteriormente se señala el objetivo general y los objetivos específicos planteados, para posteriormente, y partiendo de la bibliografía especializada, se muestra cómo se ha tratado el tema y los avances actualizados del mismo. Se desarrolla el basamento teórico centrado en aspectos relativo a proyecto de vida, con especial énfasis en los planteamientos de D'Angelo, en el Asesoramiento Psicológico y en el enfoque Gestalt. Se describe la metodología utilizada, esto es se puntualiza el tipo y diseño de la investigación, las características específicas de los sujetos del estudio, los instrumentos y el procedimiento que se siguió. Se contempla los resultados según los objetivos específicos planteados y posteriormente se lleva a cabo la descripción y el análisis de los resultados obtenidos. Finalmente los resultados se traducen en una serie de conclusiones y se señalan las recomendaciones que se consideran pertinentes.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN.

### 2.1 Planteamiento del problema

En la actualidad el proyecto de vida se vuelve un tema complejo, ya que en el proceso de desarrollo de la persona (particularmente en la etapa de la juventud), ocurren continuos cambios, sensibles a multiplicidad de estímulos tanto internos como externos, entre ellos están las necesidades de independencia y autonomía, donde al mismo tiempo se presentan contradicciones y conflictos que se reflejan en sus motivaciones existenciales.

Como refieren Casal, García, Merino y Quesada (2006), en la etapa de la juventud los individuos se encuentran en un momento de vida en el cual ocurren “desajustes de logros y responsabilidades en el tiempo, lo que sería la razón de fondo de los descontentos y tensiones de los jóvenes (...) o crisis generacional propiamente dicha” (p. 25). Estos desajustes, característicos de la crisis generacional, generalmente se corresponden con cambios que incluyen la toma de decisiones respecto al rumbo que han de seguir como adultos, la mayoría de las veces sin que medie un proceso consciente, planificado, acorde con la realidad personal y de su contexto

Muy bien lo expresan Roselli y Aguilar (2010), al referir que la transición de la vida universitaria a la incorporación en la vida del trabajo, implica que se jugarán otros roles como el profesional, de pareja, parental, etc; y destacan que esta fase de transición es esencial en el desarrollo individual, que de no ser elaborada apropiadamente, puede llevar a una situación inestable a posteriori. En congruencia con esto Little (1983, c.p. Castro y Sánchez, 2000), señalan que “el mejor predictor de la satisfacción vital es el resultado del proyecto, es decir, el grado en que los proyectos de vida se han logrado satisfactoriamente” (p. 87). Igualmente, Palys y Little (1983, c.p. Castro y Sánchez, 2000), verificaron que aquellos individuos que diferían en la estructuración de sus proyectos personales también diferían en su nivel global de satisfacción.

Para que lo previo lo podamos entender, no debemos desconocer que la juventud es una etapa vital que exige ser estudiada desde sus diferentes áreas, como un hecho

fenomenológico que organiza las aspiraciones en el momento pasado, presente y futuro, considerando los hechos fenomenológicos del joven. Por lo que, Núñez y Peguero (2008) reportan que desde el punto de vista psicológico en este estadio de la vida, los componentes cognitivo, emocionales y conductuales se encuentran más integrados -a diferencia de la etapa adolescente- por lo que son más estables y sirven de sostén a la elaboración de los proyectos futuros del joven, desarrollando su flexibilidad para vencer barreras y alcanzar un estado de equilibrio, lo que sirve de base para la elaboración de proyectos a futuro.

De manera que, abordamos el proyecto de vida en un ámbito universitario -entre otras razones- porque la personalidad está consolidada, y se vuelve de vital necesidad su elaboración, ajustado al *sí mismo*, a la realidad y a sus capacidades. En este momento de la vida de los jóvenes se espera que se haya alcanzado el nivel de madurez apropiado para elaborarlo. Al abordar este tema, Boutinet (1996, c.p. Rodríguez, 2010), plantea que es «el resultado de relacionar categorías del pasado con acciones del presente, con el fin de preparar el futuro», siendo esto solo realizable de manera realista al tener un nivel de desarrollo personal adecuado.

Durante nuestro arqueo bibliográfico hemos encontrado variedad de autores que desarrollan la variable Proyecto de Vida, con sutiles diferencias entre ellos, hemos decidido trabajar a partir de la perspectiva que tiene D' Angelo, pues sus investigaciones sugieren que en el proyecto de vida necesita de una estructuración realista, en vías de realización; de no ser así surgen contradicciones, como es el caso de quien se plantea metas y actividades muy superiores a las que puede realizar. Y para ello plantea cuatro categorías asociadas (autoconocimiento, autenticidad, autodeterminación y autodesarrollo) que, al ser trabajadas -como presumimos en nuestra investigación- situaría al individuo en condiciones de asumir la responsabilidad de tomar sus propias decisiones, de construirse un futuro más realista, de ser más flexible y acorde a sus posibilidades.

Esto se fundamenta en el enfoque de la Orientación, dentro del cual se conciben los proyectos de vida como objetos intelectuales, que pertenecen a un plano cognitivo, entendiéndolo como una representación que integra lo que la persona sabe de sí misma (el

conocimiento propio) con lo que la persona sabe del mundo exterior (mundo escolar, mundo del trabajo, mundo relacional etc.). Siendo esto una interpretación representativa del lugar actual, anticipativo del futuro lugar que ocupará en el mundo (Boutinet, 1996, c.p. Rodríguez, 2010).

Siguiendo lo expuesto, resulta de suma importancia la evaluación integral del mundo psíquico de la persona, así como su mundo social. Al respecto, Casal, García, Merino y Quesada (2006) señalan que el entorno social del joven (grupos de iguales, grupos de amistad y referentes) juega un importante rol al modificar las oportunidades y las toma de decisiones que realizan. En este sentido, creemos que las rutas que suelen plantearse los jóvenes son influenciadas por el entorno social que evidentemente referencia la transición que en ese momento viven, así como las decisiones que toman.

Tomando en cuenta el papel que juegan esas influencias sociales hemos considerado plantear el diseño de un programa de intervención grupal dirigido en este caso específico a estudiantes de Psicología de la UCV, considerando que durante la carrera se forman grupos para alcanzar la formación deseada. Una vez logrado el propósito deseado de obtener la licenciatura, es obvio que el grupo se desintegra, lo cual genera en los miembros –en la mayoría de los casos- un sentimiento de pérdida (Lifton, 1965). En ese sentido, nuestras dinámicas grupales facilitarán el afloramiento de variables psicológicas que ya se encuentran dentro de la psique grupal.

En este orden de ideas, Lifton (1965) menciona que el grupo ya formado sirve de base y como instrumento para la satisfacción de necesidades individuales, y permite la elaboración de proyectos de vida, razón por la cual podemos suponer que el grupo ciertamente podrá cumplir el rol terapéutico esperado al brindarle al individuo expuesto un instrumento de apoyo para alcanzarlo.

Así, para lograr los objetivos de nuestro trabajo, elaboraremos el programa que planteamos, el cual nos servirá para abordar las áreas personal y social. Con la primera, exploraremos el autoconocimiento y el reconocimiento de los sentimientos y emociones

propias de la experiencia vivida de cada individuo y su valoración del aquí y el ahora, a partir de una perspectiva gestáltica. Igualmente utilizaremos el reconocimiento de las capacidades y herramientas adquiridas en los estudios universitarios para ofrecer a la muestra de estudiantes considerados herramientas para abordar el camino que han de recorrer en su devenir vital. Con la segunda, el área social, se explorará el reconocimiento de las distintas relaciones y afectos alimentados entre compañeros, sus aprendizajes, experiencias vividas y los sentimientos manifestados, también en la perspectiva gestáltica del aquí y el ahora. De lo previo deriva la pregunta alrededor de la cual gira la investigación.

¿Cuáles serán las concepciones de proyecto de vida de un grupo de estudiantes de psicología?

## **2.2 Justificación.**

Las universidades integran a un gran número de jóvenes, quienes en su ciclo vital viven varias etapas críticas. En la etapa de la juventud suelen definirse sus intereses, relacionados con su relativa lejana participación en la vida laboral, responsabilidades propias de la adultez como tomar decisiones en el área familiar/afectiva, económica, académica/profesional. Como lo plantea D'Angelo (1999), el joven en su proceso se ve sometido a conflictos internos, buscando satisfacer sus necesidades y tendencias personales, en la mayoría de los casos, sin tomar conciencia de esto, elaborando proyectos de vidas irrealizables o de carácter limitado, enfocándose en la solución de sus problemas inmediatos. Por lo que creemos pertinente generar mecanismos para asistir a los jóvenes en este proceso de crecimiento personal, de convertirse en persona.

A nivel internacional se ha tornado de carácter obligatorio para las instituciones académica desarrollar programas personales que permitan a los estudiantes asegurar su constancia en las diferentes dimensiones formativas de cada uno, y según los progresos, necesidades y planes de actuación orientarse al logro de los diferentes objetivos futuros (Rodríguez, 2010). En el caso particular de la Escuela de Psicología de la Universidad Central de Venezuela, en la cual realizaremos nuestra investigación, se brinda asistencia a nuevo alumnos para facilitarles el proceso de adaptación a través de talleres de inducción que tienen por objetivo adaptarlos a los retos académicos. Esto no ocurre con la población próxima a egresar, la cual no cuenta con un programa que facilite su transición de estudiante a profesional incorporado al mundo productivo.

Al respecto, Domínguez (2007) plantea que durante el periodo universitario los estudiantes de los últimos años de la carrera se ven obligados a enfrentar situaciones críticas y empiezan a formarse una concepción teórico-filosófica de la realidad, en base a todas las adquisiciones del desarrollo precedente, expresándose en la búsqueda del sentido de la propia existencia y en la elección del futuro lugar a ocupar en el entramado social, muy vinculado al proceso de elección laboral, entre otros, lo que involucra responsabilizarse por sus acciones, cogniciones y emociones presentes y futuras. A su vez abarca un conjunto de proyecciones a futuro y toma de decisiones que pueden llegar a problematizar su cotidiano.

Revisando la investigación realizada por Carrillo, De Quintal, Chacón, Lucena, Márquez y Salinas (2010), en la escuela de psicología de la UCV, encontramos que estudiantes de los últimos semestres de esta carrera, durante el proceso vivenciado para darle sentido a su futuro, experimentan un conjunto de emociones negativas ante las expectativas generadas por el inminente cambio de rutinas y hábitos que implica modificar sus estilos de vida, incluyendo el duelo que viven por la separación de sus compañeros, generando ansiedad ante el futuro próximo, lo que seguramente influye en la proyección que hacen en las distintas áreas (familiar, laboral, personal, social) en las que se desempeñarán (Carrillo y cols. 2010).

En función de lo postulado por Carrillo y cols. (2010) asumimos, para efectos de esta investigación, que estos periodos de transformación tienen un fuerte impacto sobre el estudiante, a partir de dos grandes periodos de transición durante la estadía universitaria: primero al ingresar y luego al egresar. Apoyándonos en la coordinadora de la Unidad de Asesoramiento Psicológico y Académico, a través de una entrevista, coincidió en la necesidad de apoyar propuestas como éstas. Al mismo tiempo, la coordinadora de la Organización de Bienestar Estudiantil de la UCV comentó que las estadísticas señalan que los estudiantes próximos a graduarse reciben mucho menos asistencias que los nuevos ingresos, para el enero del 2011 sólo 11 estudiantes de psicología (de mención) asistieron al servicio OBE, para el mes de marzo acudían 5 estudiantes y en Junio habían solamente 2 estudiantes del 8vo semestres que mantenían su proceso terapéutico.

Según Romero (2004) en este contexto se hace necesario que estos estudiantes de los últimos semestres cuenten con las herramientas necesarias para construir y salvaguardar su identidad personal y profesional en perfecto equilibrio con las determinantes sociales. En este sentido, el programa de intervención de asesoramiento psicológico diseñado para esta investigación busca facilitar el proceso de toma de decisiones conscientes, acompañando al joven universitario en la creación de un hilo conductor entre sus necesidades personales y sociales, las expectativas propias y las oportunidades reales/sociales, y sus competencias personales y las exigidas, que según D'Angelo (1994) pudieran no ser realizadas

eficientemente. Confiamos que el individuo puede orientarse adecuadamente sobre lo que siente y piensa, tal como indica la Gestalt, cómo se valora y cuáles son sus potencialidades, facilidades y oportunidades, incluyendo lo que espera alcanzar a través del programa propuesto.

### **III. OBJETIVOS.**

#### **3.1 Objetivo General.**

- Conocer las concepciones de proyecto de vida que tienen los estudiantes de los dos últimos años de la carrera de psicología en la Universidad Central de Venezuela.

#### **3.2 Objetivos específicos.**

- Diseñar un programa de asesoramiento psicológico fundamentado en el enfoque gestáltico para explorar las concepciones de proyecto de vida
- Explorar las diferentes concepciones de proyecto de vida que poseen los estudiantes
- Comparar las concepciones de proyecto de vida que tienen los estudiantes con la teoría propuesta por D`Angelo.
- Conocer la experiencia de los estudiantes durante el programa.
- Analizar el impacto del programa en las concepciones de proyecto de vida de los estudiantes.

## **IV. MARCO REFERENCIAL.**

### **4.1 Definición de Proyecto de vida.**

A continuación se realizará un acercamiento a la variable estudiada en nuestra investigación, para ello se comenzará con un conjunto de definiciones que fueron halladas durante el arqueo bibliográfico, definiciones, investigaciones sobre proyecto de vida, especialmente las que están referidas a estudiantes universitarios y su relación con el Asesoramiento Psicológico, para luego delimitar lo que son los programas de intervención en Asesoramiento Psicológico, con orientaciones gestálticas.

A modo introductorio, se debe entender que la actividad de las personas suele organizarse en torno a metas y objetivos que se encuentran ubicados en una perspectiva temporal, que corresponden a valores e intereses que han sido introyectados, es decir, internalizados a través de la socialización (primaria, secundaria y terciaria), que dotan de sentido a la vida y llegan a convertirse en cierta medida en un modelo a seguir, compuesto de representaciones que contienen las pautas fundamentales para desenvolverse en el transcurso de la vida de la persona.

Esta actividad del individuo involucra una planificación de acciones que algunos autores consideran que están sujetas a un conjunto de metas y objetivos generales que son la expresión de intereses y valores comprendidos en el proyecto de vida de las personas, lo cual ha sido definido desde diferentes perspectivas y por diversos autores.

Por lo que se vuelve pertinente entender que estas definiciones están enmarcadas dentro del pensamiento científico interdisciplinario, pues se le concede importancia a las relaciones entre los distintos sistemas y al contexto en el cual tiene lugar el fenómeno, en función de lo previo, se inicia la exposición de definiciones de origen hispano, que presentan una adecuación a la muestra de esta investigación.

En primer lugar encontramos a D'Angelo (1998), que menciona que el proyecto de vida se debe entender como orientaciones del sentido de la personalidad (es decir, valores

morales, éticos, sociales, fines vitales), que involucran una programación de tareas, metas vitales, planes, acciones sociales y autodirección personal.

Por su parte Casullo (1996) a diferencia de D'angelo enfatiza que el proyecto de vida está vinculado a la constitución en cada ser humano de la identidad ocupacional entendida como la representación subjetiva de la inserción concreta en el mundo del trabajo en la que puede auto-percibirse incluido o excluido, es decir, presenta una aproximación al mundo laboral, pudiendo comprenderse desde lo contextual-relacional.

Mientras que Rodríguez (1999) postula el proyecto de vida, con una connotación principalmente social, acuñándolo como un compromiso permanente entre las aspiraciones, los intereses, el sistema de valores y de representaciones a las que se refiere continuamente y los medios del que dispone, las estructuras sociales de las que depende, la manipulación de que es objeto y las posibilidades de cambio que permitirán modificar su situación.

En relación a lo señalado anteriormente, Ruiz (2011) aporta a la teoría que el proyecto de vida es el reconocimiento de las condiciones del sujeto desde su contexto, sus relaciones familiares y sociales, con lo cual se debe configurar un ejercicio racional de toma de decisiones bajo la motivación permanente y que origina la planeación consciente en el tiempo desde las dimensiones laborales, sociales y/o profesionales, entre otras, con la necesidad de llevar un seguimiento frente a lo planeado.

Otros aportes en el estudio del proyecto de vida hacen referencia a características personales, en lugar de aquellas previas que tienen un carácter social primordialmente, como se aprecian en los postulados de Romero (1999), el cual señala que el proyecto es una construcción activa, en la que se trabaja “sobre” y se expresa la imagen de sí mismo/a, que implica la adquisición de una serie de conocimientos, habilidades y actitudes, que requiere un proceso previo de información/exploración/decisión/ formulación de objetivos, que se concreta en un plan de acción, que conlleva desarrollo personal. Con lo que es posible generar y favorecer este proceso de aprendizaje.

Lo anteriormente citado, es congruente con los postulados de Aracenas, Benavente y Camerrati (2002), los cuales conceptualizan el proyecto de vida como lo que una persona se propone para hacer en distintas áreas a través del tiempo, con la intención de desarrollarse.

Pudiendo complementarse con los postulados de Tobon (2008), que aporta a la teoría del proyecto de vida la consideración de las dimensiones del desarrollo humano y desde el conjunto de características biopsicosociales, puestas en juego para la autorrealización, es importante, entonces para el autor considerar la planificación como una forma consciente e intencional de desarrollar la vida de la persona desde el pensamiento complejo.

Por su parte Roselli y Aguilar (2010) complementan las conceptualizaciones previas, con la postura que entiende el Proyecto de Vida como la manera en que el hombre está en el mundo, la manera en que expresa una elección original en circunstancias particulares, remite a la acción, no refiriéndose a la actividad presente ni pasada sino a la acción, que se articula con el futuro, estando esta postura estrechamente relacionada con lo postulado por Romero (2004), en tanto al carácter activo de la persona.

Todas estas definiciones coinciden en que el proyecto de vida es un modelo de representaciones mentales sobre cuya base se configuran las actitudes de las personas para darle sentido a su existencia. Es un modelo en el que se expresa no sólo lo que el individuo quiere ser, sino su disposición y capacidades para de lograrlo, dándole curso a las actividades que ocupa en su día a día.

Recapitulando lo previamente expuesto, se concibe al proyecto de vida como aquellas características más generales de la personalidad, que definen su relación hacia el mundo y hacia sí mismo; los objetivos que revelan el sentido fundamental; su razón de ser como individuo; en una sociedad determinada. Se expresa a través de una estrategia única de realización de esos objetivos según la valoración de las posibilidades reales que brinda la

sociedad en un momento determinado y según sus posibilidades internas sobre las que fundamenta sus elecciones y decisiones (D`Angelo, 1999).

Este autor plantea que en el proyecto de vida se estructuran:

- Los fines más generales del individuo
- Los planes de acción de fines intermedios
- La valoración de las posibilidades internas y externas de su realización
- Empleo del tiempo futuro y su concordancia con las “formas de empleo del tiempo” actual.

Por lo que se considera pertinente la reflexión de que las personas durante su vida experimentan cambios, en ese sentido el proyecto de vida está en constante restructuración. Para que esta restructuración o actualización del proyecto de vida sea eficiente, se necesita que su estructuración sea realista, en vías de realización; de no ser así surgen contradicciones, como es el caso de quien se plantea metas y actividades muy superiores a las que puede realizar. Asimismo, constituye una elaboración que queda como un mero deseo, una ilusión frustrada, una fantasía no realizada.

Por lo que D`Angelo (1999) postula que si el individuo está sometido a conflictos internos importantes en sus necesidades y tendencias y no posee posibilidades de tomar conciencia de las causas y conflictos o no puede solucionarlos positivamente, entonces puede elaborar proyectos de vida irreales o de carácter limitado enfocados a la solución de sus problemas inmediatos.

Por ello una autovaloración (o concepción de sí mismo) adecuada tiene que revelarse a partir de los propios conflictos intrapsíquicos originados en sus experiencias pasadas favoreciendo la toma de conciencia que permita elaborar proyectos de vida con mayor autonomía, lo que resultará en un proyecto de vida más pertinente y consistente con su sí mismo. También podría significar la liberación de ataduras haciendo posible una proyección positiva y así, situaría al individuo en condiciones de asumir la responsabilidad

de tomar sus propias decisiones, de construirse un futuro más realista, de ser más flexible y acorde a sus posibilidades.

#### **4.1.1 Categorías del Proyecto de vida**

Hasta el momento hemos podido ver diferentes concepciones sobre la misma variable, distintos autores con posturas sutilmente diferentes. Quizás, ya se apreció la preferencia que tenemos por uno de ellos, sin embargo nos vemos en la necesidad de aclarar que simpatizamos con la postura que mantiene D'Angelo frente a la variable de nuestro estudio, por ser uno de los autores que la estudia -a nuestro criterio- de manera más sistemática, y encontramos en su modelo cuatro categorías que, desde nuestro enfoque fenomenológico, las entendemos como procesos psicológicos que deben atenderse, pues son previos a una elaboración consciente del proyecto de vida.

De acuerdo a D'Angelo (1994) el proyecto de vida se estructura a partir de aquellas formaciones y procesos psicológicos fundamentales de los que dependen las funciones directrices de un proyecto de vida. Estos están comprendidos en cuatro categorías:

- *Autoconocimiento*, entendido como el grado de autodescubrimiento intencional, apertura a sí mismo, nivel de realismo de las autovaloraciones (carácter realista o no de las percepciones de las propias capacidades y posibilidades del individuo) y autorreflexión personal sobre sus motivaciones, sino toda su elección se sustentaría sobre bases endebles y falsas con resultados frustrantes para el individuo.

- *Autenticidad*, es el nivel de autoaceptación y autoestima del individuo, de honestidad y fidelidad a sí mismo y sus valores, de congruencia entre pensamiento, emoción y acción, no defensividad, originalidad y espontaneidad en el enfrentamiento de los problemas y situaciones vitales. Implica tomar decisiones consecuentes con ese modo de pensar, valorando los juicios de los demás, pero basándose en su propia experiencia y código de valores, sin someterse a presiones irracionales de los demás y responsabilizarse por el resultado de las acciones. Se expresa en la posibilidad de pensar y sentir la realidad con criterio propio y sacar las conclusiones de los acontecimientos personales y externos.

*-Autodeterminación*, grado de claridad y definición de los objetivos futuros, vías de realización y alternativas de elección. Nivel de persistencia en las acciones y de decisión propia. Se construye bajo algunas premisas, como: Anticipación de eventos y escenarios futuros, representación clara de las metas así como las motivaciones que inspiran el desarrollo permanente de sus potencialidades, elaboración de estrategias que promuevan su logro y por último, una disposición a cumplir las tareas con tenacidad considerando el riesgo y fracaso.

*-Autodesarrollo*, entendido como el grado en que se realizan las potencialidades personales en una dirección creciente de expresión en las diversas esferas de la vida personal. También expresa el nivel de disposición, de valoración y fundamentación del individuo acerca de sus propósitos y posibilidades internas y externas de realización hacia metas, de acuerdo con juicios razonables y consistentes. Al tiempo que revela la transformación sucesiva de las potencialidades del individuo lo cual se manifiesta en la mayor riqueza y creatividad de las capacidades y necesidades, con amplias vías de expresión en la acción.

El proyecto de vida representa, según lo expuesto, lo que la persona quiere ser y lo que va a hacer en determinado momento de su vida, así como la oportunidad de lograrlo, en función de sus capacidades internas y bajo la influencia directa del entorno en un tiempo y espacio determinado. Por lo que finalmente, se aprecia el proyecto de vida como una categoría psicológica que opera como expresión de la personalidad del individuo en los diferentes campos de la vida.

#### **4.1.2 Investigaciones sobre Proyecto de Vida.**

El proyecto de vida por su complejidad e impacto ha sido investigado en diferentes muestras y en relación a diversas variables en diferentes aspectos del individuo, con el propósito de darle un sustento empírico a la postura teórica de la variable, a continuación se presentan algunas investigaciones.

Los autores Castro y Díaz (2002) estudiaron las relaciones entre los objetivos vitales y la satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos de dos entornos: rural y urbano. Se analizaron los objetivos de vida de los adolescentes haciendo énfasis en su aspecto intencional o propositivo, asumiendo la idea de que las metas u objetivos que se plantea una persona en un determinado contexto (país y grado de urbanización) y a una determinada edad, influyen en el proyecto de vida que llevará a cabo en un futuro próximo. Además, se ha evaluado el grado de satisfacción en diferentes áreas vitales, pues se considera que los diferentes niveles de satisfacción están de algún modo modulados por el planteamiento de los objetivos de vida. Los resultados indican diferencias en los perfiles combinados de objetivos de vida y satisfacción según el grado de urbanización y el país.

Por otro lado, Cardoso y Monteiro (2003) se plantearon como objetivo conocer el proyecto de vida de un grupo de adolescentes de una Unidad Básica de Salud en Marília, Sao Paulo, utilizando investigación cualitativa, a través de entrevistas individuales semi-estructuradas y de citas en grupo, utilizando los presupuestos de Paulo Freire. En las discusiones en grupo, fueron presentados tres temas: que es ser adolescente; que es tener salud y proyecto de vida, siendo estas temáticas analizadas cualitativamente. El análisis indicó que los adolescentes tienen un proyecto de vida, además de las dificultades inherentes a las condiciones socioeconómicas, hecho reconocido por ellos mismos. La práctica de los ideales de Freire facilitó la formación de vínculo y el diálogo de la investigadora con el grupo, indicando que este es el camino a la verdadera reflexión crítica de los problemas identificados, proporcionando la concienciación y lucha por el proyecto de vida del adolescente

La variable ha sido estudiada con población universitaria, en este sentido Nuñez y Peguero (2008) realizaron un estudio con 30 estudiantes del primer año de la carrera de Estomatología en la Facultad "Raúl González Sánchez", con el objetivo de diagnosticar el comportamiento y formulación de una importante formación psicológica como son los proyectos profesionales. Esta formación se evaluó atendiendo a indicadores de contenido entre los que se incluyeron planteamiento de objetivos futuros y estrategia a seguir para el logro de los objetivos propuestos, además se evaluaron los niveles de desarrollo,

considerándolo como desarrollo adecuado, desarrollo parcial y desarrollo insuficiente. Fueron utilizadas las técnicas de los diez deseos, composición y cuestionario. Los resultados obtenidos indican que los sujetos de la muestra manifiestan poco desarrollo, ya que no logran manifestar un compromiso afectivo positivo hacia su carrera y plantearse objetivos mediatos que les permitan alcanzar sus proyectos profesionales a partir de la formulación de una estrategia debidamente organizada.

En la misma línea Roselli y Aguilar (2010) presentan los resultados de un trabajo empírico sobre las relaciones entre las metas académicas y las metas a futuro, constitutivas del proyecto profesional y de vida. Estos aspectos son parte de una investigación llevada a cabo en la Pontificia Universidad Católica Argentina "Santa María de los Buenos Aires", con seiscientos sesenta y seis jóvenes de ambos sexos de cuatro facultades: Derecho, Agrarias, Ingeniera y Música. Los cursos elegidos fueron 1º, 3º y 5º año, estimando que el nivel en la carrera podría ser una variable interviniente importante en lo que hace a la determinación de metas académicas, profesionales y de vida, al igual que el sexo. Este tipo de estudio lleva a encontrar progresivas articulaciones entre el mundo profesional-laboral y el ciclo universitario, siendo la calidad de la formación profesional de los jóvenes y de las personas adultas, la condición determinante del acceso al mercado laboral. Se describen y se presentan los correspondientes estadísticos para el estudio de cada aspecto presentado, junto al análisis de confiabilidad y validez del cuestionario y los perfiles diferenciales por carrera en relación a los aspectos señalados.

Se aprecia que las investigaciones previamente citadas han encontrado estrechas relaciones entre el proyecto de vida y la edad, salud, género, satisfacción vital, ubicación geográfica, condiciones socioeconómicas, influencia cultural, valores, madurez, entre otros.

#### **4.1.3 Proyecto de vida en estudiantes universitarios**

En la etapa de la juventud pasan a primer plano distintos aspectos relacionados con el sentido de la vida en tiempo futuro, tales como: la elección laboral, organización de la vida familiar, pareja, independencia económica, su papel en la situación actual del país, etc.

El paso a la vida adulta supone -de manera gradual- la formación de convicciones y puntos de vista más estables sobre éstos y otros aspectos de la vida del individuo. Sin embargo, no todos los adultos logran ese nivel de madurez psicológica y, por otra parte, la propia vida presenta innumerables opciones y cambios que obligan al individuo -muchas veces- a replanteamientos de las direcciones vitales que se ha trazado en algunas esferas de su vida. Sin embargo, es en la etapa de la juventud en la que la tarea de la formación de proyectos de vida adecuados cobra un relieve decisivo, ya que se trata de un futuro en estado de elaboración casi total (Romero, 1999).

En la misma línea de ideas, Núñez y Peguero (2008) exponen que desde el punto de vista psicológico en este estadio de la vida, los componentes cognitivo, emocionales y conductuales se encuentran más integrados. Por lo que son más estables y sirven de sostén a la elaboración de los proyectos futuros del joven, desarrollando su flexibilidad para vencer barreras y alcanzar un estado de equilibrio. La terminología proyecto permite designar lo que el sujeto se plantea o propone efectuar, realizar o ejecutar, donde se articula la actividad pasada o actual con el futuro hacia un anhelo o aspiración.

Al respecto, Domínguez (2007) afirma que en la juventud la representación de sí mismo resulta más flexible, estructurada y fundamentada, lo que indica que esta formación ha ganado en estabilidad, sirviendo de apoyo a la elaboración del sentido de la vida o proyecto de vida. En la adolescencia la imagen corporal y las cualidades vinculadas a las relaciones interpersonales tienen un marcado peso en la autovaloración; en la juventud, se confiere mayor importancia a aquellas cualidades vinculadas con el dominio de sí mismo y su proyección futura.

Por esta razón, una tarea importante de las instituciones universitarias consiste en propiciar una adecuada orientación a los jóvenes sobre la organización de su actividad y su vida futura, brindándoles la posibilidad de encauzar su actividad en direcciones positivas que representen, a la vez, vías atractivas para el desarrollo personal. Inclusive, podríamos decir que esta tarea mantiene su vigencia para todo el curso de la vida del individuo y

abarca todas las esferas de su actividad social (familiar, laboral, política, cultural, etc.) (D'Angelo, 2003).

Así, para el joven universitario construir un proyecto implica buscar un estilo de vida, el cual deberá facilitar la búsqueda del equilibrio en los distintos roles (padre/madre, pareja, trabajado, ocio) y, por lo tanto, la resolución positiva de los conflictos que puedan aparecer, dando coherencia a su trayectoria vital, en ese sentido, dice Romero (2004) permite que la forma de desempeñar los roles (acción) a los que se esta haciendo referencia tengan coherencia con los valores personales y sociales.

Para el juicio de los investigadores, se trata de crear la posibilidad de conformación de estructuras generales de la persona, basadas en los procesos mencionados y los contenidos que las conforman de manera concreta, que orientan las líneas generales de sus proyectos de vida, enraizadas en valores fundamentales que conforman su sentido personal. A la vez, Romero (2004) comenta que el estudiante requiere del dominio de competencias (capacidades, habilidades, conocimientos, disposiciones) para aplicar de manera práctica esos procesos generales a las situaciones vitales concretas y para lo cual se propone la aplicación de un programa de asesoramiento psicológico.

## **4.2 Asesoramiento psicológico.**

### **4.2.1 Definición de Asesoramiento Psicológico.**

El Asesoramiento Psicológico está enmarcado dentro de la filosofía humanista, la cual concibe al hombre como intrínsecamente bueno, entendiendo que la esencia más profunda del ser humano es positiva, en este sentido, se reconocen los rasgos esenciales de la persona, su creatividad, su desarrollo hacia la madurez y el respeto hacia su experiencia interna (Rogers, 1961 c.p. Campo, Rodríguez y Trías., 2008).

En tanto el Asesoramiento Psicológico, es definido por Mahler (1971) como el proceso mediante el cual se asiste a un individuo, tanto en la comprensión de su conducta y la de otros, como, para la resolución problemas, de patrones de vida o de búsqueda de identidad. Es en este proceso que el crecimiento del asesorado se evidencia en la medida que aparecen la confianza, el respeto mutuo y la aceptación a lo largo del proceso de Orientación, lo cual será posible, gracias a la congruencia, apertura, aceptación y comprensión que presente el asesor durante el proceso de Asesoramiento Psicológico (rasgos básicos de un asesor de acuerdo Mahler en 1971, Rogers, 1972).

Siguiendo el supuesto previo, y en relación con estas características básicas del asesor, Bishop (1990, c.p. Guevara, 1995) subraya que entre las funciones del asesor está la de proveer atención en etapas críticas y proporcionar ayuda en el área de desarrollo, atendiendo a la población estudiantil, entre otras (adultos que se reincorporan en las universidades, o al campo laboral, extranjeros, atletas, etc.)

El asesoramiento también puede darse de forma grupal, antes es necesario definir la noción de “grupo”. Shertzer y Stone (1972), indican, que en el caso del asesoramiento un grupo debe de consistir en al menos dos o más personas que entran de manera voluntaria en una relación de proximidad y de contacto y a partir de esta interacción se producirán cambios en cada uno de los individuos pertenecientes al grupo. De igual modo a la hora de trabajar con grupos, surge el punto de la economía de recursos, en cuanto a tiempo y esfuerzo, siendo el asesoramiento grupal, la técnica que permite hacer contacto con 2 o más individuos, al mismo tiempo, lo que aumenta el alcance de la intervención.

Por su parte, Shertzer y Stone (1972), exponen que el asesoramiento grupal se ocupa esencialmente de problemas del desarrollo y de las preocupaciones situacionales de los miembros del grupo. Centrándose principalmente en las actitudes y emociones así como en las elecciones y los valores implicados en las relaciones interpersonales, lo cual se ajusta a una intervención como la postulada en la presente investigación. Lo que se articula con lo expuesto por Mahler (1971), ya que dentro del trabajo de orientación grupal, existen tres tipos de orientación.

La de tipo **informativa**, centrada fundamentalmente en la adquisición de conocimientos por parte de los participantes que han sido asignados al grupo; este básicamente el modelo empleado en las instituciones educativas; en segundo lugar, la de tipo **Terapia de Grupo**, que será la que se emplee en el trabajo para la resolución de problemas de mucha mayor envergadura que en el caso anterior, e incluso en personas con trastornos más serios, pudiendo ser un proceso de larga data; en tercer lugar encontramos el trabajo **formativo**, que se define como una experiencia social para trabajar sobre problemas del desarrollo y con las actitudes de los participantes en ambiente seguro.

#### **4.2.2 Programas de intervención grupal dentro del Asesoramiento Psicológico.**

De igual modo lo presenta Álvarez y Arvelo (2010) haciendo referencia a lo expuesto previamente en cuanto a las características y los objetivos de la investigación, se llevará a cabo un taller de Asesoramiento Psicológico grupal de tipo formativo como se caracterizó en el apartado previo, como una experiencia grupal para trabajar problemas en el desarrollo de ciertas facetas de su vida, ya que no se busca impartir conocimiento acerca de la variable a estudiar, ni trabajar con individuos que presenten trastornos profundos, sino que se busca que los participantes al expresar y compartir, con los demás miembros del grupo, sus pensamientos, conductas y sentimientos respecto a conflictos y dificultades, se propicie un efecto terapéutico que les sea útil para elaborar sus proyectos de vida.

Dentro del Asesoramiento de Grupos existen un conjunto de características que se consideran pertinentes a la hora del trabajo grupal, siendo descritas por Dyer y Vriend

(1980) como el procedimiento asistencial que se inicia con la exploración del mundo propio por parte de los miembros del grupo, con la finalidad de identificar los procesos del pensamiento, sentimientos y acciones que le resulten en alguna medida contraproducentes.

Para abordar fundamentalmente las actitudes, emociones, elecciones y valores implicados en las relaciones interpersonales, Shertzer y Stone (1972) indican que el enfoque más adecuado es el de Asesoramiento Grupal, el cual ha sido definido por los autores, como un proceso dinámico interpersonal a través del cual individuos dentro de los límites normales de adaptación, trabajan con un profesional debidamente capacitado para el desarrollo de su proyecto de vida, para instancias de esta investigación.

Dyer y Vriend (1980), destacan la existencia de veinte supuestos, considerados como sobresalientes para alcanzar los objetivos en cualquier proceso de Asesoramiento de Grupos:

- ✓ Cada individuo es más importante que el conjunto.
- ✓ El director no es miembro del grupo.
- ✓ El Asesoramiento de grupos sirve para todos.
- ✓ El grupo de Asesoramiento no tiene objetivos de grupo.
- ✓ Asesorar a individuos en grupos no solo está permitido, sino que, es necesario.
- ✓ La interacción del grupo no es en sí misma un objetivo.
- ✓ El asesor no pretende fomentar las presiones naturales propias del grupo.
- ✓ El Asesoramiento de grupo no es una confesión.
- ✓ Las sesiones de quejas, hablar de personas ajenas al grupo, conversaciones y discusión de temas específicos, es inadecuado en el Asesoramiento de grupo.
- ✓ Los miembros deben hablar por sí mismos.
- ✓ No deben considerarse más importantes los sentimientos que las ideas.
- ✓ No es objetivo del Asesoramiento la cohesión del grupo.
- ✓ Es parte importante del Asesoramiento de grupo, dar continuidad de una sesión a otra.
- ✓ En cada sesión uno o más individuos deben recibir Asesoramiento concreto.

- ✓ No debe considerarse correlación positiva alguna entre el bienestar de los individuos que forman el grupo y la calidad del Asesoramiento.
- ✓ Las emociones negativas no deben ser consideradas malas ni evitarse.
- ✓ La estructura o programa debe reducirse al mínimo.
- ✓ Toda conducta es neutral, ni positiva ni negativa.
- ✓ La eficacia del Asesoramiento de grupo está dada por lo que pase fuera del grupo.

La reflexión acerca de los sentimientos y la modificación de las actitudes acerca del problema constituirán los puntos esenciales de asesoramiento grupal, centrándose en el desarrollo y elaboración del tema “proyecto”. Por eso, para efectos de la investigación, se plantea aplicar el asesoramiento grupal facilitando un proceso en que los participante experimenten “darse cuenta” en el “aquí y el ahora” de aquellas categorías personales que guiaran sus proyectos de vida más realista, autónomo y consciente.

### **4.3 Enfoque gestáltico.**

#### **4.3.1 La Teoría de Fritz Perls.**

La Gestalt es un enfoque dentro de la psicología que se basa en un conjunto de principios que están orientados a la concepción del hombre como un todo único e irrepetible. Esto es explicado por el holismo, el cual aporta a la teoría un entendimiento de la realidad es un todo unificado y coherente, donde los elementos están en un proceso continuamente cambiante de actividad coordinada (Salgado, 2004). Por lo que no es posible compartimentar ciertos aspectos de la realidad humana, al respecto, Perls (2000) señala que “llamamos organismo a cualquier cosa viviente que tiene organización y que además tiene mecanismos de auto-regulación dentro de sí misma. Un organismo no es independiente de su ambiente” (p. 17). En este sentido, los estudiantes se encuentran en una relación dialéctica con su contexto, con el cual debe conciliar, en pro de bajar los niveles de conflicto que le puede llegar a producir el mismo.

Perls (1947) plantea que el organismo dirige su energía a lo que le resulta más importante, si usamos el caso de estudiantes universitarios podríamos decir que graduarse es lo más importante, por lo que hacia este punto dirigen sus energías. Si siguen otro interés

significa que el organismo tiene que restringir su impulso natural. Por lo que Perls (1976) indica que en el actuar del hombre a cada momento hay una perturbación del organismo vivenciada como necesidad y regulada por una tendencia contraria para volver al equilibrio, proceso llamado homeostasis por los científicos y comúnmente conocido como adaptación (p. 20).

Si el proceso adaptativo falla parcialmente, se produce la enfermedad; si lo hiciera totalmente el resultado sería la muerte, en un sentido menos catastrófico puede ser entendido como la disfuncionalidad, el no alcanzar un objetivo (por ej.). Desde esta teoría, se puede comprender cómo los estudiantes frente a la necesidad de estructurar un plan de vida, en busca de un equilibrio entre sus deseos, potencialidades y realidad, deben dirigir sus energías hacia el autoconocimiento, autenticidad, que su impulso natural vaya de forma consistente hacia la meta y logre finalmente un autodesarrollo, de manera que no sea una perturbación y altere su equilibrio en el “aquí y el ahora”.

Es en el aquí y ahora donde sucede el proceso, ya sea la toma de decisión, o la enfermedad. Entendiendo esto, es necesario aterrizar dicha noción, Perls (1990, c.p. Vásquez, 2000) entiende este concepto como lo que el organismo está haciendo o experimentando en este preciso instante, el pasado ya pasó, y el futuro es incierto. El ahora cubre todo lo que existe, incluye el equilibrio de estar "aquí", es la experiencia, la implicación, el darse cuenta. "el como" comprende todo lo que es estructura, todo lo que ocurre, el proceso continuo, el resto es irrelevante. Vásquez menciona que para Perls la terapia solo puede ocurrir aquí y ahora, no allá y entonces.

Lo que se conecta con lo propuesto por Peñarrubia (1998, c.p. Vásquez, 2000) que hace referencia a la descripción oriental del aquí y ahora, la cual es relacionada a estar enteramente en lo que se hace y no pensar en el pasado o el futuro. Esta definición es fenomenológica pura, y convierte a la terapia gestáltica en una terapia que contempla el proceso que nosotros vivimos como singular, único y exclusivo de nuestra experiencia.

El principio holista y homeostático ocurre aquí y ahora, y para la terapia gestáltica esto es fundamental, por ejemplo una de las técnicas utilizadas es el darse cuenta, un representante del darse cuenta es el insight que se entiende como la reordenación de los elementos del campo perceptual, lo que permite que la persona “progrese” en la terapia gestáltica, en los estudiantes ordenar los elementos que componen sus vidas les permitirá. Buscando focalizar la atención de la persona en sus sensaciones, acciones, sentimientos, deseos y valores (Hefferline, Goodman, Perls, 1994).

A su vez, dentro de la Gestalt se encuentra inmerso el principio de la responsabilidad, que hace alusión a la capacidad de las personas de tomar o no responsabilidad de sus sentimientos, acciones y pensamientos. Las personas al plantearse cualquier objetivo o meta, deben tomar responsabilidad sobre las mismas, ya que estas atienden a una necesidad del organismo como lo mencionamos previamente. Las mismas no sólo dependen de recursos propios sino de interrelaciones dadas, de manera que ese proceso de responsabilizarse dependerá en gran medida de la disposición de la persona a explotar sus potencialidades de modo que no vaya a “ciegas”, resultando incongruente sus deseos y los recursos, respecto a las posibilidades y potencialidades; contrario a lo que hasta ahora se ha planteado. Salama y Castaneda concibiendo la responsabilidad como (1991, c.p. Martínez, 2004), la capacidad para asumir la conducta, algo que solo pertenece a la persona. Es importante asumir lo que nos pertenece y separarlo de lo que pertenece al otro, significa que “yo soy responsable de mi vida y no otro”.

Para Perls –principal representante del enfoque gestáltico- lo esencial era llevar al hombre a un darse cuenta como método para cambiar su conducta, lo que ocurre en presente. Para Zinker, la terapia de la Gestalt hace una integración entre la aproximación conductista y la fenomenológica. Trata de entender el estar aquí del individuo a todo nivel de su funcionamiento (Martínez, 1993). Por lo que se busca llegar al darse cuenta, que es a la comprensión de que eres tu quien está viendo, oyendo, moviéndose y que eres tu quien concentra la atención, continuamente a través de cada situación, con cada decisión que toma (Yontef, 1995, p. 396).

Lo previo tiene un presente claro para Perls, que hace referencia a sus experiencias con otras corrientes psicológicas que aportan a sus entendimiento holista del hombre, las cuales enumera Salgado (2004):

Del existencialismo el asumir la responsabilidad de la propia existencia, y la relación “Yo-Tú” de Buber, del holismo de Jan Smuts, la intención de desarrollar una terapia que apunte a la realización de la totalidad del ser. (...) Comparte con el pensamiento oriental la creencia en la constancia del cambio, la unidad de figura y fondo, la interdependencia y sincronía de cada cosa con el universo, la trascendencia sólo a través de la propia naturaleza y finalmente la preocupación por no sobrestimar al pensamiento (p. 30).

De este apartado que hace referencia a las corrientes orientales podemos derivar la naturaleza integradora fundamentada en una relación horizontal entre los participantes de la terapia gestaltista, por lo que el terapeuta debe representar frente a su paciente no solamente el individuo que es, o el "Otro", un "Tú" frente a un "Yo", sino también a la comunidad, al cuerpo social en el que se inserta esa relación. (...) lo que coloca al individuo en un plano real y concreto. Restableciendo el vínculo que existe con el entorno, de forma real Sánchez (2008), de este enunciado se deriva la importancia del grupo dentro de la dinámica de trabajo gestáltica.

Para explicar la interrelación con el ambiente Perls (1973) postula que tanto ambiente como individuo tienen su carácter particular debido a la relación que presentan, es el individuo que tiene una relación consigo mismo y otra con el ambiente (p. 29). Esta separación entre individuo y ambiente son las características de un contacto sano, en correspondencia con las premisas de la Gestalt. El individuo deberá conocer su sí mismo, su campo, su self, y así reconocer los límites con el ambiente; si bien es una relación dialéctica, no puede confundirse con simbiótica. Este es un punto importante con lo planteado hasta ahora en esta investigación, al partir de la premisa que el estudiante inicie

con un proceso de autoconocimiento en el que prevalezca el contacto consigo mismo e identificando su entorno y el papel que juega el mismo.

Debido a lo previo, se vuelve pertinente entender el concepto de contacto, que para Polster y Polster (1973) es una relación dinámica que sólo ocurre en la frontera de dos figuras poderosamente atractivas y claramente diferenciadas. Al respecto Latner (1973) señala que “En la interacción humana, un encuentro genuino que exige que seamos total y genuinamente nosotros mismos” (p. 54), con nosotros mismos y con el ambiente, involucra un amplio accionar coherente. La terapia gestáltica utiliza como recurso el ajuste creativo para poder alcanzar la coherencia dentro de este accionar de las personas:

#### **4.3.1.1 Ajuste creativo**

La terapia es el proceso de cambiar la toma de conciencia y la conducta. La condición *sine qua non* del proceso creativo es el cambio: la transmutación de una forma en otra, de un símbolo en un insight, de un sueño en una representación dramática. De este modo la creatividad y la psicoterapia se interconectan en un nivel fundamental: la transformación, la metamorfosis, el cambio (Zinker, 1979).

El proceso creativo es terapéutico por sí mismo, porque nos permite expresarnos y examinar el contenido y las dimensiones de nuestra vida interior. Vivimos una vida plena en la medida en que disponemos de una serie completa de instrumentos que concreten, simbolicen y expresen de algún modo nuestras experiencias (Zinker, 1979).

Ya que cada encuentro creativo es una búsqueda y una resolución parcial de un "problema", en el más amplio sentido del término, entendiendo que un problema puede ser la dificultad de planificarse a futuro, problema al que se busca ajustarse congruente y creativamente (Zinker, 1979).

Todo el proceso descrito hasta el momento se presenta en un plano ideal, sin embargo, existen resistencias para contactar con las emociones y vivencias auténticas, y estas son entendidas como la energía que utiliza la persona para contener o detenerse ante

una fuerza, son una defensa ante algo. Aunque las resistencias ya no pueden verse como obstáculos para la persona, más bien para Perls (1947, c.p. Martínez, 1993) son energías valiosas de la personalidad que son dañinas sólo si son mal dirigidas. Perls apuntó que desde el punto de vista del paciente, las resistencias eran "asistencias" útiles para reprimir los aspectos no deseados de la personalidad, para protegerse de aquellos elementos que resultan amenazantes para él.

Inicialmente fueron conflicto inconsciente entre una parte de la personalidad y otro. Para luego volverse un encuentro entre las polaridades, bajo la consideración de que las actividades humanas funcionan de este modo. En la terapia de la Gestalt, entonces, la resistencia se vino a ver como una resistencia a la conciencia de aspectos del yo, o aspectos del medio ambiente. En lugar de tratar de superar esta resistencia se exploraría, para que el conflicto inconsciente se pudiese traer a la conciencia. Consecuentemente, esto permitiría al paciente reidentificarse con pensamientos, sentimientos o impulsos previamente repudiados (Perls, Hefferline y Goodman, 1951, c.p. Martínez, 1993).

El manejo de estas resistencias para alcanzar el contacto puede ocurrir de diversas formas, y entre ellas Perls sacó del Psicodrama de Moreno, la idea de que es más sanador participar de una experiencia que hablar de ella así como el origen de muchas técnicas (Gaines, 1979), tal es el caso del programa que se aplicará en el presente estudio el cual busca mover las energías del grupo, haciendo de cada dinámica una experiencia fenomenológica, lo vivencial será la característica principal de las sesiones haciendo uso de técnicas gestálticas; es en este sentido, a continuación se presenta un conjunto de técnicas propuesto por Naranjo (1995, c.p. Polster & Polster 1973):

#### **4.3.1.2 Técnicas de intervención Gestalt**

Aunque la terapia gestáltica es, a juicio de los terapeutas, una actitud más que un conjunto de técnicas, esta es ampliamente reconocida por las formas que utiliza, superando el enfoque verbal, ayudando al cliente a explorarse. Para lograr la integración de la persona se considera vital y central la relación que surge entre terapeuta y cliente, cuyo rol es crear una situación segura de experimentación en el contacto temido y necesario para la sanación.

El objetivo de los experimentos en Terapia Gestalt es que el cliente descubra cómo evita darse cuenta de sí y del ambiente en el aquí y ahora. (Naranjo 1995, c.p. Polster & Polster 1973) Según Claudio Naranjo las técnicas de la psicoterapia Gestalt podrían dividirse en:

a) **Supresivas**: que interfieren con los juegos que usa el cliente para desconectarse o interrumpir su experiencia, es decir aumentan el contacto. Evitan:

- El acercadeísmo: Hablar acerca de la experiencia y no desde la experiencia, dando explicaciones causales, entregando información, discutir asuntos filosóficos o morales, buscar el significado oculto, todo tipo de intelectualización o verborrea mental que dificulte el contacto con el presente.

- El debeísmo: Se actúa según “deberías”, sin entrar en contacto con la realidad y con el sí mismo, imposibilitando un ajuste creativo a ésta.

- La manipulación: El cliente manipula a los otros para satisfacer sus necesidades en lugar de ocupar y/o desarrollar sus propias capacidades de aprehensión, siempre proyectando la responsabilidad en los otros.

b) **Expresivas**: que potencian la toma de contacto con su autoexpresión y con sus potencialidades:

- Maximización de la expresión, estimulando al mensaje no verbal a que aumente su intensidad. Prescribir el contacto, con lo cual durante la sesión se incita al paciente a tomar contacto con el ambiente o consigo mismo.

- Incitar el completar la expresión, en el aquí y ahora o en asuntos inconclusos, para estimular el cierre.

- El ser directo y preciso con la experiencia de la cual se está dando cuenta.

c) **De Integración de la Experiencia**:

- Polaridades, para reforzar la realidad de la identificación del cliente con aspectos fragmentados de su personalidad.

- Situaciones inconclusas, que se deducen de la dificultad del contacto con el aquí y ahora y están orientadas al cierre de Gestalts abiertas, a través de la expresión de necesidades insatisfechas.

Asimilar proyecciones, actuando o afirmando lo que se percibe como externo, afirmando lo que se lanza en forma de pregunta.

- Hacer a otros lo que me hago a mí mismo, para tomar contacto con la retroflexión y la necesidad insatisfecha que evita darse cuenta.

Para finalizar resulta pertinente para la investigación, evidenciar como meta de la Gestalt desde sus antecedentes orientales, sus principios de funcionamiento e inclusive sus técnicas de trabajo, la madurez no dentro de los parámetros de desarrollo humano dividido en etapas. Sino la madurez que se da en función de encarar y resolver situaciones cotidianas en contacto con uno mismo y el ambiente, siendo esto lo que se busca para los estudiantes de la Escuela de Psicología.

#### **4.3.2 Investigaciones sobre el Enfoque Gestáltico.**

A continuación se presentan un conjunto de investigaciones que soportan la utilización del presente enfoque en la intervención de fenómenos que corresponden a la realidad humana, de igual modo se puede notar que dicha vertiente puede ser utilizada en múltiples campos, lo que incrementa el valor práctico de la misma.

Se han encontrado investigaciones que buscan evaluar los mecanismos de defensa desde el enfoque gestáltico. La investigación de Medina, Reyes y Villar (2009) que tiene como título “La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: Una visión Gestáltica”; constituye uno de varios intentos por evaluar el efecto de la confluencia -como mecanismo de defensa- sobre el crecimiento personal dentro de las relaciones de pareja; justamente planteándose como objetivo: Conocer cómo la confluencia afecta las relaciones de pareja, influyendo en el crecimiento personal, de los miembros de las mismas. En este estudio participaron 4 mujeres entre 22 a 35 años de edad, quienes autodefinen su relación de pareja como conflictiva, y quienes mantuvieron una relación de confluencia (noviazgo o matrimonio) en algún momento de su vida.

El tipo de investigación fue cualitativa y las técnicas de recolección de datos utilizadas fueron la entrevista individual y la autobiografía, siendo pertinentes con el

enfoque gestáltico mirando al ser humano de manera holística, sin reducirlo a variables, sino considerándolo como un todo, tomando en cuenta el contexto pasado y de su situación actual

Lo autores utilizaron para el análisis de contenido dos categorías acuerdo con los objetivos plateados: Factores que favorecen la confluencia y sentimientos que prevalecen en una relación confluyente. En la discusión de resultados se identificó que los principales factores que favorecen la confluencia en una relación de pareja son la historia personal, la baja autoestima y la falta de límites claros. También, se encontró que los sentimientos predominantes en una relación confluyente son el miedo a la soledad, la desconfianza en la pareja y los celos. Por lo tanto, se concluye que la confluencia sí limita el crecimiento personal pues la persona se enfoca en su relación de pareja más que en sí misma.

Llanos (2010) realizó un estudio titulado “Terapia Gestalt/Humanista: Un caso de trastorno de la personalidad paranoide/Esquizoide”, como se aprecia distinto al anterior en cuanto a la muestra, es el caso de un joven con trastorno de personalidad esquizoide y paranoide que presenta también alucinaciones, la autora se planteó como parte del tratamiento realizar psicoterapia humanista/Gestalt centrada en que el cliente, cuyo objetivos fueron acompañar al paciente a reconocer sus propios recursos que lo lleven a conocer y cambiar tras sus propias experiencias; frente a las alucinaciones, que el sujeto llegue a encontrar qué implica para su vida y conocer cuáles son sus fortalezas y recursos para sentirse mejor y buscar una adaptación a la alucinación. Así, durante 15 sesiones se trazó como objetivos establecer una relación terapéutica empática, favorecer la toma de conciencia, emociones y responsabilidad sobre los sucesos que afecta o han afectado al cliente, lograr mayor control y menos temor a las alucinaciones, adquirir mayor habilidad interpersonal, esto a través de la aplicación de técnica gestálticas.

En este estudio de caso, siendo congruente con el tipo de investigación se usó el enfoque fenomenológico. El estudio comprendió cuatro fases: La primera, con una duración de dos sesiones donde se trabajó historia clínica, relación terapéutica y metas; la segunda, con una duración de cinco sesiones donde se exploró el significado emocional de

las alucinaciones enfocado en el darse cuenta; en la tercera fase el objetivo fue trabajar el tema de las relaciones familiares el cual se tardó cuatro sesiones; y en la última fase de la terapia se trabaja el contacto como forma de relacionarse, así como manejar la angustia anticipatoria y miedo a estar con la gente.

La autora concluye que sin darle un diagnóstico ni tratamiento farmacológico el joven logró darse cuenta de emociones que él no conocía, creando un significado para sí mismo, se pudo ver cambios de actitudes, tanto con respecto a las alucinaciones, como con su familia y ambiente social. El joven reflexionaba frente a sus vivencias, creencias, experiencias y emociones.

Para los objetivos del programa se tomará en cuenta los mecanismos de defensas que interviene en el crecimiento personal, es decir, que los facilitadores y participantes tomen conciencia de aquellos mecanismos presentes en el proceso durante la intervención grupal, así como también las características propias del enfoque humanista/gestáltico desde la alianza terapéutica con los participantes y su importancia a nivel fenomenológico aun cuando se trata de pacientes con patologías, quedando demostrado cómo la potencia que este enfoque aplica para población con trastornos.

## V. MARCO METODOLÓGICO

### 5.1 Tipo, Diseño y nivel de la investigación.

#### 5.1.1 Tipo

Para conocer la vivencia de un grupo de estudiantes de psicología pertenecientes a la Universidad Central de Venezuela respecto a las categorías de proyecto de vida propuestas por D'Angelo, nos aproximaremos al mismo desde el enfoque fenomenológico como lo entiende Martínez (2006), el cual entiende la realidad como algo complejo y subjetivo lo cual no acepta métodos “objetivos” de evaluación.

Lo cual conectamos directamente con lo propuesto por Martínez (2006), en el momento que hace referencia a que las diferentes disciplinas deben hacer una revisión de las estructuras lógicas existentes, ya que de estar aisladas las mismas se consideraran inconsistentes con el fenómeno a abordar, por lo que en la presente se busca hacer una revisión de la experiencia grupal en función de la teoría propuesta por D'Angelo.

En cuanto al enfoque de esta investigación, para obtener un acercamiento más amplio del tema investigado decidimos tomar como base un enfoque cualitativo, que hace referencia a la forma de encarar el fenómeno, dando énfasis a los datos descriptivos, entendidos como las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable (Taylor y Bogdan, 1996), lo que es apoyado por Hernández, Fernández y Baptista, (2006), ya que proporciona profundidad en los datos, riqueza interpretativa, detalles y experiencias únicas, además de aportar un punto de vista flexible y admitir e incorporar la subjetividad de los individuos a la investigación (Hernández y cols., 2006).

Cabe destacar que la metodología cualitativa a la que aquí hacemos referencia presenta un diseño flexible, el cual permite una aproximación holística, sin la necesidad de reducir a las personas a variables, sino que conciben al individuo como un todo haciendo referencia a su pasado y a su presente. Como bien lo dicen Taylor y Bogdan (1996) si estudiamos a las personas cualitativamente, llegamos a conocerlas en lo personal y a experimentar lo que

ellas sienten en sus luchas cotidianas con la sociedad, lo cual le da un carácter congruente con la postura humanista que utilizaremos para aproximarnos al fenómeno.

### **5.1.2 Diseño**

Se plantea un diseño fenomenológico como lo expresa Mertens (2005, c.p. Hernández y cols., 2010), haciendo referencia al diseño que se enfoca en las experiencias individuales subjetivas, que de acuerdo a Dogden y Biklen (2003, c.p. Hernández y cols. 2010), pretenden reconocer las percepciones de las personas y el significado de la vivencia. Por su parte Creswell (1998), Álvarez-Gayou (2003) y Mertens (2005) explican que el diseño fenomenológico se basa en el análisis de discursos y temas específicos, así como en la búsqueda de posibles significados (p. 515, c.p. Hernández y cols. 2010).

Lo cual se enlaza con lo propuesto por Martínez (2006) en cuanto a que “el verdadero dato lo constituye el acto (...) *con* el significado que tiene en la estructura personal del sujeto” p.103. Por lo que es importante señalar que existen realidades que tienen una naturaleza y una estructura que solo puede ser captada desde el marco referencial de la persona que lo vive.

### **5.1.3 Nivel de la investigación.**

Esta investigación pretende llegar a un nivel descriptivo, pues en ella, tal como exponen Hernández y cols. (2006) “busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice” (p. 103). Además sirven para mostrar los distintos ángulos o dimensiones de un fenómeno o suceso.

Otra manera de definirlo es como una investigación fenomenológica, que se centra en vivencias poco comunicables, siendo el más adecuado para comprender la estructura psíquica vivencial de la persona, es decir, podemos decir cómo nos sabe el chocolate a nosotros, pero difícilmente podemos decir cómo le sabe a otra persona. Al ser un material de tan difícil comunicación, tan subjetivo, el nivel de la investigación difícilmente puede trascender un límite descriptivo, desde una relación de absoluto respeto hacia la experiencia del otro (Martínez, 2006).

Por lo anteriormente expuesto se debe entender que lo importante en este tipo de investigación es la manera en que la persona percibe su mundo así como los significados que le da a las diversas experiencias. Por lo que se evita iniciar un trabajo investigativo desde hipótesis a priori, tratando de reducir a un mínimo las propias teorías, ideas e intereses, permitiendo de este modo que la información que tenga que emanar de las personas, emane (Martínez, 2006). Procurando captar “toda” la realidad que se presenta. Es por esta razón que utilizamos esta aproximación para abordar el fenómeno grupal a ocurrir durante el programa de asesoramiento y los grupos focales a utilizar, para explorar y conocer la vivencia particular de este grupo en cuanto al proyecto de vida y las categorías asociadas al mismo

## **5.2 Participantes**

### **5.2.1 Universo:** Estudiantes universitarios.

Se entiende como un estudiante universitarios a aquella persona que se encuentre cursando estudios de tercer (3er) nivel, en la Distrito Capital de Venezuela.

### **5.2.3 Muestra:**

Se entiende como muestra a un subgrupo de la población (Sudman, 1976; c.p. Hernández y cols. 2003). Para efectos de esta investigación estará constituida por diez (10) estudiantes aproximadamente, cursantes de los últimos dos años de la carrera de psicología en la Universidad Central de Venezuela, quienes se ofrecieron voluntariamente a participar en la investigación, con una edad mayor a los dieciocho años. Se utilizara un muestreo de participantes voluntarios o muestra autoseleccionada, ya que las personas se proponen como participantes del estudio o responden a una invitación (o publicidad en este caso) (Hernández y cols., 2010).

## **5.3 Contexto de la Investigación**

En base a las experiencias recogidas durante el estudio de necesidades realizado en la Unidad de Asesoramiento Psicológico (U.A.P.A). La U.A.P.A es un servicio creado por lo menos en el año 1970 (no hay registro con fecha exacta), el cual es un espacio donde se

atiende a nivel asistencial y a nivel preventivo problemas que se refieren, en particular, a dificultades personales, vocacionales, educativas y sociales que se relacionan con la preocupación del estudiante ante dichas situaciones que no pueden resolver por sí mismo y que requieran ayuda especializada, por lo que ofrecen servicios a la población estudiantil de la Escuela de Psicología, de todas las edades, de todos los géneros y de diferentes procedencias, con el fin de prevenir desajustes, fracasos en la carrera, facilitar el proceso de adaptación al medio universitario y propiciar el desarrollo del estudiante como ser humano.

Para ello, cuenta con un espacio para la atención individual, compuesto por cuatro cubículos, una recepción y una sala de reunión. Mientras que para el desarrollo de programas tales como el curso de inducción y otros, se cuenta con las diversas aulas de la Escuela de Psicología, que estuvieron disponibles para la detección de nuestras necesidades.

Los programas que ofrece este servicio para responder a las necesidades de la población son: el taller de inducción, el asesoramiento académico, el asesoramiento psicológico, la incorporación y desarrollo de recursos humanos y finalmente el de apoyo a programas institucionales. De éstos, sólo están funcionando actualmente el programa de inducción, el cual es un programa preventivo para la adaptación de los estudiantes al medio universitario una vez que ingresan; el programa de asesoramiento académico que comprende una asesoría para la escogencia de la mención dentro de la escuela y una asesoría curricular para los futuros egresados; y finalmente, el programa de asesoramiento psicológico que se da a través de la atención individual, el taller de formación de facilitadores y la asistencia clínica. Debido a la falta de personal que en la actualidad se está presentando en este servicio, solo se cumple con los programas señalados anteriormente.

Según la percepción de la coordinadora de este servicio, las necesidades que no han sido atendidas por la U.A.P.A, se relacionan principalmente con los estudiantes próximos a graduarse. Estos, se acercan a una nueva etapa donde no existe una asesoría para la vida después de la universidad, la elaboración de aspectos que son necesarios para el éxito en

esta fase tan importante de transición de la universidad- a la vida laboral, familiar, académica, y otras. Siendo quizás este el motivo principal que nos incentivó a hacer el presente estudio con la población de estudiantes antes mencionada.

## **5.4 Temas y Dimensiones**

### **5.4.1 Tema**

#### **Proyecto de vida:**

La investigación y su abordaje a través de dinámicas grupales y desde la fenomenología, vuelven pertinente la identificación del tema central bajo el cual gira la misma, siendo este el proyecto de vida y las categorías asociadas al mismo. Por lo que entenderemos de acuerdo a D'Angelo (1994) el proyecto de vida como una estructura a partir de aquellos pilares y procesos psicológicos fundamentales de los que dependen las funciones directrices de un proyecto de vida. Estos están comprendidos en cuatro categorías:

- *Autoconocimiento*, entendido como el grado de autodescubrimiento intencional, apertura a sí mismo, nivel de realismo de las autovaloraciones (carácter realista o no de las percepciones de las propias capacidades y posibilidades del individuo) y autorreflexión personal sobre sus motivaciones, sino toda su elección se sustentaría sobre bases endebles y falsas con resultados frustrantes para el individuo

- *Autenticidad*, es el nivel de autoaceptación y autoestima del individuo, de honestidad y fidelidad a sí mismo y sus valores, de congruencia entre pensamiento, emoción y acción, no defensividad, originalidad y espontaneidad en el enfrentamiento de los problemas y situaciones vitales. Implica tomar decisiones consecuentes con ese modo de pensar, valorando los juicios de los demás, pero basándose en su propia experiencia y código de valores, sin someterse a presiones irracionales de los demás y responsabilizarse por el resultado de las acciones. Se expresa en la posibilidad de pensar y sentir la realidad con criterio propio y sacar las conclusiones de los acontecimientos personales y externos.

-*Autodeterminación*, grado de claridad y definición de los objetivos futuros, vías de realización y alternativas de elección. Nivel de persistencia en las acciones y de decisión propia. Se construye bajo algunas premisas, como: Anticipación de eventos y escenarios futuros, representación clara de las metas así como las motivaciones que inspiran el desarrollo permanente de sus potencialidades, elaboración de estrategias que promuevan su logro y por último, una disposición a cumplir las tareas con tenacidad considerando el riesgo y fracaso.

-*Autodesarrollo*, entendido como el grado en que se realizan las potencialidades personales en una dirección creciente de expresión en las diversas esferas de la vida personal. También expresa el nivel de disposición, de valoración y fundamentación del individuo acerca de sus propósitos y posibilidades internas y externas de realización hacia metas, de acuerdo con juicios razonables y consistentes. Al tiempo que revela la transformación sucesiva de las potencialidades del individuo lo cual se manifiesta en la mayor riqueza y creatividad de las capacidades y necesidades, con amplias vías de expresión en la acción.

El proyecto de vida representa, según lo expuesto, lo que la persona quiere ser y lo que va a hacer en determinado momento de su vida, así como la oportunidad de lograrlo, en función de sus capacidades internas y bajo la influencia directa del entorno en un tiempo y espacio determinado. Por lo que finalmente, se aprecia el proyecto de vida como una categoría psicológica que opera como expresión de la personalidad del individuo en los diferentes campos de la vida.

## **5.4.2 Dimensiones**

### **5.4.2.1 Psicológica**

Dentro de las dimensiones en las cuales se manejan la concepción del proyecto de vida es la psicológica, entendiéndola de acuerdo a D'Angelo (1999) como aquellas características más generales de la personalidad, que definen su relación hacia el mundo y hacia sí mismo; los objetivos que revelan el sentido fundamental; su razón de ser como individuo; en una sociedad determinada. Se expresa a través de una estrategia única de realización de esos objetivos según la valoración de las posibilidades reales que brinda la sociedad en un momento determinado y según sus posibilidades internas sobre las que fundamenta sus elecciones y decisiones. En función de esto podemos entender el carácter único e individual que presenta el PV.

### **5.4.2.2 Social**

En cuanto a la esfera social del proyecto de vida encontramos que Rodríguez (1999) postula el proyecto de vida con una connotación social principalmente, acuñándolo como un compromiso permanente entre las aspiraciones, los intereses, el sistema de valores y de representaciones a las que se refiere continuamente y los medios de los que dispone, las estructuras sociales de las que depende, la manipulación de que es objeto y las posibilidades de cambio que permitirán modificar su situación.

En relación a lo señalado anteriormente, Ruiz (2011) aporta a la teoría de proyecto de vida un énfasis directamente contexto dependiente, en tanto a su contexto, sus relaciones familiares y sociales, con lo cual se debe configurar un ejercicio racional de toma de decisiones bajo la motivación permanente y que origina la planeación consciente en el tiempo desde las dimensiones laborales, sociales y/o profesionales, entre otras, con la necesidad de llevar un seguimiento frente a lo planeado.

## **5.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

### **5.5.1 Técnicas: dinámicas grupales.**

Una de las técnicas que elicitaran la movilización y elaboración de las categorías asociadas al proyecto de vida y el mismo P.V., serán un conjunto de dinámicas grupales con técnicas gestálticas. Entendiendo que esta organización de dinámicas grupales es conocida como un programa que es una alianza de personas, recursos y lugares, hechos a la medida de las necesidades de un grupo, y cuyo objetivo es la satisfacción de las mismas. (Guevara, 2004). Para los efectos de esta investigación el programa estará compuesto por cuatro (4) sesiones, con duración estimada de cuatro horas cada una, donde se realizaron diversas actividades, desarrolladas en consonancia con los objetivos planteados (Autoconocimiento, Autenticidad, Autodeterminación, Autodesarrollo). Ver anexos.

Dicho conjunto de dinámicas grupales (programa) es evaluado por dos expertos dentro del área de dinámica de grupos:

*Revisión de las dinámicas de grupo Gestalt:*

Lic. María Auxiliadora López. Psicóloga y psicoterapeuta Gestalt, facilitadora de grupos gestálticos.

Lic. Edwin Muñoz. Psicológico, psicoterapeuta Gestalt y Psicodramatista.

Nota: Una vez hechas las correcciones se debe proceder a realizar un pilotaje para luego poder aplicarlo en la investigación.

### **5.5.2 Instrumento de recolección de datos**

Para la revisión de las concepciones de los estudiantes de psicología en cuanto al proyecto de vida y las categorías asociadas del Proyecto de Vida propuestas por D'Angelo se llevaran a cabo grupos focales que serán manejados por los investigadores, para posterior análisis de contenido. Organizando la información obtenida para la elaboración de categorías para luego cotejar la información con la teoría.

Categorías con las que se cotejara la información obtenida en los grupos focales:  
*Autoconocimiento, Autenticidad, Autodeterminación, Autodesarrollo.*

### **5.5.2.1 Grupo focal**

Calderón y Alzamora (2008), definen el grupo focal como la estrategia que permite:

(...) registrar cómo los participantes elaboran grupalmente su realidad y experiencia. Como todo acto comunicativo tiene siempre un contexto (cultural, social), entonces el investigador debe dar prioridad a la comprensión de esos contextos comunicativos y a sus diferentes modalidades. Esta modalidad de entrevista grupal es abierta y estructurada, generalmente toma la forma de una conversación grupal, en la cual el investigador plantea algunas temáticas - preguntas asociadas a algunos antecedentes que orientan la dirección de la misma, de acuerdo con los propósitos de la investigación. En este sentido, se diferencia de una conversación coloquial porque el investigador plantea, previamente las temáticas y, si es el caso, el tópico no se da por agotado retornando nuevamente una y otra vez ya que interesa captar en profundidad los diversos puntos de vista sobre el asunto discutido (p. 1).

Gonda, Ramírez, Zerpa (2008) mencionan que las técnicas como entrevistas o grupos focales proporcionan una ventana para discutir los tipos de creencias, conocimientos y habilidades que le dan forma a la aproximación del aprendizaje, al mismo tiempo de observar las interacciones sociales proporcionando significado a eventos en los contextos. Lo cual se ajusta a las necesidades de esta investigación.

### **5.5.2.2 Guion grupo focal**

Se asemeja al conjunto de preguntas que se elaboran para realizar una entrevista, solo que de índole grupal. En un guion de entrevista puede haber dos tipos de reactivos, que son de respuesta fija y abiertos, en el caso del guion de grupo focal encontramos primordialmente preguntas abiertas, ya que se fomenta la interacción entre los participantes del grupo. En el caso de esta investigación se emplearan reactivos abiertos, los cuales brindan un marco de referencia a los entrevistados, pero no restringen el contenido ni la forma de respuesta, permiten profundizar, establecer rapport, estimar creencias, valores,

intenciones y actitudes hacia un tema, en algunas ocasiones las respuestas insinúan relaciones y posibilitan la generación de hipótesis (Kerlinger y Lee, 2002).

Para la realización del guion de grupo focal se utilizaron las categorías propuestas por D'Angelo (autoconocimiento, autenticidad, autodeterminación, autodesarrollo). A partir de estas categorías se elaboraron preguntas generales que pueden ser empleadas para explorarlas y discutir las a nivel grupal.

Dicho guion es evaluado por dos expertos dentro del área de la investigación cualitativa:

*Metodología*

*Cualitativa:*

Dra. Nadya Radjam. Psicóloga, profesora y supervisora de la UCV.

Lic. José Gómez, Psicológico, profesor de la UCV.

### **5.5.2.3 Otras formas de recolección de datos:**

#### **5.5.2.3.1 Observadores cualitativos (pasivos)**

Para Hernandez y cols. (2010) resulta de vital importancia la observación dentro de la investigación cualitativa, siendo necesaria para recolectar todos aquellos datos que se escapen de las entrevistas o grupos focales, ya que es imprescindible que se recolecten los datos no solo verbales, sino conductuales y afectivos manifestados durante las sesiones. Por lo que durante las sesiones utilizaremos el personaje del observador pasivo, el cual registrará a través de la observación todos aquellos elementos que puedan resultar de valor para la investigación, a su vez evaluará si los objetivos de cada sesión fueron alcanzados o no. Para aportar información que pueda ser utilizada en el posterior análisis de las sesiones. Nota: Una vez hechas las correcciones se debe proceder a realizar un pilotaje para luego poder aplicarlo en la investigación.

#### **5.5.2.3.2 Diario de sesión**

Por otra parte se utilizarán al final de cada sesión grupal los diarios de sesión, que son entendidos según Hernandez y cols. (2010) como aquellos documentos que se le piden que

elaboren, así mismo deben explicar por qué elaboran este material y su significado, de este modo se busca registrar de forma escrita aquellos contenidos movilizados y elaborados durante la sesión grupal.

Nota: Una vez hechas las correcciones se debe proceder a realizar un pilotaje para luego poder aplicarlo en la investigación.

### **5.6 Análisis de contenido**

El análisis de contenido se efectúa por medio de la codificación o categorización de la información que se desprende de las técnicas anteriormente mencionadas, que es el proceso a través del cual las características relevantes del contenido de un mensaje son transformadas a unidades que permitan su descripción y análisis preciso. Lo importante del mensaje se convierte en algo susceptible de describir y analizar (Hernández y cols. 2003). Pues tal como exponen Kerlinger y Lee (2002), es “un método objetivo para asignar tipos de datos verbales y de otra clase a categorías” (p. 548).

Por lo que se vuelve pertinente exponer las múltiples formas de codificar, dentro de las postuladas por Hernández y cols. (2003), se encuentra:

El tema: este define a menudo como una oración, un enunciado respecto a algo. Los temas pueden ser más o menos generales. Kerlinger (1975, p. 552; c.p. Hernández y cols. 2003). (...) Los temas que constituyen éste podrían definirse como cualesquiera oraciones que usen “yo”, “mí” y otros términos que indiquen referencia al yo del escritor.

De este modo, se procesará la información obtenida en los grupos focales, construyendo categorías en función de la aparición de ciertos reportes dentro del discurso (verbal, escrito u observado) de los participantes, los cuales se comparan con la teoría propuesta por D'Angelo (1995, c.p. D'Angelo, 2003) para el proyecto de vida. Para poder llevar a cabo el análisis de resultados y elaborar las conclusiones pertinentes al caso, con la intención de aportar información ajustada a la realidad venezolana.

### 5.7 Pasos de la investigación cualitativa

Martínez (2006) plantea que la investigación cualitativa de carácter fenomenológico debe cumplir los siguientes pasos:

- 1) Revisión personal: se plantea que los valores personales así como las experiencias del investigador con el fenómeno va a influir en su selección del problema de investigación, teoría, métodos y que a su vez influyen en la interpretación de los resultados. Por lo que resulta de suma importancia que los investigadores estén conscientes de ellos así de cómo se va transformando a lo largo de la investigación.
- 2) Revisión bibliográfica: como se mencionó anteriormente este paso probablemente se encuentre presente durante todo el proceso, es importante que el investigador constantemente este informándose sobre el tema y los tópicos que puedan ir apareciendo con la flexibilidad suficiente como para ir transformando la investigación a medida de que se va dando. A su vez la evaluación de jueces en cuanto a los materiales preparados para la evaluación se hace pertinente.
- 3) Recolección y organización de los datos: En esta etapa el investigador debe acercarse a la persona, buscando que la persona se exprese libremente desde su subjetividad con respecto al tema de investigación.  
Este punto hace referencia a la realización de los grupos focales, y la revisión de los diarios de sesión y la revisión de las guías de observación.
- 4) Análisis de los datos: Esta es la parte más exhaustiva del proceso de investigación, en esta fase se realiza un pre-análisis donde las entrevistas serán analizadas línea por línea para poder codificarlas y agruparlas por unidades de análisis y llevarlas luego a las categorización.
- 5) Interpretación: Luego de tener las categorías se pretende describir sus significados, es decir, lo que significan los fenómenos para las personas.

### 5.8 Consideraciones éticas

De acuerdo a lo planteado en el Código de Ética Profesional del Psicólogo de Venezuela, específicamente en el Capítulo I, Art. 57 y 60, en la primera sesión del

Programa de Asesoramiento se les hizo entrega a todos los participantes un consentimiento informado. En dicho instrumento, además de encontrarse una descripción del Programa, se informaba a cada participante que los datos obtenidos en la investigación serían utilizados de manera anónima, que los propósitos de la investigación son de índole académica y que el estudio estaría siempre fundamentado en los principios de la honestidad y la confidencialidad.

Esto último, se complementa con lo planteado por el Código de Ética de la Sociedad Venezolana de Gestalt (SOVEG) cuando en el artículo 18 expone que todos los intercambios del Facilitador Gestáltico y los Facilitados deben ser considerados como confidenciales. En el momento en que el Facilitador Gestáltico tenga cualquier duda acerca de los límites de la confidencialidad, debe buscar asesoramiento o supervisión, continúa en el artículo 19 refiriendo que la confidencialidad se extiende:

- a. Al conocimiento obtenido en el ejercicio de la profesión.
- b. A las confidencias hechas por terceros al Facilitador Gestáltico en razón de su profesión.
- c. A las confidencias derivadas de relaciones con los colegas u otros profesionales con quienes trabaje en equipo.
- d. A los asuntos que el Facilitador conozca por trabajar en común o asociado con otros, o por intermedio de empleados de éstos.

Por tratarse un programa de intervención, cuyos facilitadores serán evaluados por observadores, aplicaría el artículo 24 pues se refiere a cuando por alguna circunstancia (académica, terapéutica, de investigación, etc.) sea necesaria la presencia de terceras personas dentro del contexto de la facilitación, se requerirá el previo consentimiento del Facilitado. Así como es el artículo siguiente señala que Cuando se trate de un trabajo profesional colectivo, es decir, de dos o más Facilitadores Gestálticos que intervienen en un mismo caso, sobre todos ellos pesa en igual proporción la obligación de guardar el secreto profesional

Además de lo expuesto, esta investigación estará sujeta al Artículo 6 de la Ley Orgánica de Ciencia, Tecnología e Innovación, el cual alude a los principios de ética, probabilidad y buena fe que deben predominar en el desempeño de los estudios de todas las personas naturales que realicen investigaciones en Venezuela. Asimismo, aplica el artículo 28 del Código de Ética de ASOVEG el cual menciona que el Facilitador Gestáltico procurará ser creador y participe en las labores de investigación relacionadas con cualquiera de las especialidades existentes dentro del enfoque gestáltico, a fin de promover la evolución científica nuevo paradigmática del ejercicio profesional. Al tiempo de reconocer, en caso de publicación de libros, artículos y trabajos de investigación, la labor de todos los que tomaron parte en el proyecto, así como reconocer los materiales publicados por un autor y utilizados por otro en una publicación ulterior, a través de citas específicas; expuesto en el mismo código en los artículos 31 y 32 respectivamente.

Finalmente, los facilitadores -en congruencia con su formación académica y personal- adoptarán una actitud humanista-existencial durante todo el proceso de investigación mediante la aplicación de los principios de la Psicoterapia Gestalt propuestos por Perls (holismo, aquí y ahora, figura y fondo, darse cuenta, polaridades, homeostasis, experiencia como vía de aprendizaje y responsabilidad) y las actitudes básicas planteadas por Rogers (Empatía, aceptación incondicional y congruencia)

## VI. PROGRAMA DE INTERVENCION

### Objetivo General del Programa:

Explorar las diferentes concepciones de proyecto de vida y sus categorías que poseen los estudiantes de los dos últimos años de la carrera de psicología

**Tabla 1.**

*Autoconocimiento, sesión 1 del programa de intervención.*

**Sesión N° 1**  
**PRESENTACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO**  
**No. De participantes: 10**

#### Objetivo general:

- Sensibilizar a los participantes sobre la relevancia del autoconocimiento para explorar sus concepciones de proyecto de vida

#### Objetivos específicos:

- Exponer en qué consiste el programa y establecer entre todos las normas de funcionamiento del grupo
- Incitar la presentación de cada participante ante el grupo
- Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es el autoconocimiento y el proyecto de vida
- Estimular la expresión artística de sus historias de vida
- Fomentar la introspección para revisar sus experiencias de vida
- Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas al autoconocimiento
- Hacer un cierre del procesamiento relativo a su autoconocimiento
- Solicitar a los participantes registrar su experiencia en su diario de sesión

Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Recursos	Tiempo	Evaluación
Exponer en qué consiste el programa y establecer entre todos las normas de funcionamiento del grupo	- Estructuración - Normas de funcionamiento del grupo	1. Presentar del programa	- Recursos humanos - Recursos materiales	<b>15 min</b>	- Que de manera voluntaria al menos un participante diga ante el grupo el horario, los días y las normas de funcionamientos acordadas entre todos
Incitar la presentación de cada participante ante el grupo	- Presentación y Sensibilización	2. Presentación a través del significado del nombre	- Recursos humanos	<b>20 min</b>	- Que de manera voluntaria los participantes digan su nombre y el significado mientras lo tenga, además de responder algunas de las

					preguntas hechas por el Facilitador.
Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es un proyecto de vida	- Grupo Focal 1	3.Exploración de la variable (pre-test)	- Recursos Humanos - Recursos materiales: consentimiento informado, bolígrafos, guía de Grupo focal (ver anexo), cámara filmadora.	<b>40 min</b>	- Que los participantes expresen la información que tienen sobre la variable.
Receso	- Receso	4. Tomar el receso	- Recursos humanos - Recursos materiales: refrigerio	<b>15 min</b>	- Que los participantes tomen su receso en el tiempo estimado
Estimular la expresión artística de sus historias de vida	- Autoconocimiento	5.Representación de la historia de vida a través de un dibujo	- Recursos humanos - Recursos materiales: hojas papel bond y colores	<b>20 min</b>	- Que los participantes se conecten con la representación su historia de vida
Fomentar la introspección para revisar sus experiencias de vida	- Autoconocimiento	6.Exponer el dibujo	- Recursos humanos - Recursos materiales: dibujos	<b>60 min</b>	- Que los participantes profundicen sobre la valorización de su historia de vida
Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas al autoconocimiento	- Autoconocimiento	7.Compartir experiencias generadas por la dinámica	- Recursos humanos	<b>45 min</b>	- Que los participantes, de forma voluntaria, compartan su experiencia
Hacer un cierre del procesamiento relativo a su	- Autoconocimiento	8. Imagen: Proyección a futuro	- Recursos Humanos - Recursos materiales: hojas papel bond y	<b>10 min</b>	- Que los participantes cierren la sesión a partir de una representación de su

autoconocimiento			colores		futuro
Solicitar a los participantes registrar su experiencia en su diario de sesión	- Autoconocimiento	9.Diario de sesión	- Recursos Humanos - Recursos materiales: Diario de sesión (ver anexo) y lápices.	<b>15 min</b>	- Que todos los estudiantes respondan y entreguen a los facilitadores su diario de sesión

**Tabla 2.**  
*Autenticidad, sesión 2 del programa de intervención.*

**Sesión N° 2**  
**AUTENTICIDAD**  
**No. De participantes: 10**

**Objetivo general:**

- Sensibilizar a los participantes sobre la relevancia del autenticidad para explorar sus concepciones de proyecto de vida

**Objetivos específicos:**

- Invitar a los participantes a compartir experiencias relacionadas con la sesión 1 (autoconocimiento)
- Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es la autenticidad
- Fomentar la introspección para revisar la congruencia entre su pensar, hacer y sentir
- Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas al autoconocimiento
- Hacer un cierre del procesamiento relativo a su autoconocimiento
- Solicitar a los participantes registrar su experiencia en su diario de sesión

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Evaluación</b>
Invitar a los participantes a compartir experiencias relacionadas con la sesión 1 (autoconocimiento)	- Autoconocimiento	1. Aprendizaje de la sesión anterior	- Recursos humanos	<b>10 min</b>	- Que los participantes expresen de manera verbal los aprendizajes obtenidos en la sesión anterior (autoconocimiento)
Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es la autenticidad	- Autenticidad	2. Conversatorio: Autenticidad	- Recursos humanos	<b>15 min</b>	- Que los participantes se conecten con su autenticidad a partir de la expresión de su significado
Fomentar la introspección para revisar la congruencia entre su pensar, hacer y sentir	- Autenticidad	3. Situación: Pienso, Hago y siento	- Recursos humanos	<b>95 min</b>	- Que algunos participantes exploren su autenticidad escenificando lo que piensan, sienten y hacen.
Receso	- Receso	4. Tomar el receso	- Recursos humanos - Recursos	<b>15 min</b>	- Que los participantes tomen su receso en el tiempo

			materiales: refrigerio		estipulado
Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas al autoconocimiento	- Autenticidad	5.Compartir experiencias generadas por la dinámica	- Recursos humanos	<b>45 min</b>	- Que los participantes, de forma voluntaria, compartan su experiencia
Hacer un cierre del procesamiento relativo a su autoconocimiento	- Autenticidad	6. Triangulo de la congruencia	- Recursos Humanos - Recursos materiales: triángulos, lápices	<b>15 min</b>	- Que los participantes cierren su procesamiento a partir de su declaración en el triangulo de la congruencia
Que los participantes de forma escrita evalúen la sesión	- Autenticidad	7.Diario de sesión	- Recursos Humanos - Recursos materiales: Diario de sesión (ver anexo) y lápices.	<b>15 min</b>	- Que todos los estudiantes respondan y entreguen a los facilitadores su diario de sesión

**Tabla 3.**  
*Autodeterminación, sesión 3 del programa de intervención.*

**Sesión N° 3**  
**AUTODETERMINACION**  
**No. De participantes: 10**

**Objetivo general:**

- Sensibilizar a los participantes sobre la relevancia de la autodeterminación para explorar sus concepciones de proyecto de vida

**Objetivos específicos:**

- Invitar a los participantes a compartir experiencias relacionadas con la sesión 2 (autenticidad)
- Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es la autodeterminación
- Fomentar la introspección para identificar las metas según el área vital
- Estimular la expresión de sus metas
- Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas a su autodeterminación
- Hacer un cierre del procesamiento relativo a su autodeterminación
- Solicitar a los participantes registrar su experiencia en su diario de sesión

Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Recursos	Tiempo	Evaluación
Invitar a los participantes a compartir experiencias relacionadas con la sesión 2 (autenticidad)	- Autenticidad	1. Aprendizaje de la sesión anterior	- Recursos humanos	<b>10 min</b>	- Que los participantes expresen de manera verbal los aprendizajes obtenidos en la sesión anterior (autenticidad)
Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es la autodeterminación	- Autodeterminación	2. Conversatorio: autodeterminación	- Recursos humanos		- Que los participantes se conecten con su autodeterminación a partir de la expresión de su significado
Fomentar la introspección para identificar las metas según el área vital	- Autodeterminación	3. Me identifico con la imagen/frases	- Recursos humanos - Recursos materiales: imágenes, frases, cartulina.	<b>40 min</b>	- Que los participantes contacten con su autodeterminación identificándose con una imagen y expresando sus

					metas
Receso	- Receso	4.Tomar el receso	- Recursos humanos - Recursos materiales: refrigerio	<b>15 min</b>	- Que los participantes se tomen su receso en el tiempo estipulado
Estimular la expresión de sus meta	- Autodeterminación	5. ¿Dónde esta mi meta en la flecha? Declaración de meta	- Recursos humanos - Recursos materiales: tirro, hojas de colores, papel adhesivo, lápices	<b>90 min</b>	- Que los participantes profundicen su autodeterminación al explorar sus metas en la flecha
Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas al autoconocimiento	- Autodeterminación	6.Compartir experiencias generadas por la dinámica	- Recursos humanos - Recursos materiales: papel bond	<b>20 min</b>	- Que los participantes, de forma voluntaria, compartan su experiencia
Hacer un cierre del procesamiento relativo a su autoconocimiento	- Autodeterminación	7. Incorporación de metas en construcción del futuro	- Recursos Humanos - Recursos materiales: colores, materiales de desecho (latas, tapas, vasos, palos de madera, chapas, pitillos, papeles de colores, etc.)	<b>35 min</b>	- Que los participantes cierren su procesamiento a partir de la construcción de su futuro con materiales diversos
Solicitar a los participantes registrar su experiencia en su diario de sesión	- Autodeterminación	8.Diario de sesión	- Recursos Humanos - Recursos materiales: diario de sesión (ver anexo) y lápices.	<b>15 min</b>	- Que los participantes respondan y entreguen a los facilitadores su diario de sesión

**Tabla 4.**  
*Autodesarrollo, sesión4 del programa de intervención.*

**Sesión N° 4**  
**AUTODESARROLLO Y CIERRE**  
**No. De participantes: 10**

**Objetivo general:**

- Sensibilizar a los participantes sobre la relevancia del autodesarrollo para explorar sus concepciones de proyecto de vida

**Objetivos específicos:**

- Invitar a los participantes a compartir experiencias relacionadas con la sesión 3 (autodeterminación)
- Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es el autodesarrollo
- Fomentar la introspección sobre características personales en tiempo pasado – presente y futuro
- Realizar un inventario de fortalezas y potencialidades a desarrollar
- Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas al autodesarrollo
- Solicitar a los participantes registrar su experiencia en su diario de sesión
- Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es un proyecto de vida, luego de haber participado en el taller
- Hacer un cierre del programa

Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Recursos	Tiempo	Evaluación
Invitar a los participantes a compartir experiencias relacionadas con la sesión 3 (autodeterminación)	- Autodeterminación	1.Aprendizaje de la sesión anterior	- Recursos humanos	<b>10 min</b>	- Que los participantes expresen de manera verbal los aprendizajes obtenidos en la sesión anterior (autodeterminación)
Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es el autodesarrollo	- Autodesarrollo	2.Conversatorio: Autodesarrollo	- Recursos humanos		- Que los participantes se conecten con su autodesarrollo a partir de la expresión de su significado
Fomentar la introspección sobre características personales en tiempo pasado – presente y	- Autodesarrollo	3.Cerrar y abrir Gestalt	- Recursos humanos - Recursos materiales: tirro y carteles (pasado-futuro)	<b>60 min</b>	- Que los participantes se conecten con su autodesarrollo expresando frases sobre su pasado y futuro

futuro (Cerrar y abrir Gestalt)					
Receso	- Receso	4. Tomar el receso	- Recursos humanos - Recursos materiales: refrigerio	<b>15 min</b>	- Que los participantes se tomen su receso en el tiempo estimado
Realizar un inventario de fortalezas y potencialidades a desarrollar	- Autodesarrollo	5. Mi currículum de vida (CV)	- Recursos humanos - Recursos materiales: revistas, colores, pega, tijeras, papel bond.	<b>35 min</b>	- Que los participantes profundicen sobre su autodesarrollo elaborando su CV incorporando sus potencialidades
Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas al autodesarrollo	- Autodesarrollo	6. Compartir experiencias generadas por la dinámica y cierre	- Recursos humanos - Recursos materiales: Currículum de Vida	<b>20 min</b>	- Que los participantes, de forma voluntaria, compartan su experiencia
Solicitar a los participantes registrar su experiencia en su diario de sesión	- Autodesarrollo	7. Diario de sesión	- Recursos Humanos - Recursos materiales: Formato de evaluación (ver anexo) y lápices.	<b>15 min</b>	- Que los estudiantes respondan y entreguen a los facilitadores su diario de sesión
Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es un proyecto de vida, luego de haber participado en el taller	- Grupo Focal 2	8. Exploración de variable (post test)	- Recursos humanos - Recursos materiales: consentimiento informado, bolígrafos, guía de Grupo focal (ver anexo), cámara filmadora.	<b>60 min</b>	- Que los participantes expresen la información que tienen sobre la variable.
Hacer un cierre del programa	- Cierre del programa	9. Cierre	- Recursos Humanos - Carpetas	<b>25 min</b>	- Que los participantes y facilitadores cierren su

			<ul style="list-style-type: none"><li>- Dibujos de historia de vida</li><li>- Triángulos de la congruencia</li><li>- Metas</li><li>- Los Currículo de vida</li><li>- Diarios de sesión</li></ul>		participación en el programa
--	--	--	--	--	------------------------------

## VI. RESULTADOS

### 6.1 Tablas de contenido y análisis

Tabla 5.

*Análisis de diario de sesión numero 1. Autoconocimiento.*

<b>Temas y categorías. Diarios de sesión 1 (Autoconocimiento)</b>		
<b>Temas</b>	<b>Categorías</b>	<b>Verbatim</b>
Autodescubrimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saliendo de una etapa, avanzando</li> </ul>	<p><i>“Estoy saliendo de otra etapa de estancamiento en la cual tenía la sensación de estar montada en una maquina caminadora. Hoy estoy saliendo de esta etapa, agotada, pero el hecho de que ahora sí avanzo realmente me da las energías necesarias para combatir agotamiento y seguir adelante”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación para orientar su PV</li> </ul>	<p><i>“Que tengo una gran motivación por orientar mi proyecto de vida al área social (no es casualidad que estudie la mención que estudio, sino que es parte de mí, como la persona que he construido, o la persona que soy ahora.”</i></p> <p><i>“Que estoy a gusto con mi proyecto de vida y las acciones que he estado ejerciendo”</i></p> <p><i>“Descubrí que no estoy tan perdido como creía estar, descubrí que sé lo que quiero y que poco a poco lo he ido buscando, me da miedo que no se de, pero vale la pena arriesgarse. Soy seguro de mi mismo a pesar del miedo”</i></p> <p><i>“Que tengo claro cuáles son las cosas que me interesan desarrollar en mi proyecto, pero necesito trabajar los objetivos a mediano plazo que debo cumplir”</i></p> <p><i>“Que no estoy tan perdido, y que al menos sé algunas cosas que quiero. De donde vengo y a donde quiero ir”</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interés en la relación con otros, con dificultad de expresión</li> </ul>	<p><i>“Que me interesa la relación con otra la persona mucho más de lo que suelo permitirme expresar o demuestro y a veces la manera en que me relaciono podría marcar distancias o barreras que no deseo”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de la familia en su formación y elaboración de PV</li> </ul>	<p><i>“Lo importante que es y ha sido mi familia en mi formación como persona y en la elaboración de mi proyecto de vida. Lo significativo de mi nombre y las experiencias/vivencias asociados a ello.”</i></p> <p><i>“Que me siento más sola de lo que creía, pero que para las metas que quiero no estoy lejos del camino. Creo que a pesar de sentir que no tengo un apoyo, puedo lograr todo lo que espero”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de control</li> </ul>	<p><i>“Descubrí que he enfocado mi vida en cualquier cosa que no genere ansiedad y que por el contrario puedo generarme una sensación de control y seguridad. Descubrí las razones de que eso suceda han sido los acontecimientos personales vividos de forma traumática, es un mecanismo de defensa. Descubrí que soy magnífica sublimando ( dibuja carita feliz)”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia de otras áreas de vida</li> </ul>	<p><i>“Que existen otras áreas de mi vida en las que le tengo que poner mayor energía y prestar mayor atención”</i></p>
Aprendizaje del PV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay que trazar metas que desees y realizarlas</li> </ul>	<p><i>“Hay que trazar metas que uno realmente desee y este dispuesto llevarlas a cabo, de lo contrario metas utópicas o que gustan a medias sólo traerán frustraciones a cambio”</i></p> <p><i>“En mi proyecto de vida no estoy tomando en cuenta aspectos de mí que son importantes, aunque tengo claras mis metas a largo plazo, las a mediano no plazo no lo están. Necesito evaluar qué estoy haciendo para alcanzar mis metas”</i></p> <p><i>“Que es un camino compuesto por sub-</i></p>

		<p><i>metas para llegar a una meta final. Que debe ir en función de nuestras habilidades, que parte de nuestro control, debe ser motivante, congruente y flexible y caso de bloqueos externos”</i></p> <p><i>“Que todo hay que construirlo paso a paso”</i></p> <p><i>“Que es una serie de metas, que requieren de pequeños pasos, posibles. Que la flexibilidad y adecuación al contexto social-histórico son pertinentes, que debe ser positivo, que <u>debe</u> (lo tacha) ser propio, es un diálogo entre quiero-puedo-debo: que son expectativas y gustos”</i></p>
	<p>• Reflexión sobre PV</p>	<p><i>“La importancia de la reflexión constante en la construcción de mi proyecto de vida. La importancia de la historia de mi nombre propio en la construcción y el devenir de la personalidad”</i></p> <p><i>“El conocimiento de lo flexible y a la vez la estructura que puedo brindarte. Mi papel (actitud, aptitud) en la elaboración, modificación y consecución o realización de mi proyecto de vida. El peso que le he asignado a los distintos ámbitos (familiar, universitario, social, entre otros) y cómo estos pueden variar a lo largo del proyecto”</i></p> <p><i>“El disfrutar el camino es tan importante como el llegar, el recorrido me ha traído a donde estoy y ahora me toca trabajar para conseguir lo que quiero. Me llevo el contactar con emociones ligadas a ese plan de vida”.</i></p> <p><i>“Aprendí que existen miedos, factores que intervienen en el proyecto de vida que no había sido consciente y no lo había</i></p>

		<p><i>tomado en consideración”</i></p> <p><i>“Me llevo que...me llevo haber concientizado ciertas cosas que de una forma u otra están representando obstáculos en mi proyecto de vida. Hacerlo consciente es el primer paso”</i></p> <p><i>“El control, no siempre lo puedo controlar”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contexto</li> </ul>	<p><i>“Que siempre hay que tomar en cuenta el ambiente, tal vez un poco de verificación ecológica”</i></p>
Experiencia de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploración interna</li> </ul>	<p><i>“Mi experiencia fue poder explorar en lo que quiero, en lo que me gusta pero no quiero, en lo que no me gusta mucho pero tengo que aceptarlo, afrontarlo... en cómo me pondré en manos a la obra.”</i></p> <p><i>“Fue movilizadora y me hizo contactar con mis emociones”</i></p> <p><i>“Fue una experiencia de mucha revisión, una invitación a la reflexión y planteamiento de las metas a mediano y largo plazo”</i></p> <p><i>“Conocerme un poco mejor, bueno más bien hacer un poco más consciente elementos de mí misma, tanto positivos como negativos”</i></p> <p><i>“Positiva y movilizante, que estoy más clara de lo que quiero y que lo vi bastante reflejado en el futuro ya que no me venían imágenes”</i></p> <p><i>“Revitalizadora, de revivir, eventos, sensaciones, ocasiones de nuevas o buenas energías. De revisión, de dar una segunda, tercera y etc. ojeada a mi vida. De reflexión: de reflexionar y ponerme en el centro sin ser egoísta”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fue positiva, gratificante,</li> </ul>	<p><i>“Fue una experiencia positiva,</i></p>

	productiva.	<p><i>gratificante y productiva pues tuve la oportunidad de revisar mi proyecto de vida y de explorar más en él, cuestiones que no había explorado antes”</i></p> <p><i>“Caminante no hay camino, se hace camino al andar”. Elaborar un proyecto de vida no es simplemente fijar un conjunto de metas, objetivos y expectativas, sino también disfrutar del trayecto, de los altibajos y sobre todo aprovechar y aprender de las experiencias tanto exitosa como de las no tan exitosas para obtener las herramientas y conocimiento necesarios para enfrentar lo que venga en el futuro.”</i></p> <p><i>“Fue grato permitirme un momento para pensar y reflexionar sobre mí y mi proyecto”</i></p> <p><i>“CÓmoda inclusive placentera, me permitió contactar con partes de mí que estaban como selladas”</i></p> <p><i>“Fue una excelente experiencia, me ubique en el aquí y el ahora de cómo me siento, además de estar movida por procesos personales que están abiertos, la sesión me ayudó a bajar la ansiedad y ser conscientes de ciertas cosas”</i></p> <p><i>“Positiva y movilizante, que estoy más clara de lo que quiero y que lo vi bastante reflejado en el futuro ya que no me venían imágenes”</i></p>
--	-------------	--

### Análisis

Los participantes en su diario de sesión en cuanto a su **autodescubrimiento** expresaron sentir estar saliendo una etapa, combatiendo el agotamiento que implicar estar estancado, así como sentirse motivados para orientar su proyecto de vida. Algunos tomaron conciencia de su interés en la relación con los otros y de las distancias que han marcado. Otros comentan sobre su familia y su importancia en la elaboración y formación del

proyecto, al mismo tiempo otro integrante experimenta sentirse a gusto con su proyecto, y otros comentan pensar que no están tan perdidos que saben lo que quieren pero les da temor que no se concrete, descubren la confianza en sí mismo y necesidad de concretar objetivos a mediano plazo. Señalan distintas áreas (familia, amigos, profesión, etc) y hablan de poner mayor energía en algunas de ellas, poner mayor atención, también expresan enfocarse en aquellas no generen ansiedad y tengan el control, y la razón es por acontecimientos personales vividos de manera traumática.

El **aprendizaje del proyecto de vida** que comparte el grupo en sus diarios dicen haber entendido que hay que trazar metas deseadas y realizarlas, y que metas utópicas pueden traer frustración, comenta la importancia de la reflexión constante para la construcción de su proyecto, así como su historia, hasta el significado del nombre tiene sentido en el proceso que se construye la persona. Otros confiesan no estar tomando en cuenta algunos elementos de sí mismo, que tienen metas claras a largo plazo no así las de corto. Otros sienten la necesidad de evaluar qué cosas está haciendo. Aprendieron que la actitud y la aptitud son importantes en la realización y modificación del proyecto de vida, y que está en función de las habilidades; así como asignarle peso a cada área (personal, académica, etc.) y su variación a lo largo del PV. Comentan la importancia de disfrutar el camino y trabajar para alcanzar lo querido.

Otros aprendizajes manifiestan que no siempre se puede controlar, que hay sub-metas para alcanzar la meta final. El proyecto debe ser motivante, congruente y flexible, tomaron conciencia que existen miedos y factores no conscientes que intervienen en el proyecto las cuales pueden ser un obstáculo en cuyo caso lo primero que hay que hacer es tomar conciencia de ello. Finalmente comenta que aprendieron que un PV se construye paso a paso, que tiene que estar adecuado al contexto, puede ser un dialogo entre quiero-puedo y debo.

Respecto a la sus **experiencias de la sesión** las valoran como positiva, gratificante y productiva, que exploraron cosas que no sabían, tales como gustos, autoaceptación y cómo actuar. Al mismo tiempo comparten que fue movilizadora y contactaron con sus emociones. Dicen que no sólo se trata de fijar metas sino de disfrutar del trayecto, comentan la importancia de aprender de las experiencias y obtener herramientas para abordar su futuro. Así como sentirse grato el permitirse pensar y reflexionar sobre sí s y su PV. Varios integrantes coinciden en decir que fue cómodo y placentero contactar con parte que “selladas”, así como la invitación a la reflexión y planteamientos de metas. Otros comentas sentirse movidos por procesos personales, hacer conciencia de elementos positivos y negativos; ubicarse en el presente, mayor claridad en el futuro y finalmente consideraron que fue una experiencia revitalizadora, de revisión y reflexión.

Tabla 6.

*Análisis de diario de sesión numero 2. Autenticidad.*

<b>Temas y categorías. Diarios de sesión 2 (Autenticidad)</b>		
<b>Temas</b>	<b>Categorías</b>	<b>Verbatim</b>
Autodescubrimiento	•Impulsividad y arrepentimiento	<p><i>“Que soy impulsiva y estoy arrepentida, y que lo descubrí hoy... lo vengo pensando...pero hoy lo asumi”</i></p> <p><i>“Evito asumir la responsabilidad de mis acciones por lo que suele resultarme más sencillo actuar de forma impulsiva o al azar sin medir las consecuencia de las mismas, aunque este consiente que no corresponden a lo que pienso y/o siento”</i></p>
	•Disposición a la acción	<i>“Que estoy más abierto y dispuesto a resolver, a no dejar en blanco, a hacer...”</i>
	•Conciencia de autenticidad/incongruencia	<p><i>“Que muchas cosas que no me permito sentir y que intento taparlo con sentimientos y acciones”</i></p> <p><i>“Descubrí que hoy me siento en congruencia y bien conmigo misma, así como también que quiero que hoy me consienta”</i></p>

		<p><i>“Las incongruencias que han existido en mi sentir-pensar-hacer y las consecuencias que esto ha tenido en mi vida, generando conflictos que hoy veo en retrospectiva”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de saber deseos</li> </ul>	<p><i>“Que tengo que saber qué es lo que realmente quiero”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión</li> </ul>	<p><i>“Muchos procesos en los que había trabajado; me voy cargada, me lo llevo a reflexión”</i></p> <p><i>“Descubrí el pensar desde un sitio diferente, sin tanta carga negativa, el pensar y la emoción pareciera ser en mi caso lo masculino y lo femenino, juntos son mejores”</i></p>
Congruencia e incongruencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auténtico</li> </ul>	<p><i>“...permitir, camino hacia la congruencia para poderme volver congruente”.</i></p> <p><i>“... el saber que quiero lograr en mi vida, dónde quiero ir...”</i></p> <p><i>“Congruente: mas recientemente mi hablar, mis preferencias musicales, mi nuevo empleo, mi ropa, mis zapatos, mis amigos, mi caminar, mis dolores, mis miedos...”</i></p> <p><i>“... Congruente: casi todo tiene sensación /aclaro en terapia”</i></p> <p><i>“Siento que estoy viviendo mi proceso de manera congruente. Incongruencias paradójicas que terminan siendo congruentes, Creo que la mayor congruencia esta en aceptar lo que se me escapa de las manos, asumir responsabilidades sin carga”</i></p> <p><i>“Estoy actuando de acuerdo a lo que quiero y siento en este momento de manera responsable y consciente, en lo académico, personal y social”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de autenticidad</li> </ul>	<p><i>“Soy incongruente cuando pretendo avanzar y me muevo muchísimo, pero no</i></p>

		<p><i>hacia el avance... entonces me agoto sin que valga la pena”</i></p> <p><i>“Incongruente: No permitirme sentir cuando es lo más natural”</i></p> <p><i>“Incongruentes: Cómo lograr ese camino, cómo ser fiel a lo que quiero y cómo lograr aceptarme”</i></p> <p><i>“ Incongruente: Mi no hacer”</i></p> <p><i>“Incongruente: pues no hacer nada respecto a situaciones incómodas y el querer desaparecer.”</i></p> <p><i>“Mi actuar suele ser incongruente con mis sentir y pensar, los cuales suelen estar claros. En algunos aspectos mi pensar-actuar no se conectan. Través de esta experiencia y otras que he tenido últimamente (terapia, entre otras) esto ha mejorado y he empezado a analizar esta cuestión y a trabajar en planes de acción”</i></p>
Experiencia de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contacto con emociones</li> </ul>	<p><i>“Abrir una caja con pensamientos y sentimientos encontrados, le metí una cucharilla y resolví... Se me ocurrió probar y se sabía feo. Le eche azúcar marca “congruencia” ... el sabor esta mejorando...”</i></p> <p><i>“Poder contactar con todo lo que esta adentro, con aquello que realmente no permito salir”</i></p> <p><i>“Me ayudó a centrarme en cuanto a mi plan de acción”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación positiva</li> </ul>	<p><i>“Productiva, enriquecedora, ambivalente”</i></p> <p><i>“Fue una experiencia serena, tranquila y a la vez sumamente emotiva que me permito elaborar un duelo, asumiéndolo sin extremos”</i></p> <p><i>“Fue agradable aunque siento que pude aprovechar más la sesión sino hubiese</i></p>

		<i>malestar de gripe</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de conciencia</li> </ul>	<p><i>“Reconocer como el sentir, el hacer, el creer, en relaciones con los otros, me ha ido formando como persona y reconocer que ha sido distinto para cada uno”</i></p> <p><i>“Fue una experiencia productiva y de reflexión, en la cual de una manera muy inusual, logro ver congruencias que me afectan significativamente en varios ámbitos sobre todo en el sentimental”</i></p> <p><i>“Fue una experiencia muy productiva que me ayudo a ver muchas cuestiones más claramente”</i></p>

### Análisis

Los participantes en su diario de sesión en cuanto a su **autodescubrimiento** expresaron que no se permiten sentir, hablaron sobre su impulsividad y arrepentimiento; su necesidad de conectarse con sus propios deseos; sin embargo con disposición para la acción. Dice estar reflexivos, sentir congruencia consigo; otros se dan cuenta que evitan asumir sus responsabilidades; que lo que hacen no corresponde con lo que piensan y sienten; que esas incongruencias le han generado conflictos y que esas incongruencias se manifiesta en el sentir-hacer-pensar.

Respecto a sus **congruencias e incongruencias** señalan que son incongruentes cuando no actúan, no hacen nada respecto a situaciones incómodas, cuando actúan sin relación con su sentir y pensar, sin conexión. Al mismo tiempo expresan que son congruentes cuando se permiten ser naturales, cuando son fieles consigo mismo, cuando se sabe qué se quiere; también es aceptar las cosas que se escapan de las manos, también se refiere cuando se actúa de acuerdo a lo que se quiere y se siente; mencionaron áreas congruentes: académico, social y personal.

Finalmente, sobre su **experiencia de la sesión** mencionan que tuvieron pensamientos y sentimientos encontrados, que contactaron con su mundo interno, la

concibieron como una sesión productiva, enriquecedora, serena, tranquila y emotiva; que permitió tener mayor claridad, centrar planes de acción. Señalan que fue de reflexión; y otro participante expresa que elaboro duelo.

Tabla 7.

*Análisis de diario de sesión numero 3. Autodeterminación*

<b>Temas y categorías. Diarios de sesión 3 (Autodeterminación)</b>		
<b><i>Temas</i></b>	<b><i>Categorías</i></b>	<b><i>Verbatim</i></b>
Autodescubrimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel de realismo y factibilidad de las metas</li> </ul>	<p><i>“Que mis metas a largo plazo no están bien delimitadas en cuanto a una sola cosa”</i></p> <p><i>“Que todos tenemos metas que van hacia el lado existencial que el concreto”</i></p> <p><i>“Descubrí que quiero estabilidad en mi vida para poder alcanzar mis metas”</i></p> <p><i>“Que debo ser más específica al momento de planificar mis metas y sub-metas, me cuenta un poco pues suelo quedarme en lo abstracto”</i></p> <p><i>“Que puedo y estoy aterrizando más las metas del proyecto”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración positiva y confianza en recursos y familia.</li> </ul>	<p><i>“Aprender y aprendí que debo confiar más en mí, quizás de ser tan dura y exigente y empezar a valorar más los esfuerzos y las metas que he logrado hasta ahora. También descubrí lo importante que ha sido el apoyo de mi familia y mis amigos en mis logros y lo que representa para mí meta: Graduarme de psicólogo en la UCV”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proceso de metas genera emociones positivas.</li> </ul>	<p><i>“Necesito trabajar de forma mas activa en función de mis metas y reconocer lo que estoy haciendo bien”</i></p> <p><i>“Descubrí que el pensar sobre una meta y tener clara la meta, en mi caso, es un gran paso y que no estoy tan lejos de conseguirla como creía”</i></p>

		<p><i>“que mi meta es disfrutar mi vida con mi familia y para debo aprender a disfrutar del camino desde ahora”</i></p> <p><i>“Que los retos, aquellas metas que son un desafío, son las que en verdad valen, porque son logros propios de superación”</i></p> <p><i>“Que el camino, no debe ser difícil, pero si enriquecerte. Nada que te quite vida te puede aportar satisfacción”</i></p> <p><i>“No estoy tan lejos de conseguir lo que quiero, me alegra visibilizar lo que falta aun”</i></p>
Darse cuenta sobre el establecimiento de metas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de características propias y de las metas como factibles.</li> <li>• Convergencia de metas.</li> </ul>	<p><i>“Que tengo varias metas enlazadas entre sí, y que tengo que separar los diferentes ámbitos y resolver las cosas desde mi yo y no desde lo externo”</i></p> <p><i>“Que mi meta es ambiciosa pero factible, que debo esforzarme en las cosas que debo hacer y controlar y tener fe para aquellas que no. Las oportunidades están depende de mí aprovecharlas”</i></p> <p><i>“Que aquellas más cercanas, las más tangibles, son parte de un proceso de reconocimiento de ideales y expectativas, y aquellas mas lejanas, también se van transformando productos de ideales”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecimiento de sub metas forma parte del proceso</li> </ul>	<p><i>“Siempre va estar la incertidumbre, el miedo y la paciencia. Que hay que establecer sub-metas para llegar a lo grande”</i></p> <p><i>“A veces me planteo metas a largo plazo y no elaboro sub-metas efectivas para alcanzarla”</i></p> <p><i>“Debe ser metas posibles, las sub-metas sean llevadas a cabo de manera consecutiva y a pasos firmes”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad de metas</li> </ul>	<p><i>“Que mientras más clara y analizada tengas la meta más fácil será visualizar los objetivos a alcanzar para conseguirla”</i></p> <p><i>“Que mis metas ya no se oyen tan</i></p>

		<i>abstracta”</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debe haber un proceso de autoconocimiento antes de establecer metas</li> <li>• Dificultad para reconocer avances.</li> </ul>	<p><i>“Al establecer metas lo primero que hay que tener en cuenta son las propias capacidades y debilidades, aspectos como el autoconocimiento y autenticidad son fundamentales, así como ser más específico y establecer metas claras, a corto y largo plazo”</i></p> <p><i>“No sé reconocer los avances y esfuerzos que poco a poco voy haciendo, que sin saberlo hay personas en situaciones similares y que por tanto no hay razones para no poder lograrlo”</i></p>
Experiencia de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento y aceptación de metas.</li> </ul>	<p><i>“Fue un aceptar de cuál es mi meta en verdad y dejar un poco los prejuicios y miedo a ser criticada por pensar que mi meta es superficial”</i></p> <p><i>“Mi experiencia fue conmovedora, a veces es difícil reconocerse, creer en mi y en lo que estoy haciendo para lograr mis metas. Sentirme apoyada por el grupo fue realmente agradable”</i></p> <p><i>“Concretar la “sub-meta” que me llevará al alcance de otras”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones positivas hacia la experiencia de la sesión</li> </ul>	<p><i>“Buena experiencia en cuanto aclarar en qué hago y qué debo hacer”</i></p> <p><i>“Productiva y a la vez el darse cuenta de que hay que disfrutar el camino para no perder de vista a donde se quiere llegar por más que cueste”</i></p> <p><i>“Me ayudó a centrarme”</i></p> <p><i>“Agradable y descubrimiento de mis potencialidades y en cierta forma reconociendo cómo se integran y pueden resultar para bien”</i></p> <p><i>“Fue muy productiva y gratificante, la disfruté más quizá porque hicimos un trabajo creativo”</i></p> <p><i>“Sentirme un poco más seguro de mi mismo y de lo que quiero”</i></p> <p><i>“De tranquilidad, no de pasividad”</i></p>

## Análisis

Los participantes en su diario de sesión en cuanto a su **autodescubrimiento** en relación a la variable de la sesión, expresaron que hay varios tipos de metas cuando hacen referencia a un lapso de tiempo (corto, mediano y largo plazo), y que las mismas poseen una naturaleza existencial que carece de carácter real y factibilidad.

Para alcanzar las metas (y sub metas) mencionan que deben ser específicos, *aterrizar la meta*, es decir, concretarlas valorando los esfuerzos particulares, la familia y amistades que juegan un rol importante en el cumplimiento de las mismas. A su vez en cuanto a la consecución de la meta buscan alegría, enriquecimiento y disfrute personal.

En cuanto a **elementos relacionados con el establecimiento de metas** los participantes concientizan que las mismas deben ser reales, seguidas de manera consecutiva y segura (estableciendo submetas), constituyéndolas en función de su *si mismo* para poder alcanzarlas. Requiriendo un proceso de autoconocimiento previo para poderlas establecer adecuadamente. Teniendo en cuenta las capacidades, debilidades, autoconocimiento y autenticidad propias, lo que afectara directamente en la claridad de la meta, claridad que juega un papel fundamental.

Por otro lado se observa que un participante no sabe reconocer sus avances en cuanto a metas particulares. Y que dentro del mismo discurso se encuentran elementos que dificultan la consecución de metas como lo es el miedo y la incertidumbre.

Respecto a la sus **experiencias de la sesión** las valoran como positiva, gratificantes, conmovedoras y agradables. Expresaron que fue difícil reconocerse, pero que hubo descubrimiento de potencialidades y como se integran. Por otra parte se llevan de la sesión claridad en cuanto a lo que hace y lo que debe hacer en relación al establecimiento de metas, lo que ayuda a centrar a las personas. Elementos que resaltan es la aceptación incondicional y sin prejuicios (más allá de críticas externas), lo cual probablemente fue facilitado por el apoyo completo por parte del grupo.

Tabla 8.

*Análisis de diario de sesión numero 4. Autodesarrollo.*

<b>Temas y categorías. Diarios de sesión 4(Autodesarrollo)</b>		
<i>Temas</i>	<i>Categorías</i>	<i>Verbatim</i>
Autodescubrimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autosaboteo</li> </ul>	<p><i>“Estoy dispuesta a dejar el pasado en el pasado, crecer de esas experiencias, y necesito empezar a mostrar cualidades positivas que suelo esconder”</i></p> <p><i>“Descubrí que no hay mayor complicación que la que se pone uno mismo, dicho (y hablado por mi misma) yo misma me he obstaculizado y me he “auto-saboteado” en mi avance, pero ya no más de eso... Comienzo un proceso de ya basta de esas cosas que no contribuyen a mi ”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descubrimiento de miedo como factor interviniente</li> </ul>	<p><i>“Que lo que tengo tiene mayor peso que las cosas que me faltan”</i></p> <p><i>“Descubrí que definitivamente hay cosas que quiero dejar en el pasado llevándome solo lo que de ellos aprendí. Y que confío en mis fortalezas para afrontar el futuro”</i></p> <p><i>“Que el miedo muchas veces es inútil”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilizarse por actos y emociones</li> </ul>	<p><i>“Que debo, puedo y tengo que tomar responsabilidad de mis actos y mi vida”</i></p> <p><i>“Estuve en contacto con mi parte sentimental, responsable, creadora y hacedora de cosas elaboradas y bien hechas. Reafirmé el sentir de querer hacer por mí y hacerlo bien así como la comodidad conmigo misma”</i></p> <p><i>“Que soy quien quiero ser, y así lo ven otros”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento y aceptación de características positivas.</li> </ul>	<p><i>“Hacer una presentación ayuda a tener una actitud positiva en cuanto el futuro, capacidades/sueños y habilidad de cada uno”</i></p> <p><i>“La relación entre mi critica destructiva, la ansiedad y el miedo a la muerte que representan un miedo a vivir”</i></p>

		<p><i>“A confiar en mí, sentirme segura y reconocerme con mis virtudes y defectos”</i></p> <p><i>“Respeto mi sensibilidad y me siento orgullosa de ello, debo perdonarme y no ser tan dura conmigo misma”</i></p>
Potencialidades y como aprovecharlas para beneficio personal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estructura, capacidad de planificación y contacto con emociones</li> </ul>	<p><i>“Mi estructura, capacidad de planificación y facilidad para contactar mis emociones son potencialidades que puedo emplear para alcanzar mis metas, pues al aceptar mi estructura asumo con responsabilidad mis acciones y puedo realizar planes reales que conecten mis pensamientos, sentimientos y acciones”</i></p> <p><i>“Usarlas al máximo, explotarlas. No ignorarlas. No desecharlas. Siempre han estado allí”</i></p> <p><i>“En mi relación con el entorno, considero que si trato a la gente con amor y actúas desde el amor con fe todo sale para bien”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión y construcción de emociones y potencialidades.</li> </ul>	<p><i>“Siendo segura de ellas y expresarlas para ir construyendo lo que quiero”</i></p> <p><i>“Permitiéndolas aflorar. Permittiéndome sentir las, vivirlas y hacerlas”</i></p> <p><i>“Puedo hacer muchas cosas, puedo darme cuenta de lo que quiero y expresárselo al mundo como tengo la fuerza y el enfoque de hacer lo que me propongo”</i></p> <p><i>“Potencialidades, primero reconocerlas, contextualizándolas, generalizándolas. Aplicándolas. Haciendo que cada momento valga”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intereses</li> </ul>	<p><i>“Enfocándolas a los intereses que persigo, siendo constante y planificando mis proyectos”</i></p> <p><i>“Me siento motivada a ir a terapia ya que tengo tiempo evitándolo, y así poder ver mejor qué potencialidades tengo y cómo puedo trabajar con ello”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confianza</li> </ul>	<p><i>“Confiando más en mí. Creo que sintiéndome segura de lo que soy y de lo que quiero, puedo lograr y alcanzar”</i></p>

		<i>cualquier meta que me proponga”</i>
Experiencia de la sesión	• Enriquecedora, positiva.	<p><i>“Fue liberadora, me ayudó a poner en perspectiva mis habilidades y futuro”</i></p> <p><i>“Proactiva y muy conmovida, se lograron sacar aspectos muy profundos de los participantes del grupo”</i></p> <p><i>“Fue una experiencia enriquecedora y estimulante, me siento con ganas de poner en práctica lo que aprendí”</i></p> <p><i>“Fue enriquecedora, de alguna u otra manera me sentí mucho mejor de cómo llegué”</i></p> <p><i>“Sanadora, reconfortante y de alegría. Me gustó reconocermelo como soy y dejar atrás todo aquello que me aleja de lograr mis metas y deseos”</i></p>
	• Contacto y conexión consigo mismo	<p><i>“Concientizar aún más acerca de esas cosas que entorpecen mi camino y desecharlas, o por lo menos empezar hacerlo... Este taller ha sido un buen comienzo para una nueva etapa en mi vida. Gracias”</i></p> <p><i>“Fue intensa, reconociendo el pasado y enfrentando el futuro”</i></p> <p><i>“Excelente, de contacto con lo interior, con deseos, necesidades”</i></p>
	• Organización y reconocimiento	<p><i>“El día de hoy me permitió organizar muchas cosas, objetivos y metas además de los medios con los que cuento para llegar a ellos”</i></p> <p><i>“Fue una experiencia de reconocimiento, de conexión y alineamiento, de creación y vinculación de estar siendo”</i></p>

### Análisis

Los participantes en su diario de sesión en cuanto a su **autodescubrimiento** en relación a la variable de la sesión, expresaron su disposición a crecer a partir de experiencias del pasado que pueden entenderse como complicaciones (o rebusques) que

utiliza la persona, lo que implica un autosaboteo. Comprendiendo que hay elementos que representan el miedo a vivir, miedo que en ocasiones resulta inútil, y por lo tanto derivan que *no hay que ser dura consigo misma*. Lo que conduce a la confianza en las fortalezas propias para abordar el futuro, responsabilizándose por las acciones realizadas, buscando y revelando cualidades positivas. Resulta relevante para los participantes contactar con lo sentimental, creador y hacedor.

En cuanto a **elementos relacionados con las potencialidades** los participantes reportan que las potencialidades siempre han estado allí y que no deben ignorarlas, sino reconocerlas, contextualizarlas y aplicarlas explotándolas al máximo, expresarlas. Permitirse sentir las y vivirlas, enfocándolas hacia las áreas que les interesen.

De esto nace una estructura y capacidad para planificarse a futuro en pro de unas metas que pueden ser alcanzadas con mayor facilidad al contactar con las potencialidades y tomar responsabilidad por las acciones. Realizando planes que conecten con pensamientos, sentimientos y acciones, que brindan sensaciones de seguridad acerca de quién es y que quiere (la persona).

Respecto a la sus **experiencias de la sesión** las valoran como liberadora, proactiva, conmovedora, sanadora, reconfortante, enriquecedora, estimulante y alegre. Ayudando a poner en perspectiva tanto las habilidades como las posibilidades a futuro de la persona. En cierta medida se puede entender como una toma de consciencia hacia una nueva etapa de vida, a través de la exploración de aspectos profundos de la experiencia. Lo que permitirá a futuro poner en práctica lo aprendido, a través de la organización de metas, objetivos y los recursos propios para el logro de las mismas.

Fue considerada como una experiencia de reconocimiento, conexión, alineación, creación y vinculación que derivó en una mejoría con respecto a las sensaciones experimentadas al inicio del programa.

Tabla 9.

*Análisis de guía de observación sesión 1. Autoconocimiento.*

<b>Temas y Categorías. Guías de Observación 1 (Autoconocimiento)</b>			
<i>Tema</i>	<i>Categoría</i>	<i>Sub categoría</i>	<i>Verbatim</i>
Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia del nombre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Significado del nombre: religión, padres, etc.</li> <li>• Influencia de la familia en la elección</li> <li>• Reconciliación con el nombre</li> <li>• Resistencias ante el nombre. Burla</li> </ul>	<p><i>“E contando su historia y relacionándolo con la flojera, dice significado, habla de familia, se llama como su abuelo, resalta que tomaba mucho, que tenía hijos fuera del matrimonio. Facilitador pregunta por otro abuelo, E lo relaciona más con su otro hermano ...”</i></p> <p><i>“...Ma, habla del nombre que le iban a poner, cuenta la historia de su hermano y bromea con una canción de popi...”</i></p> <p><i>“...D, habla de primer nombre basado en una novela, la gente ríe por la descripción del personaje, habla del segundo nombre pero da menos explicaciones, habla de sobre nombre en su casa, facilitador pregunta identificación con el personaje, ella se identifica con algunas características...”</i></p> <p><i>“Mi habla de sus tres nombres, comienza</i></p>

		<p><i>con la historia de su madre, la relaciona con su nombre con la historia de su madre...”</i></p> <p><i>“C, dice sus dos nombres, se lo pone el padre, habla de su familia, bromea con nombre que le iban a poner y lo relaciona con un actor gay, el grupo ríe, habla de su sobrenombre y la historia...Habla del machismo de su padre y la imposición de su nombre. C se pone serio...Facilitador refleja incomodidad con nombre C. participante parece identificarse con sobrenombre. Quiere que lo llamen C en el grupo”</i></p> <p><i>“E, habla de una protagonista de novela que ella llama así, resalta machismo de su padre, pues también impuso el nombre, ella no averiguado de la actriz ni de la novela. Se enteró recientemente de la relación, facilitadora resalta curiosidad y refleja cuestiones de estética, pregunta a E si se considera bonita y parece no saber cómo responder. Fac pregunta al grupo si ella es bonita y</i></p>
--	--	--

		<p><i>divertida y casi todos levantan la mano incluido facilitador ...”</i></p> <p><i>“...Continua K, habla de sus dos nombres y de los dos nombres y de los pensamientos de sus padres sobre si se burlarían de su nombre o no, bromea, el grupo ríe, habla de sus sobrenombres, bromea acerca de sus significados...”</i></p> <p><i>“...Continua D y habla de la serie Carrusel que le gustaba a su hermanita y le sugirió a su madre el nombre D por un personaje de la serie. Fac pregunta relación con su hermana, el hace relación con lo bíblico...”</i></p> <p><i>“...Continua MC, habla de la familia paterna (chilena) habla rápido, no da muchas explicaciones, luego habla de que no le gusta su primer nombre, le parece “nulo”. Fac pregunta por relación con abuela. Continua</i></p> <p><i>“...Fac, habla sobre su papá quien propuso el nombre, habla de propuesta de su madre pero no la recuerda, habla de reconciliación con su</i></p>
--	--	---

			<p><i>nombre...”</i></p> <p><i>“...Continua MT, habla de sus abuelas, habla de origen religioso, no se identifica con su nombre, a veces firma con su apellido. Habla de sobrenombres, parece identificarse más con ellos y de la relación con su corte de cabello y su distinción como niña, se enfoca en esta historia, el grupo ríe y sonrío. Se identifica mucho con su sobre nombre, al principio no le gustaba, habla de cómo lo acepta durante la carrera. Habla de la reconciliación con su nombre desde hace tres o cuatro años, empezó a firmar con MT, y bromea con sus otros sobrenombres , el grupo ríe, Fac refleja y pregunta como es MT, el grupo se pone serio, ella comienza a contar como esta MT en este momento y luego parece desviarse y a descubrir cualidades...”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventos críticos y su influencia actual</li> </ul>	<p><i>“historia niñez, divorcio, abandono, importancia del basket, “vagabundo”, importancia de creencias, pensó en suicidio, ahora cuida a</i></p>

			<i>su hermano menor, trabaja en terapia cuidarse a sí mismo”</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir experiencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión</li> <li>• Toma de conciencia</li> <li>• Conexión con futuro</li> <li>• Tener mayor seguridad</li> </ul>	<p><i>“...Ca dice que vio los dibujos de todos, compara de lo que habló (académico) y lo que dibujó (es la familia) y dice que reflexionará al respecto, que concientizó cosas...”</i></p> <p><i>“...M siente que fue muy valioso, que empezaría a conectarse con su futuro y estar más segura con lo que quiere...”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyección a futuro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Áreas proyectadas: Familia, profesión, viajes, bienes materiales, personal</li> </ul>	<p><i>“... D comienza dibuja casa y consultorio y familia, sigue C su respuesta genera risas, su casa de paneles solares, quiere viajar y tener un huerto. K continua a los 32 ya quiere haber tenido hijos, casa propia donde sea las reuniones familiares, tener carro y consultorio, viajar, comienza a bromear. E dibuja apartamento, esposo y los hijos, consultorio en casa. Continúa M dibuja familia, ella con su título, familia, consultorio propio, viajar. E habla nuevamente de</i></p>

			<i>canciones, dibuja esposa y un hijo, recuerda historia con su abuela”</i>
Otras categorías	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autodeterminación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Precisar las sub-metas</li> </ul>	<i>“D, siente que tiene la base que lo motiva, que tiene que precisar los pasos”</i>
<b>Post sesión</b>			
<b>Tema</b>	<b>Categorías</b>	<b>Verbatim</b>	
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de repetición</li> <li>• Quedaron claras</li> </ul>	<p><i>“...No hubo dificultades, no se repitieron instrucciones”</i></p> <p><i>“las instrucciones no quedan claras, la repiten</i></p> <p><i>“En dos o tres ejercicios pero solo extractos, no las instrucciones completas y a una o dos personas únicamente”</i></p>	
Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fluida</li> <li>• Activa</li> <li>• Algunos participaron poco</li> <li>• Hablan en tercera persona, en su mayoría.</li> <li>• Hay comunicación no verbal</li> <li>• Dificultad al explicarse</li> </ul>	<p><i>“... la participación fue fluida”</i></p> <p><i>“...Hay participación activa. Hay algunos que participan poco. La mayoría habla en tercera persona. Algunos se comunican no verbalmente. Algunos no saben cómo explicarse”</i></p> <p><i>“Casi todos los participantes intervinieron en todas las actividades, algunos en unas que otros...”</i></p>	
Clima grupal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En algunos momentos el grupo se ríe, relaja, bromea.</li> <li>• El grupo se concentra, hace silencio, piensan</li> <li>• Algunos se quitan los zapatos, hay comodidad.</li> </ul>	<p><i>“...el grupo ríe por la historia, el grupo parece relajarse...”</i></p> <p><i>“...el grupo ríe y se muestra más relajado...”</i></p> <p><i>“...bromean, luego hacen silencio...”</i></p> <p><i>“Participantes bromean...”</i></p> <p><i>“MT decide quitarse zapato”</i></p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Varía en el tiempo de informal a serio y de relajado a tenso</li> </ul>	<p><i>“...El grupo comienza a concentrarse, hacen silencio...”</i></p> <p><i>“...algunos parecen pensativos ante el dibujo...”</i></p> <p><i>“MT se sintió muy cómoda y relajante”</i></p> <p><i>“El clima varió a lo largo de la sesión, en general fueron amistosos, cooperativo y libre. Vario en algunos momentos de informal a un poco más serio y de relajado a un poco más tenso”</i></p>
Otros objetivos logrados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se logró rapport y clima de confianza</li> </ul>	<p><i>“Se logró rapport entre facilitadores y grupo y se generó un clima de confianza para que al menos la mitad del grupo compartiera aspectos personales de su historia y proyecto de vida”</i></p>
Participante atípico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunos introvertidos, otros extrovertidos</li> </ul>	<p><i>“No de forma atípica, hubo algunos mas callados y otros mas extrovertidos y bromeaban a menudo”</i></p>
Actitudes y emociones manifiestas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeto</li> <li>• Simpatía</li> <li>• Ternura</li> <li>• Buen humor</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Apoyo</li> <li>• Reflexión</li> <li>• Cariño</li> <li>• Empatía</li> <li>• Alegría</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Frustración</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Aislamiento</li> <li>• Mutismo</li> </ul>	<p><i>“Frustración cuando contaban historia de vida. Ansiedad al principio de la sesión”</i></p> <p><i>“Aislamiento. Los participantes que no intervienen casi (mutismo también)”</i></p>
Cumplimiento de objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poco claro el objetivo de la actividad n°5</li> <li>• Los objetivos específicos están claros</li> </ul>	<p><i>Hubo un objetivo que no me pareció claramente definido al de la actividad 5 pero debido a la evaluación puesta. El objetivo específico como tal aparece bien definido Aclararía más la evaluación del mismo</i></p>
Impresión del	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buen manejo del</li> </ul>	<p><i>“Un buen manejo del tiempo a pesar de</i></p>

observador	tiempo y dirección grupal  •Dinámicas pertinentes  •El grupo se conectó con las actividades	<i>empezar tarde y el retraso de los horarios previstos</i> <i>Muy buen manejo grupal por parte de los facilitadores</i> <i>Dinámicas pertinentes</i> <i>El grupo logró conectarse con las actividades y generar un clima de confianza”</i>
------------	---	--

### Análisis

A la observadora, quien le correspondió registrar lo sucedido durante la sesión dirigida al **autoconocimiento**, señala que durante la actividad donde los participantes cuentan la historia de su nombre, los significados tienen una carga religiosa, es el mismo nombre del padre o madre, abuelos, etc, quienes han realizado la elección. Algunos participantes se han resistido con el nombre que llevan porque han estado sometidos a burlas, etc. Y otros, con el tiempo se han reconciliado con este. También registró eventos críticos en la historia de vida y el impacto, influencia en la vida actual de los participantes. Al momento de compartir experiencia las observaciones reflejan que el grupo estuvo reflexivo, con toma de conciencia, hubo elementos que conectaron con el futuro y con mayor seguridad. En la última actividad, donde el grupo se proyectaba su futuro tomó relevancia que las áreas mencionadas giraban alrededor de la familia, profesión, viajes, bienes materiales y la personal. A pesar que la sesión estaba diseñada para “trabajar” autoconocimiento, estuvo presente **otra categoría**, en este caso autodeterminación, pues se hablaron de sub-metas en la necesidad de precisarlas.

Durante todo el registro, la observadora menciona que las **instrucciones**, en algunas actividades no se tuvieron que repetir, quedando claras, y en otros sólo que tuvo que repetir algunos extractos. Con respecto a la **participación** dice haber sido fluida, activa, pocos participantes no comentaron; la mayoría de las personas hablan en tercera persona; hay presencia continua de comunicación no verbal y algunos presentan dificultad para explicarse. Otro elemento observado fue el **clima grupal** del cual señala que en algunos momentos el grupo ríe, se relaja, bromea; en otros momentos se concentran y hacen

silencio. Algunos se quitan los zapatos, muestra de buscar mayor comodidad. En líneas generales, dice que el clima varía en el tiempo de informal a serio y de relajado a tenso.

En cuando al **cumplimiento de objetivos** expresa que los objetivos estuvieron claros, no así en la actividad n° 5, sin embargo que aunque no haya estado indicado en la guía del observador se aprecia haber cumplido, además de los previstos, **otros objetivos** como lograr rapport con los participantes y generar un clima de confianza.

No sabe si calificarlo así, pero la observadora considera que como **participantes atípicos** están aquellos que permanecieron de forma introvertida, mientras otros se mantuvieron extrovertidos, percibe que las **actitudes y emociones manifiestas** además del respecto, simpatía, ternura, buen humor, sensibilidad, apoyo, reflexión, cariño, empatía, solidaridad, también hubo ansiedad sobre todo al inicio de la sesión y frustración en algún ejercicio; así como aislamiento por parte de algunos participantes. Finalmente, la **impresión de la observadora** acerca de la sesión en línea general fue que hubo buen manejo del tiempo y dirección grupal, con dinámicas pertinentes cuyo grupo se conectó con cada actividad.

Tabla 10.

*Análisis de guía de observación sesión 2. Autenticidad.*

<b>Temas y categorías. Guías de observación 2 (Autenticidad)</b>		
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>	<b>Verbatim</b>
Aprendizaje de la sesión anterior (Autoconocimiento)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigación sobre significado de nombre</li> <li>• Hizo auto-diagnostico</li> <li>• Reflexión</li> <li>• Sensación de bienestar</li> </ul>	<p>“Comenta E que papá es un bruto. Investigó nombre y es con A”</p> <p>“...Para M diagnóstico y seguridad...”</p> <p>“C reflexivo centrado en las cosas que quiere tomar</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de valoración en la proyección</li> <li>• No conecta su sentir durante la semana</li> <li>• Confirmación de autodescubrimiento</li> </ul>	<p><i>decisiones (darse cuenta) sentirse bien con lo que quiere”</i></p> <p><i>“MC áreas en las que no ha puesto mucha energía estudio y trabajo locus de control externo”</i></p> <p><i>“MT proyección sin pareja y con hijos (e distraída) no sabe si esta bien o mal la forma en que se proyecta, no logra conectar con lo que pensó y sintió lunes y martes”.</i></p> <p><i>“Ma reflexiva no quiere decir ni compartir”</i></p> <p><i>“K reafirma satisfacción con decisiones y actos”</i></p>
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>	<b>Verbatim</b>
Autenticidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esencia</li> </ul>	<p><i>“...MT hablando en tercera persona, pasión por lo que se hace, esencia...”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Congruencia, coherencia, valores</li> </ul>	<p><i>“C que es ser intereses, gustos, manera de caminar, dirigirte”</i></p> <p><i>“Ma ser tú misma proyección afuera y no tapar por conveniencia, sin dejarse llevar por otros, es hacer, sentir, ser...”</i></p> <p><i>“...M asiente ante la percepción de la autenticidad entre coherencia, congruencia, revisiones y procesos internos...”</i></p> <p><i>“... K venir a ser quienes somos, estar en contacto contigo mismo... consientes del otro. Introyectos digeridos”</i></p> <p><i>“C sintetiza lo recogido por</i></p>

			<i>todo el grupo: congruencia entre sentir y hacer tomando en cuenta al otro”</i>
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>	<b>Sub-categoría</b>	<b>Verbatim</b>
Autenticidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiencia individual de la autenticidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para expresar emoción</li> </ul>	<p><i>“MC... desencaja respecto a su familia, cumplimiento de parámetros de familia (situación pareja) situación con hermana, va a ser tía, presiones de familia...no cree que la vida es fácil para cumplir con esas etiquetas...contacta con otro conflicto de aceptación, los problemas van hasta la luna...no la hace evolucionar, la tiene estancada, cuesta contactar con las emociones...rabia, manotea al puff... conecta con la autenticidad y tener claridad hablando y dándose a conocer. No hago nada, me cuesta decir las cosas. Cuestión de tiempo y acciones, cuesta tener su vida... Me siento intimidada no me gusta hablar en público... MC bloqueada”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incongruencias (Actuar-sentir-pensar)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El pensamiento prevalece sobre las emociones</li> <li>• Lo que quiere hacer no lo hace porque el pensamiento no lo permite</li> <li>• Tapa lo que piensa con aquello que hace y reprime lo que siente</li> </ul>	<p><i>“...Ma dice que quiere pasar conflicto con su ex pareja... Tiene un garabato mental... No debería haber razones para volver con él, pero lo hizo... Pone lo que siente debajo de lo que piensa, cree que lo que siente y quiere es que quiere volver, pero no lo hace porque lo que piensa no lo permite... dice sentirse frustrada...no sé qué decir, siento que debo, es que no me gusta sentirme castrada, frustrada e incomoda, conecta con la</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones negativas, frustración, castración e incomodidad por incongruencia</li> <li>• Piensa que puede perder a sus amigos, quiere pedir disculpas y las pide durante la sesión (auténtico)</li> </ul>	<p><i>sesión pasada desde el autoconocimiento lo académico, y esto es lo que me desborda. Lo que hace es tapar con lo que hace (académico) lo que piensa (decisiones) y con esto reprimir lo que siente... Esto es lo que ha encontrado funcionalmente para abordar lo que pasa... me siento desesperanzada, me siento débil y no quiero seguir sintiendo. Me siento expuesta, vulnerable. Todo esto lo ve lejos y difícil”</i></p> <p><i>C pasa al frente y señala que le hace figura el conflicto con su expareja y el entorno que a ambos rodea. El conflicto es que... piensa que no quiere que sus amigos se sientan incómodos, ya esta fuerte la situación, pienso hacer justicia y venganza. Me siento bien y nervioso... no quiero hacer daño, es algo que lastima, que eso no me haga daño, esta dando en el orgullo de lo que es...piensa en lo molesto que ha sido... se siente molesto e inconforme y nervioso, se da cuenta que lo que quiere es hablar, no quiere herir y hacer daño, lo que me hace daño es que no establecí límites. Quiere pedir disculpas y contactar con sus amigos con quien es realmente con quien se siente incomodo, llora y pide disculpa a A, K, Da y Ed. Le preocupa perder a sus amigos... cierra con un abrazo grupal (A, Ed, K y Da)...”</i></p>
Autenticidad	• Compartir experiencia	• Duelo	“Ed se manifestó un duelo de lo que soy y he sido y en lo que me estoy convirtiendo, conecta

			<i>con el origen del hombre...Movimiento de duelo y ajustes de cambios, no sabe si es congruente o no”</i>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transformación</li> <li>• La importancia del hacer y comunicar</li> </ul>	<i>“C elaborando su proceso, sigue sin estar la figura de la pareja, pero no es una necesidad para él tenerla... elaboración espiritual que se transforma en lo físico, importancia de lo que se hace y la comunicación para ser congruente, se siente sorprendido”.</i>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de incongruencia</li> </ul>	<p><i>“Ma se siente bien incongruente con su proyección, en el dibujo hay incongruencia entre lo que piensa y hace y entre lo que ni siquiera se permite sentir...”</i></p> <p><i>“...Da veo mi congruencia entre lo que pienso y siento pero el que hacer es en cualquier dirección, disparado, es una flecha... tengo que trabajar y reflexionar sobre eso”.</i></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de congruente</li> </ul>	<p><i>“...K se siente muy congruente...”</i></p> <p><i>“Da me siento con los pies en la tierra, que difícil.</i></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloqueo emocional</li> </ul>	<i>“...MT se siente bloqueada “sólo estoy” piensa, siente y hace muchas cosas, todo a la vez y se aturde bloqueándose, me muevo mucho y estoy bloqueada y siento que no avanzo, me gustaría ser congruente. No puedo dejar de hacer las cosas y aunque tengo que descansar no puedo hacerlo. El espacio para descansar es una casa, pero tengo muchos problemas</i>

			<i>familiares y no lo hago. Si, este es un espacio para descansar”</i>
		• Conexión e identificación	<i>“... Mi, sí conecte con muchas cosas y tratar de llenar espacios con personas (parejas, amigos) si me sentí identificada y si vi reflejada mi situación”</i>
		• Deseo de asistir a terapia	<i>“...E tengo un montón de procesos abiertos... el problema con mi padrastro es que me agota y cree que ella y su mamá están enfermas por él, he pensado irme de la casa pero sería darle el gusto, estaba en terapia, pero debería volver, si quiero hacerlo...”</i>
		• Las expectativas del otro resta autenticada	<i>“Nos vamos a quedar estancados si seguimos arrastrando con esas cosas de las expectativas del otro, lo conectan con que sería el proyecto de vida del otro y no con los propios”</i>
		• No es muy difícil ser congruente	<i>“Ma creo haber sido congruente, no me costó tanto hacerlo, fue más simple mi incongruencia venia por no permitirme sentir”</i>
	• Conexión con la experiencia del otro		<p><i>“C conecto con lo que dice y le pasa a MC, pero ya no es conflicto para él, no le importa, más o menos, siente que ya no le importa y es su vida.</i></p> <p><i>“Mi se siente conectada, habla desde el yo, para ella es un proceso de conocimiento.”</i></p> <p><i>“K habla de su experiencia y desde el yo, también pasó por lo mismo, no sabía lo que quería y dejó de ser conflicto cuando analizó sus necesidades”</i></p>

		<p><i>“C comparte que se conecta ya que ese es parte del conflicto, menciona de amigos. Ma contesta ya que solo tiene dos amigos con quien puede tratar el tema”</i></p> <p><i>“Me comparo a mi ex novio, ya no es algo que hable con nadie, pero a veces explota”</i></p> <p><i>“Ed: gracias porque estoy sintiendo y me contacto contigo, puedo darte un abrazo? Ma acepta y se abrazan.”</i></p>
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>	<b>Verbatim</b>
Otras categorías	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autodeterminación</li> </ul>	<i>“K reafirma satisfacción con decisiones y actos...”</i>
Ronda de cierre de sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones positivas</li> </ul>	<p><i>“MC bien y con preocupación de la hora pico”.</i></p> <p><i>“C me voy activado y contento”</i></p> <p><i>“Ed me voy tranquilo y relajado”.</i></p> <p><i>“Fac me voy más en confianza, otro Fac contento y satisfecho”.</i></p> <p><i>“K me voy con ganas de que me consientan”.</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centrada y consciente</li> </ul>	<p><i>“Ma vine tranquila y me voy tranquila pero con cosas conscientes”.</i></p> <p><i>“Da centrada.</i></p> <p><i>“Mi más consciente de ella, cansada, fue productiva”</i></p> <p><i>“E estoy pegada, me lo llevo a terapia definitivamente”</i></p>

		<i>“MT siento que he ordenado las cosas”</i>
<b>Post sesión</b>		
instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitador aumenta el tono de voz</li> <li>• En general fueron claras, exceptuando dos actividades</li> </ul>	<p><i>“El fac tiene que aumentar el tono de voz para que los participantes atiendan las instrucciones. No quedaron claras las instrucciones. Fac repite la instrucción. C las repite nuevamente. Fac las aclara... Fac se acerca a aclarar las instrucciones a E, Mi y MT”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“Instrucciones claras”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“No hay que aclara instrucciones”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“En líneas generales las instrucciones fueron bastante claras y el grupo las entendió. Solo en la actividad 6 hubo que repetir las instrucciones 4 veces para dejarlas claras y que todos entendieran.”</i></p>
Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo atento</li> <li>• Hablan en tercera persona</li> <li>• Resistencia a participar en la actividad de desarrollo</li> </ul>	<p><i>“Buena participación en líneas generales”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“grupo atento a participaciones”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“hablando en tercera persona”</i></p> <p><i>“Resistencia a pasar porque les da miedo”</i></p> <p><i>“En principio la participación fluyó bien, casi todos expresaron como se sienten y fueron construyendo la autenticidad (concepto) desde sus percepciones, luego en la actividad de desarrollo, dado su nerviosismo y el miedo, la participación disminuyó un poco, sin embargo se mantuvieron constantemente atentos y reflexión. Ya hacia el final de la sesión ocurrió lo mismo”</i></p>
Clima Grupal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Animado, relajado y atento</li> </ul>	<p><i>“...Animo relajado en la sesión, el grupo escucha...”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“Grupo relajado”</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“Los participantes se colocan cómodamente en los puff”</i></p>

		<p><i>“grupo atento, clima relajado”</i></p> <p><i>“Grupo atento”</i></p> <p><i>“K cierra los ojos y se ubica cómoda en el puff”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atento</li> </ul>	<i>“Cambia el clima del grupo, un poco más tenso”</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperativo</li> </ul>	<p><i>“C y Mi le hacen cariño a MT”</i></p> <p><i>“C se acerca a la MT y le pregunta cómo se siente”</i></p> <p><i>“En líneas generales el clima se mantuvo siempre cooperativo, amistoso, en algunos casos relajado e informal”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexivo, en silencio</li> </ul>	<p><i>“...grupo reflexivo...”</i></p> <p><i>“Grupo en silencio”</i></p>
Objetivos planteados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claros y se cumplieron</li> </ul>	<i>“Si estuvieron claramente definidos y se cumplieron en todas las actividades”</i>
Otros objetivos logrados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se logró contactar con emociones y situaciones</li> <li>• Los participantes integraron la primera y segunda sesión con el proyecto de vida</li> </ul>	<p><i>Los participantes logran contactar con emociones y las situaciones”</i></p> <p><i>“Sí, los participantes lograron conectar las cosas trabajadas en la 1era sesión, con la autenticidad trabajada en esta y con el proyecto de vida en general”</i></p>
Participantes atípicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un integrante poco participativo por malestar</li> </ul>	<i>“K estuvo la mayor parte del tiempo poco participativa porque tenía malestar gripal”</i>
Actitudes y emociones manifiestas		<p><i>Solidaridad</i></p> <p><i>Empatía</i></p> <p><i>Cariño</i></p> <p><i>Reflexión</i></p> <p><i>Sensibilidad</i></p> <p><i>Buen humor</i></p> <p><i>Respeto</i></p> <p><i>Frustración</i></p> <p><i>Incomodidad</i></p> <p><i>Ansiedad</i></p> <p><i>Rabia</i></p> <p><i>Aislamiento</i></p>
Lenguaje no verbal		<p><i>“MT pensativa, postura corporal cerrada, piernas y brazos cruzados”</i></p> <p><i>“Ma en ocasiones los abre, hace gesto con su boca...”</i></p>

	<p style="text-align: center;"> <i>“MT llora durante el ejercicio”</i>  <i>“quiebre de voz”</i>  <i>“acelerada, hace muchos gestos con sus manos”</i>  <i>“MC se recuesta de pared y permanece allí con brazos y piernas cruzadas detrás de ella”</i>  <i>“...se balanceaba de un lado a otro...”</i>  <i>“Recostada de la pared de piernas y brazos cruzados”</i>  <i>“...Postura corporal inquieta, manos en bolsillo...”</i>  <i>“... llora, se recuesta de la pared meramente...”</i>  <i>“se le quiebra la voz”</i>  <i>“... cada uno se conecta desde el silencio y miradas fijas en un punto en el espacio”</i>  <i>“Mi contacta y tiene los ojos llorosos”</i>  <i>“...baja la cabeza y cruza los brazos sobre sus piernas, cruza los dedos, muy reflexiva...”</i>  <i>“...Ed cierra los ojos y permanece así unos minutos”</i> </p>	
Impresión del Observador	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buen manejo del grupo, del tiempo y cumplimiento de objetivos</li> </ul>	<p style="text-align: center;"> <i>“Excelente sesión en cuanto al manejo del grupo y de las situaciones planteadas como conflicto para cada participante. Buen manejo del tiempo y de la estructura de la sesión con respecto al cumplimiento de los objetivos”</i> </p>

### Análisis

La observadora registra el **aprendizaje de la sesión anterior** (Autoconocimiento) entre los cuales resalta: Investigación sobre el significado de sus nombres, auto diagnóstico y reflexión. Señala que algunos participantes tuvieron sensación de bienestar, mientras otros no conectaron su sentir durante la semana, alguno habla sobre la falta de valoración en su proyección y otros sobre su confirmación en el autodescubrimiento.

El tema de la sesión fue sobre **autenticidad**, al respecto la observadora menciona que fue concebida como la congruencia y coherencia, fidelidad a los valores y ser uno mismo en el hacer, sentir y pensar; también es tomar en cuenta al otro; es ser, estar en contacto consigo mismo. Entre los registros realizado sobre la expresión de la autenticidad de los participantes (categoría: **experiencia individual de la autenticidad**) dicen que les cuesta contactar con las emociones y expresarse, que el pensamiento prevalece sobre las emociones, aun cuando quiera hacer algo el pensamiento no lo permite, así reprime lo que sienten. Sobre su autenticidad también señalan que sienten emociones negativas,

frustración, castración e incomodidad por sus incongruencias. Sin embargo, durante la sesión alguien siente incongruencia porque piensa que puede perder a sus amigos, dice que quiere pedir disculpas y las pide en la sesión demostrando su autenticidad.

Se observó que los participantes al **compartir experiencias** luego de las ejercicios propuestos exponen sentirse incongruentes entre lo que piensa, hace y lo que no se permite sentir, La importancia del hacer y comunicar para ser congruente. Otros hablan sobre su duelo por lo que es y lo que fue, y no saben si son congruentes. Comparten que piensan, sienten y hacen muchas cosas y eso los aturde. Entre ellos dicen conectar con varias cosas trabajadas durante la sesión, se identifican y reflejan su situación. Algunos concluyen tener congruencia entre lo que sienten y piensan, no así con lo que hacen. Piensan que las expectativas de otras personas puestas en alguien restan autenticidad. Expresan que la espiritualidad es un elemento dentro de la autenticidad; que hay falta de esta por no seguir valores propios, también por sobre carga en el sentir, hacer y pensar; finalmente expresan su deseo por ser más congruentes.

Los participantes al compartir sus experiencias, parecen haberse conectado entre ellos, es decir, hubo **conexión con la experiencia del otro**, la observadora menciona que uno de los participante agradece a su compañero por despertar su sentir, comparte con el grupo con cuales cosas se conecta respecto a lo dicho por otros, otra persona señala sentirse conectada, se compara y habla de lo que significa para sí, de manera que varios participantes crean una especie de hilo conductor en sus vivencias. **Otras de las categorías** que, aunque no fueron el objetivo de la sesión, fue autodeterminación, pues se habló sobre las metas, decisiones en los actos, etc.

En la **ronda de cierre** los participantes dicen haberse sentidos bien en la sesión, activos y contentos, tranquilos, relajados, conscientes y cansados; en confianza, satisfechos y ordenando las cosas. Otros hablan de estar centrados; necesidad de trabajar algunos

aspectos en terapia. Respecto a las **instrucciones** en algunas actividades se tuvieron que repetir, pues no quedaban claras, en general fueron bien impartidas exceptuando dos actividades. Sobre la **participación** se señala que fue buena, con el grupo atento a ellas, la mayoría habla en tercera persona y que durante la actividad de desarrollo se vio resistencias a participar.

Se observó un **clima grupal** animado y relajado, algunos participantes cambian de posición, poniéndose más cómodos. Se dan muestras de cariño entre ellos. El grupo de atentos, reflexivos, amistosos e informal cambia a tenso, según la actividad.

Los **objetivos planteados** estuvieron claros y se cumplieron, y **otros objetivos logrados**, aunque no hayan sido planificados, fue contactar con emociones y situaciones y que los participantes integraron primera y segunda sesión con su proyecto de vida. Entre **participantes atípicos** fue una persona que participó poco por malestar.

Las **actitudes y emociones manifiestas** y observadas fueron: Solidaridad, empatía, cariño, reflexión, sensibilidad, buen humor, respeto, frustración, incomodidad, ansiedad, rabia y aislamiento, esto acompañado también de un **lenguaje no verbal** como postura corporal cerrada de brazos y piernas cruzado, llanto, quiebre de voz, gestos de movimientos acelerados, manos en los bolsillos, cabeza mirando al suelo, cruce de manos, etc. Finalmente la **impresión del observador** fue que hubo buen manejo del grupo, del tiempo y cumplimiento de objetivos.

Tabla 11.

*Análisis de guía de observación sesión 3. Autodeterminación.*

<b>Temas y categorías. Guías de observación 3 (Autodeterminación)</b>		
<b><i>Tema</i></b>	<b><i>Categorías</i></b>	<b><i>Verbatim</i></b>
Aprendizaje de la sesión anterior (autenticidad)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Fe, comprensión y amor</li> <li>•Una visión más completa</li> </ul>	<p><i>“Ed: fe, comprensión y amor”</i></p> <p><i>“Mi: se llevó una visión más completa de la autenticidad”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Incongruencia</li> </ul>	<p><i>“MC habla de la incongruencia en su vida”.</i></p> <p><i>“MT estuvo pensando en la incongruencia todo el fin de semana, hizo un triangulo mental...”</i></p>
Autodeterminación	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Establecimiento de metas en múltiples áreas: academia, familia, laboral, hogar.</li> </ul>	<p><i>“...esta en producción literaria... Ha practicado y experimentado. Hizo un taller de ensayo y critica literaria. Ha leído. Ya se encuentra identificada con un tema...”</i></p> <p><i>“Da, refleja que quiere un lugar espacioso, un huerto, su especialización es arteterapia, un taller donde hacer terapia”</i></p> <p><i>“MT: comienza hablando del fondo (Venezuela) su meta es ser Psicólogo social en TV y ser cineasta”</i></p> <p><i>“Mi: Hizo cosas, un museo, teatro, cine, librería, un camino que representa los viajes que quiere hacer, un sol que representa el Caribe”</i></p> <p><i>“C: en su trabajo proyecto de medios de comunicación y redes sociales, imita youtube...”</i></p> <p><i>“Meta hacer dinero. No cuenta</i></p>

		<p><i>con lo académico... muestra dos opciones (gerenciar finca, comerciar al mayor)... Evalúa la realidad de su meta plantea 6 años para su meta..."</i></p> <p><i>"K comienza y dice su meta es ser mejor persona, mediante objetivos laborales, académicos, etc, no olvidar lo personal (crecimiento personal)"</i></p> <p><i>"Ed continua dice que su meta es disfrutar de una familia"</i></p> <p><i>"C continua parece orientarse más a lo laboral, la meta es llegar a viejo, voltear y pensar que valió la pena... Y llegar a viejo"</i></p> <p><i>"M meta es graduarse, se muestra insegura acerca de poder lograr su meta"</i></p> <p><i>"Continua Mi tiene varias metas que conducen a ser mejor persona"</i></p> <p><i>"MC habla de su meta relacionada a irse del país..."</i></p> <p><i>"E pensó que se orientaría más hacia lo familiar, pero optó por ser mejor persona para lograr sus metas familiares"</i></p> <p><i>"M: se hizo a ella misma graduada, hizo casa, amigos, consultorio, avión que representa los viajes"</i></p> <p><i>"MC: hizo un camino y unos arboles, no en Venezuela, con pareja"</i></p> <p><i>"E: hizo el edificio donde vivirá su familia, carro, habla de la</i></p>
--	--	---

		<i>construcción</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para establecer metas</li> <li>• Metas poco claras y abstractas</li> </ul>		<p><i>“C. quería hacer algo más sencillo, el camino que ofrece menos resistencias, algo tangible, no lejano, idea clara”</i></p> <p><i>“Se muestra confusa ante su meta”</i></p> <p><i>“Ed: fue abstracto. Se concentro en hacer una base, en la estabilidad. La estructura, se concentró en el proceso de hacer esas bases, Refleja el “poco a poco”, el trabajo continuo”.</i></p> <p><i>“K: Hizo algo abstracto, los colores representan las 5 aéreas en las que quiere lograr algo, pone a las personas con las que cuenta”</i></p> <p><i>“M: le costó empezar, empezó por lo más seguro”</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecimiento de metas forzado.</li> </ul>		<p><i>“Da siente que la obligaron a elegir, quiere vivir sus sueños como una aventura, su meta es especializarse y un espacio suyo”</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desea hacer base, tener</li> </ul>		<p><i>“Habla de lo que no puede controlar, habla de tener pareja... Es desesperante para él el hecho de no poder controlar el hecho de encontrar a alguien con quien acoplarse”</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir experiencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miedo y presión</li> </ul>	<p><i>“C comienza, habla de miedo”</i></p> <p><i>“...Se siente presionada por ser la única que esta llorando”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfrute del proceso</li> </ul>	<p><i>“Ed habla de la importancia de disfrutar el camino”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de preguntas</li> <li>• Realismo de metas</li> <li>• Concreción</li> </ul>	<p><i>“...MT habla en tercera persona, habla de lo importante de plantearse ciertas preguntas...”</i></p> <p><i>“K habla de que le sirve para ver lo que es real y lo que no”</i></p>

			<i>“Da habla que se trata de aterrizar”.</i>
		• Reconocimiento de lo que se ha logrado	<i>“Continúa Mi y habla de la importancia de las sub-metas”</i> <i>“ Ed habla del reconocimiento de lo que ya se ha logrado”</i>
<b>Post sesión</b>			
<b>Tema</b>	<b>Categorías</b>	<b>Verbatim</b>	
instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetición de instrucciones por falta de claridad en varios ejercicios.</li> </ul>	<i>“vuelve a dar instrucciones siendo más específico”</i>  <i>“Facilitador vuelven a aclarar”</i>  <i>“M no entiende qué hay que hacer”</i>  <i>“Sí, en varios ejercicios, hubo participantes que preguntaron aspectos que no se habían aclarados o que le habían explicado de forma incompleta”</i>	
Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en 3era persona</li> <li>• Buena participación</li> <li>• Se incentiva la participación</li> </ul>	<i>“...continúa M hablando en tercera persona...”</i>  <i>“Se incentivó la participación, no se dieron muchas oportunidades para que los participantes estuvieran callados o no participaran.</i>  <i>En los ejercicios de participación voluntaria (compartir la experiencia) casi todos hablaron o se expresaron verbalmente”</i>	
Clima Grupal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo relajado, libre, amistoso, con buen clima grupal.</li> </ul>	<i>“bromea, el grupo ríe”</i>  <i>“Miembros desatienden, parecen pensar en otra cosa”</i>  <i>“la discusión pierde seriedad”</i>  <i>“grupo bromea”</i>  <i>“...conversan y bromean mientras hacen actividad, Facilitadores bromean con el grupo. Algunos están más concentrados que otros en la actividad, los menos concentrados tardan más...”</i>  <i>“El clima grupal fue informal, libre, amistoso, muy cálido, relajado, risueño”</i>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo atento y enfocado en la actividad.</li> </ul>	<p><i>“grupo atiende ante intervenciones”</i></p> <p><i>“Grupo queda en silencio”</i></p> <p><i>“Se genera discusión grupal que no tiene que ver con la actividad. ... se concentran más en la actividad. Se apacigua la conversación y participantes se muestran más concentrados. Los mismos siguen conversando entre sí, no se concentran tanto como aquellos que están callados... Ahora participantes hablan más bajo, se muestran más concentrados”</i></p>
Objetivos fijados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se alcanzaron</li> </ul>	<i>Sí y sí</i>
Otros objetivos logrados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darse cuenta por parte de los participantes en cuanto metas.</li> </ul>	<i>“Que los participantes se dieran cuenta de los aspectos realistas y fantasiosos de sus metas, Que algunos participantes reconocieran los pasos que ya han dado y la importancia de los mismos”</i>
Participantes atípicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	<i>“Ninguno”</i>
Actitudes y emociones manifiestas	<p>Solidaridad Alegría Empatía Cariño Reflexión Apoyo Sensibilidad Buen humor Simpatía Respeto Frustración Ansiedad</p>	<p><i>“Frustración en un participante en el ejercicio de la flecha (con lo que logrado y lo que no ha logrado aun)”</i></p> <p><i>“Ansiedad (antes de comenzar varios participantes expresaron sentir ansiedad) en el ejercicio de la flecha, algunos parecían ansiosos”</i></p>
Impresión personal del Observador	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buen manejo del tiempo y del clima grupal controlado</li> </ul>	<p><i>“Muy buen manejo del tiempo y del clima grupal Ambiente relajado pero controlado Buen manejo grupal Ser más claro con las instrucciones la próxima vez, pero nada grave o que haya alterado en mayor medida las actividades.”</i></p>

### Análisis

A la observadora, quien le correspondió registrar lo sucedido durante la sesión dirigida al **autodeterminación**, señala que durante la actividad de compartir los aprendizajes de la sesión previa reporto que para los participantes lo relevante hacía referencia a visiones más completas sobre sus *sí mismo*, permitiéndoles evaluar las

incongruencias de sus vidas y que estuvieron pensando sobre las mismas durante varios días. Mientras que para un participante la autenticidad se resume en fe, amor y comprensión.

Posterior a esto el grupo genera una discusión grupal sobre la determinación y la autodeterminación, aclarando diferencias sobre la misma dejando al grupo reflexivo sobre el tema. De lo que deriva el tema de establecimiento de metas en el cual resaltan elementos como las sub metas u objetivos específicos, la estructuración de las mismas. En áreas como: la familia, la psicología, la pareja, el hogar, el cine, la independencia, graduarse, viajes (irse del país), relaciones sociales y el cultivo.

Haciendo énfasis en el disfrute del proceso que implica el establecimiento de metas.

En el polo opuesto encontramos inseguridades en cuanto al planteamiento de metas y la ausencia de acciones específicas que faciliten la consecución de las metas, a su vez reportan que las metas pueden estar influenciadas por otras personas y en el caso de una participante, se sintió forzada para establecer las metas de su vida.

Durante todo el registro, la observadora menciona que las **instrucciones**, en algunas actividades tuvieron que ser repetidas, mientras que los participantes solicitaban que se completaran ciertas instrucciones. Teniendo que repetir algunos extractos. Con respecto a la **participación** dice haber sido fluida, activa, participantes voluntarios y muchas oportunidades para que participaran; solo una persona habla en tercera persona. Otro elemento observado fue el **clima grupal** del cual señala que en algunos momentos el grupo ríe, se relaja, bromea, la discusión llegó a perder seriedad, ya que el grupo desatiende en momentos puntuales a lo que sucede con las intervenciones; en otros momentos se concentran y hacen silencio. Algunos conversan y discuten, sin embargo llega el punto en que se concentran y terminan las actividades. En líneas generales, dice que el clima fue informal, libre, amistoso, cálido y risueño.

En cuanto al **cumplimiento de objetivos** expresa que los objetivos estuvieron claros y fueron alcanzados en referencia al darse cuenta con respecto a elemento relacionados con el establecimiento de metas.

La observadora percibe que las **actitudes y emociones manifiestas** más relevantes fueron la frustración por parte de un participante con relación a una de sus metas y la ansiedad manifestada por varios participantes en cuanto a la puesta en acción de metas personales. Finalmente, la **impresión de la observadora** acerca de la sesión en línea general fue que hubo buen manejo del tiempo y del grupo y de su clima generando así un ambiente relajado. Sin embargo, señala que debe haber más claridad con respecto a las instrucciones.

Tabla 12.

*Análisis de guía de observación sesión 4. Autodesarrollo.*

<b>Temas y categorías. Guías de observación 4 (Autodesarrollo)</b>		
<b><i>Tema</i></b>	<b><i>Categoría</i></b>	<b><i>Verbatim</i></b>
• Aprendizaje de la sesión anterior	• Emociones positivas como felicidad, energía, en referencia a la autodeterminación	<p><i>“M contenta”</i></p> <p><i>“Da Feliz”</i></p> <p><i>“MC... esperanzada, me da emoción este proceso. Y sensible desde hace una semana”.</i></p> <p><i>“Ed energizado”.</i></p> <p><i>“K hiperactiva, motivación sentida”.</i></p> <p><i>“A descansado y contento”</i></p>
	• Metas construidas desde la relación yo y el otro	<i>“Da me identifico con eso mis metas están construidas de otra manera, búsqueda del equilibrio entre metas desde el yo y el otro”</i>
	• Concreción y operacionalización de metas.	<i>“operacionalizar las cosas, no tan existencial”</i>

		<i>“ C proyecto de vida, me contrataron en la agencia de publicidad, y ese es el primer paso ”</i>
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>	<b>Verbatim</b>
Autodesarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento de miedos, impaciencia y otros elementos obstructores del PV.</li> <li>• Elementos: pereza, desconfianza, inseguridad.</li> </ul>	<p><i>“K desde el yo reconoce que tiene miedo y lo deja, miedo a vivir”</i></p> <p><i>“C reconoce el idealismo en él y lo deja...volar con el horizonte claro, de lo no actuar...”</i></p> <p><i>“MC reconozco la impaciencia de querer que se de ya que no me deja disfrutar el camino,, de lo frustración”</i></p> <p><i>“MT se para en puntas, reconozco que soy una cobarde y una perezosa y lo de lo. Temor y no confiar en mí misma (se refiere al hacer las cosas)”</i></p> <p><i>“Ma yo reconozco que estoy cansada de no sentir y lo de lo, me siento más ligera”</i></p> <p><i>“Ed reconozco mi ansiedad y crítica destructiva y lo de lo. He vivido muy desesperado, todo, ya descubrí la paciencia, la ansiedad de vivir me estaba llevando a la muerte... Tengo que hacer todo bien, ya, suficiente”</i></p> <p><i>“Mi reconozco que he estado desconectada con la vida, conmigo misma, dejar el miedo, es asumir mi responsabilidad y dejarlo de hacer en otros. Quiero dejar atrás miedo al fracaso, inseguridad. Hacer lo que de verdad quiero”</i></p> <p><i>“M....dejo impaciencia, miedo y desconfianza a perder el rumbo, inseguridades, desconfianza en mí”</i></p> <p><i>“Da reconozco que soy rígida y me frustró cuando las cosas no salen como quiero, soy una cobarde que no se atreve hacer</i></p>

		cosas “
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de consciencia de emociones positivas con las que la persona cuenta para llevar a cabo su PV.</li> <li>• Elementos: valores, pasión, amor, determinación, responsabilidad.</li> </ul>	<p><i>“Mi tengo más consciencia de mi misma, apoyo, amor y responsabilidad de mi vida, alegría... ideales, creencias que me van a llevar hacer cosas”</i></p> <p><i>“Ma... cuenta con valores, pasión, determinación, fortalezas, debilidades, alegría y miedo adaptativo... amor por lo que hago”</i></p> <p><i>“Ed, cursi, tengo amor, fe a Dios, tengo amigos, tengo familia, sí, las cosas se ven bien, me siento cómodo”</i></p> <p><i>“K tengo ganas... de ir a ese futuro, que me di cuenta ayer, tengo consciencia... sentimientos, cualidades, conocimiento, opiniones... lo raro es tener sentimiento, es nuevo, de ayer, mi voz es estúpida y la estoy disfrutando hoy ... tengo ganas de luchar por seguir sintiendo así, que no lo hago por el miedo, por eso lo dejé”</i></p> <p><i>“M...tengo paciencia, disciplina...tengo amigos, metas, soy cursi y sensible, lo reconozco y me gusta ser así... quiero tener la confianza, sí lo estoy trabajando</i> “.</p> <p><i>“Da tengo mucha curiosidad de los que va a pasar, de aprender, de saber... soy estructurada y me va a permitir alcanzar cosas. Me cuesta aceptar que soy sensible, en la medida que sumo mi estructura asumo mi responsabilidad... soy una persona cursi... soy melosa, empalagosa, ya, qué coño, sí lo soy”</i></p> <p><i>“MC tengo sabiduría, amor propio, mucha intensidad, apoyo, amigos, fortaleza, miedo y ya”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proceso de desarrollo, crecimiento.</li> </ul>	<p><i>“C desarrollo es proceso evolutivo, capacidades, capacidad de crecer, potencialidades “</i></p>

		<i>“E desarrollo como cambio y fluir del proceso, ahora que soy responsable de esto, cómo fluiré”</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento y empoderamiento de la persona en cuenta a sus acciones y recursos.</li> </ul>	<p><i>“M actúas y accionas lo que quieres lograr”.</i></p> <p><i>“ C, reconocimiento dime lo que soy, etc. y esto es donde me ubico”</i></p> <p><i>“C tengo mi cable a tierra, ya no estoy con un globo en el aire. Estoy en pido, tengo muchos valores, palabras, carisma, sentimiento, conocimiento, forma de ser “</i></p> <p><i>“MT tengo lo que siempre he tenido, ahora me estoy empoderando, responsabilidad, confianza, ganas de hacer las cosas diferentes... Ni tan confiada, es más bien en mí misma y lo que conozco. Tengo el foco y hacia ello”</i></p>
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>	<b>Verbatim</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir experiencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emociones positivas relacionadas a conexión con el grupo, energía, alegría, relación, sorpresa y esperanza.</li> </ul>	<p><i>“MC intensos...”</i></p> <p><i>“Ma yo me siento bien, estoy contenta, alcancé hacer consciente algo, me llevo las cosas claras, a sentir lo que no me atrevía, dándome cuenta qué tan casada estaba y todo el aprendizaje esta en el pasado”</i></p> <p><i>“C me siento alineado, como atravesados todos por un hilo, me llevo y tengo amigos por mas autodeterminación, me siento vinculado y es fino”</i></p> <p><i>“Ed me sentí en un ejercicio de bioenergética, vibre y siento que estoy dejando y abriendo chacras”</i></p> <p><i>“Mi me siento muy cómoda, energizada”</i></p> <p><i>“Da me conecte con mi cuerpo y llegue a pensar que tenia un chacra atascado y de repente sentí un enmarañamiento y a veces acumulo cosas en el cuerpo”</i></p>

		<p><i>“MT me siento tranquila, aliviada y estos ejercicios me han ayudado a centrarme y cerrar ciclos y siento que esto me ayuda a proyectarme y saber qué quiero hacer”</i></p> <p><i>“MC me siento conmovida, tengo una presión en el pecho, con esta actividad me di cuenta de que tengo muchas potencialidades con valores”</i></p> <p><i>“K yo siento, no puedo colocarlo en palabras”</i></p> <p><i>“M me siento aliviada de poner en palabras lo que me falta y lo que tengo y soy mal intensa y me gusta. Soy intensa”</i></p> <p><i>“Facilitadores: estoy muy contento, feliz. Estoy sorprendida”</i></p> <p><i>“Cansados”</i>  <i>“M confiada”</i>  <i>“MC segura”</i>  <i>“MT esperanzada”</i>  <i>“C piensa, determina”</i>  <i>“Ma orientada”</i>  <i>“Ed paz”</i>  <i>“E decidida”</i>  <i>“K feliz, alegre”</i>  <i>“Mi consciente, tranquila”</i></p>
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>	<b>Verbatim</b>
Cierre del Programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes asociadas a la sensibilidad y al perdón. Emociones positivas y vida.</li> </ul>	<p><i>“M inicia por su nombre, soy soñadora y sensible, me gusta leer y jugar tenis, amo a mi país, importancia en amistad y salud, amor vivirlo y darlo, colores asociado a niño e ingenuidad, necesito perdonarme a mi. Yo-yo nunca olvidarme de mi, de que soy importante, confiar, sacarle provecho”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfrute de sentimientos, actividades y personas que la hacen valorar su vida.</li> </ul>	<p><i>“K se sube se sienta mas arriba que el resto del grupo, ella caminando en su camino de colores intensos, locura (desestructurada) y la disfruta, importancia de la paz para ella, me encanta viajar y lo vuelvo a vivir cuando</i></p>

		<p><i>recuerdo, mi nombre que ya existía. Como base su año de nacimiento, el contacto desde el aire con todo. Sentimientos no como buenos o malos sino adecuados o inadecuados, disfruta de sentir y reconoce que le cuesta. Seguir aprendiendo y abrirse a cualquier cosa. Habla del futbol, es puro sentimiento, deporte perfecto que significa la vida perfecta. Familia, amigos, valores y la importancia de estos. Libertad de hacer las cosas, toma de decisiones y responsabilidad, su límite es que no quiera. Identificación con la mujer, cuidado físico e interno. Reconocimiento de que le gusta cuidarse. Llena por su carrera, ama su país... Es curiosa e inteligente, valora sus características”</i></p>
	<p>• La naturaleza y características positivas hacen</p>	<p><i>“Mi yo soy en lo fundamental pata caliente, lista de cualidades, me gusta y valoro mucho el contacto con la naturaleza, original, creativa, inteligente. Fundamental alegría, ternura, besar, altruista, analizar, siento-hago (actividad triangulo de la congruencia) país y expresión. Ama su ciudad”</i></p> <p><i>“MT fondo de caracas me gusta, playita es una necesidad. Comienzo de una historia sin final... acciones congruentes, vivir mejor, conexión con los perros... la naturaleza y sonrisas (felicidad verdadera y aparente) Manía y drama en construcción, planes cómodos”</i></p> <p><i>“MC el mar es importante... me gustan los libros y sentir. Trascendencia a través de los hijos, creo en la pareja, amo a los perros y la danza árabe. Psicología, mundo en las manos, amplitud, feliz”</i></p>
	<p>• Características positivas de la persona, como fortalezas, valores y recursos propios.</p>	<p><i>“Ma imágenes para las fortalezas, energía, alegría, visión de futuro, fuerte amor y ocasión, amigos, inteligente, cerrar ciclos. Aceptar lo que no se puede cambiar, serenar la mente, encontrar el equilibrio. Amor con riesgo”</i></p>
	<p>• Enfocado en el mundo de las</p>	<p><i>“C representación grafica de la libertad</i></p>

	ideas y el área laboral.	<i>en el viento, no importa el peso de la idea, niño área creativa), carrera y relación con su vida. Paz, construcción y amor. Co-razón (razón compartida) importancia de la comunicación. Formación profesional”</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cierre desde la abstracción y profundidad relacionada a valores e intereses.</li> </ul>	<p><i>“Ed, piensa fuera del plato y gánale a la rutina, creativo, creo en Dios y en la responsabilidad, profundidad. No es un partido fácil la vida, pero con amor se lleva. Querer tener hijos... tengo mucho de viejo, son hippie, vínculos durante su vida. Venezuela un milagro, relación terapéutica hacia las personas, expectativas del futuro...”</i></p> <p><i>“Da muestra su CV como algo trascendente (creencias) afecto como crecimiento y las emociones aunque agrieten llevan al crecimiento. Amo los gatos, título, hogar, salud, otros, gusto por estudio, equilibrio, pienso a veces muchas cosas, abrirme a meras posibilidades y raras, diferentes, una pareja, arte terapia... me gusta el compartir, investigaciones de muerte”</i></p>
	• Abstención	<i>“E no quiero compartirlo”</i>
Otras categorías	Autenticidad	<i>“C reclamó por egoísta y no se sintió mal, se esta colocando de primero”</i>
	Autoconocimiento	<i>“Ed me siento cómo he encontrado cosas de mí que no quiero ver, me siento más maduro, no desde el adolescente (metáfora, pelicano) no te vas a morir (cambio)”</i>
<b>Post sesión</b>		
	<b>Categorías</b>	<b>Verbatim</b>
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucciones claras, sin necesidad de repetición.</li> </ul>	<p><i>“No hay que aclarar instrucciones”</i></p> <p><i>“En líneas generales las instrucciones estuvieron claras a lo largo de toda la sesión a excepción de la actividad 4 y la presentación del CV en las que el grupo</i></p>

		<i>necesito que se aclararan.”</i>
Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buena participación y expresión grupal.</li> </ul>	<p><i>“El grupo estuvo participativo, cada uno de los miembros fue expresando ante el grupo su experiencia, sus pensamientos y sentimientos en cada una de las actividades enlazadas.”</i></p> <p><i>“habla desde el yo y con convicción”</i></p>
Dificultad en actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad para el manejo del tiempo en el cierre.</li> </ul>	<p><i>“La única dificultad que se presentó fue en manejo del tiempo en cuanto a la actividad a dos actividades realizadas (3 y 4) El cierre grupal fue atropellado.”</i></p>
Clima Grupal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo relajado, cariñoso, disperso. Emociones positivas.</li> </ul>	<p><i>“grupo bromea y ríe”</i></p> <p><i>“MT y C se hacen cariño entre ellos”</i></p> <p><i>“grupo emocionado, lo felicitó y bromea”</i></p> <p><i>“Ambiente relajado informal”</i></p> <p><i>“comentan y bromean algunas cosas”</i></p> <p><i>“grupo atento sonríe”</i></p> <p><i>“Comparten entre sí, hablan y ríen mientras se realiza la actividad”</i></p> <p><i>“El clima del grupo se maneja generalmente desde el respeto y la relajación. En algunos casos fue informal”</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo atento y reflexivo con momentos de silencio.</li> </ul>	<p><i>“grupo atento”</i></p> <p><i>“Grupo disperso, retoman”</i></p> <p><i>“atentos”</i></p> <p><i>“grupo reflexivo”</i></p> <p><i>“El resto del grupo sigue concentrado escribiendo el diario... Todos guardan silencio y realizan el diario de sesión. Ambiente informal”</i></p>
Objetivos fijados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definidos claramente y cumplidos</li> </ul>	<i>“Si estuvieron claramente definidos y se cumplieron a cabalidad”</i>
Participantes atípicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una participante se mostró retraída desde el inicio</li> </ul>	<i>“E desde su llegada impresionó retraimiento y se encontraba cabizbaja. No quiso compartir su experiencia con la actividad 3”</i>
Actitudes y emociones manifiestas	<p><i>Alegría</i></p> <p><i>Empatía</i></p> <p><i>Reflexión</i></p> <p><i>Sensibilidad</i></p> <p><i>Buen humor</i></p> <p><i>Ternura</i></p> <p><i>Respeto</i></p> <p><i>Ansiedad</i></p> <p><i>Aislamiento</i></p> <p><i>Mutismo</i></p>	
Lenguaje no verbal	<p><i>“muchos gestos con las manos”</i></p> <p><i>“manos cruzadas atrás (seca lágrimas)”</i></p> <p><i>“ Grupo se balancea”</i></p> <p><i>“ Ed reflexivo lleva las manos a la cara”</i></p> <p><i>“lo dice con la mano en la boca”</i></p> <p><i>“manos en los bolsillos”</i></p> <p><i>“mano izquierda en la espalda y la derecha e la cabeza”</i></p> <p><i>“manos cruzadas”</i></p> <p><i>“postura corporal rígida”</i></p> <p><i>“brazos cruzados en la espalda, postura firme”</i></p> <p><i>“se apoya con gestos en manos”</i></p> <p><i>“quiebre de voz”</i></p> <p><i>“ojos aguados”</i></p>	

	<p style="text-align: center;"> <i>“manos entrelazadas”</i>  <i>“postura firme y brazos cruzados adelante”</i>  <i>“manos en le bolsillo, sonrisa”</i>  <i>“C lloroso”</i>  <i>“se apoya en las manos, concreto”</i> </p>	
Impresión personal del Observador	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se lograron los objetivos, se proceso la información y se conectaron las sesiones del taller.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"> <i>“La sesión fue muy buena y se logró llevar a los participantes al cumplimiento de los objetivos. Procesar la información y conectar una sesión con la otra haciendo un cierre de las mismas y de lo que es el proyecto de vida. En cuanto a la distribución del tiempo, la sesión si fue atropellada”</i> </p>

### Análisis

A la observadora, quien le correspondió registrar lo sucedido durante la sesión dirigida al **autodesarrollo** señala que durante la actividad de compartir los aprendizajes de la sesión previa resultan emociones positivas como contentura, relajamiento, felicidad. En relación con las metas se aprecia la necesidad de operacionalizar las metas para alcanzarlas y la reflexión de construcción de ellas a través del equilibrio entre las exigencias propias y del otro. Un participante reporta que la primera sub meta planteada fue alcanzada de la sesión anterior y esta.

Posterior a esto, el grupo genera una discusión grupal sobre el autodesarrollo, el cual es caracterizado por un proceso evolutivo que involucra autoreconocimiento y luego acciones personales para lograr lo que quieras. Es entendido como un proceso del cual la persona es responsable de cómo este fluye.

La observadora aprecio en los reportes de los participantes la variable está relacionada como reconocimiento de emociones como lo son el miedo, temor, ansiedad,

impaciencia, lo que puede desembocar en frustración, desconfianza e inseguridades en cuanto a perder el rumbo –del PV-, por otra parte manifiestan que como características personales la rigidez y cobardía, son un obstáculo para alcanzar objetivos personales, lo que se aúna con frustración.

Por otra parte, los participantes manifestaron muchas emociones positivas asociadas al autodesarrollo, como lo son la pasión, amor y esperanza por lo que hacen. Declaran reconocimiento de autolimitaciones y elementos como la responsabilidad y el deseo de cambio se presentan como verbatim manifiesto (dejar en el pasado el miedo al fracaso, inseguridad), entendiendo que mediante procesos particulares se han ido empoderando de su PV.

Los participantes en la etapa de compartir la experiencia mencionan como elemento en común el darse cuenta o la toma de consciencia en cuanto a cansancio, la vinculación (amistades), valores claros y el sentir de cierre de ciclos y centrarse en su *si mismo*. Una parte de los participantes se sintieron como en un ejercicio de bioenergética, con el cual contactaron con su cuerpo y notaron *como se liberaron chacras*.

En cuanto a emociones manifestadas encontramos: cansancio, confianza, seguridad, conmoción, esperanza, pensamiento, determinación, orientación, paz, decisión, felicidad, alegría, consciencia, tranquilidad, comodidad, alivio, energía, “no puedo colocarlo en palabras”.

Lo que conlleva un cierre del taller que arroja unas imágenes englobadas en el currículum vitae asociadas a la sensibilidad y emociones positivas de autovaloración hacia *si mismo*, características positivas y recursos propios que permiten enfocar las ideas y metas del PV. Presentándose en algunos casos un cierre abstracto y profundo que hace referencia a creencias personales y expectativas de un futuro en relación al país.

Durante todo el registro, la observadora menciona que las **instrucciones** en líneas generales no tuvieron fallas ni se necesitó repetir las, con excepción de la actividad 4 (currículo de vida). Con respecto a la **participación** dice haber sido fluida, cada miembro expuso sus sentimientos, pensamientos y experiencias hablando desde el yo. Otro elemento observado fue el **clima grupal** del cual señala que el ambiente predominante fue informal, en algunos momentos el grupo ríe, se relaja, bromea, se hacen cariños. El grupo a su vez fue reflexivo y atento. *“El clima del grupo se manejó generalmente desde el respeto y la relajación. En algunos casos fue informal”*

En cuanto al **cumplimiento de objetivos** expresa que los objetivos estuvieron claros y fueron cumplidos a cabalidad en relación al autodesarrollo.

La observadora percibió un **miembro atípico** el cual describe como *“retraída y cabizbaja. No quiso compartir su experiencia en las actividades”*. En cuanto a las **actitudes y emociones manifiestas** más relevantes fueron la alegría, empatía, reflexión, sensibilidad, buen humor, ternura, respeto, ansiedad, aislamiento y mutismo (estas 3 últimas presentes en el miembro atípico), con alta presencia de lenguaje no verbal tal como: gestos de manos, manos cruzadas, lágrimas, ojos aguados, quiebre de voz, brazos cruzados. Finalmente, la **impresión de la observadora** acerca de la sesión en líneas generales fue que la sesión logro llevar a los participantes al cumplimiento de los objetivos del taller. Apreciándose procesamiento de información y conexión con otras sesiones, a la vez que se apreció el cierre de la variable proyecto de vida. Sin embargo, en cuanto al manejo del tiempo fue *“atropellado”*.

Tabla 13.

*Análisis de grupo focal sesión 1.*

<b>Temas y categorías del Grupo Focal 1</b>			
<b>Tema</b>	<b>Categorías</b>		<b>Verbatim</b>
Historia de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relato - trayectoria</li> </ul>		<p>“...<i>historia de vida, proyecto de vida y trayecto de vida que son 3 cosas bien distintas...</i>”</p> <p>“...<i>que en este proceso de construcción de lo que es el proyecto de vida es muy importante la historia un poco de donde vengo y quien soy...</i>”</p> <p>“...<i>el trayecto es como todo lo que tiene en su historia... es como todo el camino que a recorrido...</i>”</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biografía</li> </ul>		<p>“... <i>la historia es eso el reconocimiento mas o menos lo que hicimos ahorita con el nombre que es como tu biografía narrada principalmente por ti mismo creo que es eso la historia de vida narrada por ti mismo este porque el relato de vida es una cosa que te dicen sobre tu vida...</i>”</p>
<b>Tema</b>	<b>Categorías</b>	<b>Sub categoría</b>	<b>Verbatim</b>
Nociones de PV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Futuro y proyección</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El proyecto de vida es lo que esperas que suceda en el futuro.</li> <li>• Es una proyección.</li> </ul>	<p>“...<i>el proyecto de vida es lo que esperas adelante o sea lo que se proyecta hacia el futuro... saben lo que quieren lo que necesitan...</i>”</p> <p>“...<i>el proyecto es eso pues, es una proyección me gusta verlo mas como justamente un video beam trazando un camino...</i>”</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En él se conocen las</li> </ul>	<p>“...<i>cosas que sabes, cosas</i>”</p>

	necesidades	<p>necesidades propias y se explora.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se busca realizar lo querido</li> <li>• Se inicia en las cosas que se quieren, que se necesitan.</li> </ul>	<p><i>que quieren... bueno saben cosas que quieren y que no saben que quieren y cosas que te gustan cosas con las que te sientes a gusto y cosas que quisieras explorar..."</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfrutar lo planificado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivir en el presente no es carecer de un proyecto, es disfrutar lo que se ha planificado</li> <li>• Se base en los intereses.</li> <li>• Tiene un propósito</li> <li>• Se requiere ser congruente, proactivo, emprendedor y que guste lo planteado</li> </ul>	<p><i>"...todo lo importante para hacer un proyecto de vida es que tu te sientas satisfecho mientras lo estas realizando..."</i></p> <p><i>"...partimos haciendo un proyecto de vida sobre cosas que nos gustan sobre nuestros intereses sobre nuestras necesidades..."</i></p> <p><i>"...me dejó pensando un poquito fue la cuestión de la flexibilidad, aquel proyecto de vida que puede llegar hacer tan rígido... puede generarte angustia y frustración al no lograrlo y eso lo relacioné mucho con aquella cuestión del vivir aquí y el ahora que creo que el vivir el aquí y el ahora no es carecer del proyecto de vida, no es andar libre por un rato y lo que Dios me da y tal, sino es como disfrutar lo que vas viviendo en el momento, siempre y cuando como que ocurre lo que tu esperas lo que te has pautado para tu vida... sin ponerte como reglas".</i></p> <p><i>"...para cumplir un proyecto</i></p>

			<p><i>de vida hay que ser congruente, hay que ser proactivo y hay que ser emprendedor y ser de esa manera eso se logra cuando realmente esta planteándote algo que que te gusta...”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control del curso de la vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el proyecto de vida se busca controlar la vida, el destino.</li> </ul>	<p><i>“Sabes puedo controlar mi propio destino... porque en todo proyecto de vida me pareciera a mi, hay un elemento de control, estoy buscando de controlar mi vida, estoy buscando lo que yo quiero y estoy buscando lo que quiero realizar...”</i></p> <p><i>“.. para que voy a vivir esta vida y como la voy a vivir”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contar con el éxito y fracaso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El proyecto de vida puede ser exitoso o fracasar según las predisposiciones concebidas.</li> </ul>	<p><i>“...dentro del proyecto de vida lo que, en resumen creo que debería ver una - a parte de la flexibilidad- tu tienes que estar claro de que puedes estar predispuesto al éxito o el fracaso, entonces si tu no estas claro en eso, ¿sabes? obviamente te vas a acostumbrar y obviamente puedes caer en el hecho, inclusive de que eso te afecte de tal manera que abandones tu proyecto de vida (...) o sea tu puedes estar predispuesto a que puedas tener éxito en lo que quieres como proyecto de vida o al fracaso”</i></p> <p><i>“...forma parte de ti, siento que que si no forma parte de ti...pasa lo que tu dices, que esta predispuesto al fracaso”.</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acción y alternativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay alternativas de acción</li> </ul>	<p><i>“...la forma en la que te vayas cambiando tu por dentro o por fuera, o sea, por</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo afecta cambios internos</li> </ul>	<p><i>lo que sea que se esté terminando en este momento pueda ser que... que te cambie la perspectiva y que tenga que girar... ya no voy a seguir por este camino, sino ahora voy a tomar esta otra ruta que me va a llevar, no a donde predije o sea no en un primer momento, sino que voy a llegar a otro punto que está igual de bien para mí”.</i></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocasiona un impacto en otros</li> </ul>	<p><i>“como girar la vida del otro para que actúe en función de ti ...”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contexto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incertidumbre por el contexto político del país</li> <li>• Considerar la situación política-económica del país</li> <li>• Facilitadores y obstructores</li> <li>• Tener diferentes caminos en caso de no funcionar alguno</li> </ul>	<p><i>“...hay una parte de incertidumbre que creo que, que no depende tanto de los años, son esas partes que difícilmente dependen de ti, las circunstancias que por mas que tu preveas cosas como de repente en diciembre se acabó el mundo... algo así, por dar un ejemplo, o sea no sabemos qué pueda pasar después de las elecciones... no es que yo este planteando mi proyecto a base de las elecciones pero hay que considerar que a partir de ese momento quizás las cosas cambien...”</i></p> <p><i>“También puedes tomar decisiones en contra si tu crees que no puedas controlar la situación económica y política del país puedo así volverme chavista o irme del país o te pones totalmente en posición, por poner un ejemplo un poquito grande, pero claro que hay</i></p>

			<p><i>decisiones que puedes tomar con respecto a eso, tener varios caminos pautados de acuerdo de lo que sea la situación, ir tratando de hacer lo que tu quieres, lo que tu deseas para ti en la medida de las posibilidades”</i></p> <p><i>“...hay que tener varios planes no uno solo... precisamente eso es importante, ok sé lo que quiero, pero en caso de que no se me dé hay otras cosas”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyecto global (País, ciudad, Univ., comunidad)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El proyecto de vida no esta aislado, esta enmarcado en un proyecto de universidad, ciudad, país que interfiere en el proyecto de vida</li> <li>• Engranar el proyecto país con el proyecto individual para hacerlo más llevadero</li> <li>• El proyecto de vida de ser individualista podría estar limitado por la sociedad.</li> <li>• Hay realidades que no se pueden controlar</li> <li>• La sociedad influye en la construcción de intereses y gustos</li> </ul>	<p><i>“El proyecto de vida es una línea que de alguna manera uno se traza mas uno no esta aislado, esta en un contexto, y el proyecto de vida esta enmarcado en un proyecto, en este caso, de universidad, eso lo vimos en un proyecto de ciudad, en un proyecto de país, y precisamente son todas esas cosas contextuales que interfieren en tu proyecto de vida, pero claro tu estas metido en ese marco tiene que ser un proyecto de vida de alguna manera -como digo yo- una línea que tu puedes ver, pero sujetos que estén abiertos a los cambios que pueda hacer el sujeto, a cambio, y claro, que también tenga cosas de uno, de manera de poder engranar esas cosas tuyas con esas cosas del entorno, y que pueda ser algo más más llevadero”</i></p> <p><i>“el proyecto de vida lógicamente tiene que ser este estar trazado por e</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las expectativas que tienen “otros” sobre los roles que se asumen</li> <li>• Algunas situaciones del contexto determinan el todo</li> <li>• A Venezuela le falta un proyecto de vida</li> </ul>	<p><i>intereses personales de manera que tu te sientas a gusto con eso, pero repito este uno no esta solo y siento que uno hace un proyecto de vida muy muy individualista van a ver de alguna manera saboteo... desde afuera que no van a permitir que ese proyecto de vida pueda llevarse a cabo con con éxito”</i></p> <p><i>“Puede ser la dificultad o puede ser también un un apoyo o o o te puede facilitar”</i></p> <p><i>“...también existe estas realidades, aunque yo pueda hacer el mejor haciendo lo que haga, eh yo no puedo controlar”</i></p> <p><i>“...que el gusto se construye también en sociedad... ese tipo de cosas también se construyen en relaciones”</i></p> <p><i>“...la pertinencia en nuestro proyecto en una en un proyecto de universidad de un proyecto de país...”</i></p> <p><i>“...esta la cuestión de las expectativas que se imponen sobre mi, sobre lo que se espera de mi, eh por ciertos roles que eh asumido, por cierta elección de carrera...”</i></p> <p><i>“</i></p> <p><i>“... creo que hay mucho de lo afuera que va a determinar todo”</i></p> <p><i>“... un país al que le falta</i></p>
--	--	--	---

			<i>proyecto de vida”</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay que tener aptitud para alcanzarlas</li> <li>• Se transforman</li> <li>• Hay que estar motivado</li> <li>• Su finalidad es el autoconocimiento</li> <li>• Se trazan de forma consciente.</li> <li>• Hay que ser flexibles</li> <li>• Hay que priorizarlas</li> <li>• Lo externo influye</li> <li>• Hay que cumplir pasos</li> <li>• Tienen plazos</li> </ul>	<p><i>“Creo que también, o sea, la parte social es súper importante, el contexto... en cuanto a... uno tener la actitud y la aptitud para hacerlo, pero lo que pasa es que yo quiero estudiar psicología y poder estudiar y estoy emocionada, aja! pero si no tienes la aptitud eres tan... entonces ¿sabes? eres malo, no te va bien, no sé”</i></p> <p><i>“...el papel que la misma persona juegue en la elaboración del proyecto pues y que la expectativa, metas, objetivos que tu tenga en un momento, pues quizás a medida que pasa el tiempo, como se va transformando en función del contexto, de los otros a tu alrededor y hasta de tus propios cambios, que tu como persona experimenta en función de esos objetivos que puedes plantearte”</i></p> <p><i>“... tienes que tener... en el proyecto de vida estas metas bien claras con respecto a lo que quieres y como lo vas a lograr”</i></p> <p><i>“...y tal vez cuando culmines esas metas que te has puesto como objetivo, es el conocimiento de tanto de los factores que puedan influir, que seria como lo social o lo que está afuera, como el ritmo o sea el autoconocimiento, el saber que realmente tu quién eres... qué es lo que te gusta, que es lo que no te gusta, qué</i></p>

		<p><i>aptitudes tiene y que aptitudes quieres y también tener en cuenta que todo eso puede cambiar...”</i></p> <p><i>“...ser flexible tal cual sea que en estos momentos de mi vida yo me trace un proyecto vida y tenga estas metas a la medida que van surgiendo cosas, bueno o sea, me lo tracé de manera consciente, o sea, no fue algo que fue a lo loco, sino que no fue de impulso, fue consciente yo me tracé está meta pero mira he ido caminando y me he dado cuenta de que tal vez este no es el camino, que no es el proyecto y puedo ir hacia otro lado pero de manera responsable pues, o sea, creo que el conocimiento de todo el alrededor tuyo es muy importante”.</i></p> <p><i>“...va hacer parte importante de lo que es el proyecto de vida, en la medida que te va cambiando, puedes que vaya cambiando muchas de esas metas u objetivos ooh a largo o mediano o lo que sea que que te fijaste...”</i></p> <p><i>“...hay cosas que uno le llama la atención, que a uno le parece súper chévere, interesante, pero no necesariamente tiene que ser parte de uno o de nuestro proyecto de vida; entonces, si colocamos esas cosas en nuestro proyecto de vida nunca la vamos a llevar</i></p>
--	--	---

			<p><i>acabo, nunca vamos a llevar acabo esos pasos para cumplir esa meta...”</i></p> <p><i>“...no siempre vas a depender de lo que tu decidas fijarte o si eres proactivo y si le quieres echar pierna o de si quieres los recursos o sea no no siempre depende de ti... hay mucho del otro que a veces no permite que tu cumplas las metas que te pides...”</i></p> <p><i>“...pasos que hay que cumplir como que antes de hacer otras metas...”</i></p> <p><i>“...creo que lo que motive mas a uno es lo que va un poquito a determinar cual es el siguiente paso...”</i></p> <p><i>“... me vienen unas metas a largo plazo que al menos yo tengo bastante claras, cosas que quiero hacer pero como obtenerlas eso esta demasiado borroso”.</i></p> <p><i>“...tener varios caminos pautados de acuerdo de lo que sea la situación, ir tratando de hacer lo que tu quieres, lo que tu deseas para ti en la medida de las posibilidades”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconocimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer características propias</li> <li>• Elementos personales difíciles de reconocer.</li> </ul>	<p><i>“Conocerse es como ... saber eh las cosas que te caracterizan como persona que van desde las cosas que te gustan ¿sabes?, quieres, sabes que se te inculcan... y como te estas relacionando”</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es un proceso de toda la vida</li> <li>• Implica aceptar fortalezas y debilidades</li> <li>• Cambiar la manera de percibir aquello que no le agrada de sí mismo</li> <li>• Es un proceso de aprendizaje</li> </ul>	<p><i>“Conocerse eh es difícil”</i></p> <p><i>“Si no es fácil porque siento que las personas nunca llegamos a conocernos en totalidad nosotros mismos, y, además, el hecho de conocer cosas de nosotros mismos no todo el tiempo es chévere...”</i></p> <p><i>“...sino hay cosas que uno las pone desde afuera y, que en realidad son de uno, y cuesta bastante aceptarlas o mira que egoísta soy en realidad entonces uno dice por la medida que los otros son egoístas, yo también soy egoísta en esto y esto, creo que todas esas cosas implican conocerse y conocerse eso está desde que uno nace hasta que se muere”.</i></p> <p><i>“...conocerse implica saber, o sea, como decía D, fortaleza pero también implica debilidades y cosas que uno asume que no están bien pero entonces para mi implica también aceptarse o sea aceptarse con todo lo bueno y todo lo malo que uno que uno trae o sea sacarle provecho a las cosas buenas y vivir todos los días luchando por cambiar lo que uno considera que está mal de uno mismo...”</i></p> <p><i>“...aceptación, tras de conocer, te implica aceptar todas las características que puedas tener y muchas que no...”</i></p>
--	--	---	---

		<p><i>“...no comparto el hecho de aceptarte... para cambiar, o sea, si me estoy aceptando, estoy aceptando que esa parte es mía y ahí está y tengo que vivir con ella, lo que tengo que cambiar, tal vez, sea mi manera de ver esa parte mía y, para poder aceptarla y hacer que que esté en congruencia con mi mi ser y pueda interactuar de la mejor manera... no buscar aceptarte para cambiar creo que ahí está la diferencia”</i></p> <p><i>“...tampoco podemos conocernos completamente en ningún momento pues yo creo que este siempre estamos creciendo...es un proceso que nunca se acaba, podemos tener 90 años y todavía estar en proceso de conocer realmente quién eres y por eso lo conecto con lo del proyecto de vida, eso es quizás... si tengo planes nuevos es porque tu has descubierto cosas de ti mismo...Y cada día ves algo nuevo de ti”.</i></p> <p><i>“...están las cosas que verdaderamente me gustan, pero estas cosas que verdaderamente no me gustan...”</i></p> <p><i>“...uno tiene que saber realmente qué es lo que uno quiere...”</i></p> <p><i>“... estoy haciendo muchas cosas desde lo personal aprendiendo cosas sobre mi aprendiendo a medir ciertas</i></p>
--	--	---

			<p><i>situaciones descubriendo cosas en mí que no quería descubrir... bastante importante eh con respecto a mis relaciones con los otros creo que eso ah sido mi gran fortaleza desde siempre...”</i></p> <p><i>“...no me eh dado cuenta pero estoy haciendo muchas cosas desde lo personal aprendiendo cosas sobre mí aprendiendo a medir ciertas situaciones descubriendo cosas en mí que no quería descubrir, creo...”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experiencia individual del PV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de trascendencia e independencia</li> <li>• Metas ligadas al proyecto país</li> <li>• Descartar discursos ajenos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metas cognitivamente claras, no así cómo alcanzarlas</li> </ul> </li> <li>• Necesidad de adquirir dinero para alcanzar metas</li> <li>• Actualmente las cosas tienen un curso distinto a lo imaginado</li> <li>• Depende de las capacidades propias</li> <li>• la meta común en graduarse de psicólogo</li> </ul>	<p><i>“...mas allá de eso, qué es lo que yo quiero hacer con mi vida, qué es lo que quiero dejar: la parte trascendental... qué es lo que yo quiero en verdad, qué es lo que me va hacer feliz en verdad y y creo que eso va a al propósito la para qué estoy yo aquí... que es lo que me importa o cual es esa esencia... esa esencia que es mía... entonces es como que dejar de dejar a un lado esos discursos y ver cuál es el discurso propio o cuál es esa esencia que de todas esas cosas me quedo...”</i></p> <p><i>“...mi construcción de proyecto de metas a mediano y largo plazo la mayoría de las que vislumbro así están conectada con mi ciudad y mi país si me gustaría trabajar en cuestiones que tenga que ver con esto, con el progreso, el cambio en algunas cuestión de mi ciudad, de mi país</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por ejercer control en un área se resta energía a las otras</li> <li>• Sensación de estar encaminado y que faltan cosas por hacer</li> <li>• No priorizan las metas</li> <li>• Una necesidad pasada no cubierta genera un deseo actual</li> <li>• Frustración por no hacer cosas en función de lo deseado</li> <li>• Metas no alineadas con PV</li> <li>• El proyecto de vida no esta de forma escrita</li> <li>• Vivir sin dañar a otros y dignamente</li> <li>• Hay incertidumbre</li> <li>• Conformar una familia</li> </ul>	<p><i>“...me vienen unas metas a largo plazo que al menos yo tengo bastante claras cosas que quiero hacer pero cómo obtenerlas eso esta demasiado borroso”</i></p> <p><i>“...y es una de las cosas que si quiero claramente en mi vida, no es por que yo me sienta sumamente capitalista, pero quiero dinero, porque ... hay cosas que requieren ser pagadas: quiero comprarme un terreno, quiero construir mi propia casa y eso requiere dinero y eso es de aquí a un año y medio a 2 años que lo quiero hacer, o sea, no es como que voy a esperar 5 años porque lo quiero, bueno mas pronto mejor, quiero comprarme una moto y pretendo hacerlo dentro de poco y quiero formarme...”</i></p> <p><i>“... a partir de eso una vez que yo pueda atender casos particulares deslastrarme un poco de las obligaciones laborales y poder ser un poco mas independiente, y eso también tiene que ver con la formación mas adelante que quiero tener en el post grado, que quiero ir incorporando todas estas cosas...”</i></p> <p><i>“...me hizo pensar en lo que yo quiero hacer justo después de que me gradúe y, al mismo tiempo, me hizo pensar cuáles son mis prioridades y cuál es mi motivación mas importante,</i></p>
--	--	--	--

		<p><i>o sea porque yo también quiero graduarme y comenzar a producir...”</i></p> <p><i>“...comenzar a producir o sea el dinero no es como que mi motivación mas que tiene mayor fuerza quizás yo salud, yo tengo mayor motivación al logro pues por ejemplo o sea al logro de conseguir académicamente los títulos...”</i></p> <p><i>“...siento que la uní es lo más... porque tengo como control casi total de eso, o sea por ejemplo, yo siempre desde chiquita dije: yo quiero casarme a tal edad y tener mi primer chamo a tal edad y mi segundo chamo a tal edad y eso no va a pasar, porque eh no tengo a la persona con la que me voy a casar, la persona con la que pensaba que me iba a casar no sirvió para nada, entonces todo va a tomar un curso... totalmente distinto a lo que yo en mi cabeza tenía...”</i></p> <p><i>“...sobre lo que tengo control, porque a lo mejor yo digo: bueno yo quiero empezar a trabajar cuando me gradúe, pero a lo mejor no consigo trabajo, en cambio creo que el post grado es algo que en realidad tengo control, y por eso es en lo que mas me eh enfocado ...”</i></p> <p><i>“...depende casi totalmente en mis capacidades y no</i></p>
--	--	--

		<p><i>tanto en la influencia de alguien mas o de las acciones que tomen los otros entonces creo que por eso le eh dado tanto peso... ”</i></p> <p><i>“ ...todas las metas que cada uno quiere conseguir tiene como cuestión en común ser psicólogos y psicólogas... eso es como una de las cosas que queremos lograr en nuestras vidas para hacer cosas después... ”</i></p> <p><i>“ ...ser psicólogos podría ser una cualidad... de el ser psicólogo, incorporado yo, a mi proyecto de vida... en donde yo sea que me meta: en el arte, en la música, yo espero que la psicología te da eso, de poder ver un poquito mas allá de lo que se te presenta... ”</i></p> <p><i>“ ...siento que claro eh como eh dirigido tanto los esfuerzo a un ámbito en el que puedo, o sea que siento que puedo controlar, porque por lo menos tengo la sensación de ehmm le eh quitado espacio, tiempo, esfuerzo, energía a lo demás... A las demás áreas, exacto, entonces eh por eso que mi proyecto de vida ahorita es... o sea hacia una sola cosa... que el los otros ámbitos no estén fluyendo no depende de mi, creo (risas)”</i></p> <p><i>“ ...yo si me siento conectada con con las cosas, algunas de las cosas que quiero hacer, pero también creo que me falta falta quizás conectarse</i></p>
--	--	---

		<p><i>como con otras cosas... creo que es una posición de estar constantemente en busca... ser un poco proactivo... preguntarse esas cosas que tiene que ver también con lo que tu dices de de lo existencial... esas preguntas filosóficas...creo que es muy importante hacerse”.</i></p> <p><i>“...hace poco reformule mi proyecto de vida...de momento, en noción de eso, no he hecho todas las cosas que necesito hacer para que ese proyecto este en pie, sí, porque me di cuenta que le estaba dando demasiado peso a ciertas áreas y entonces, no iba a terminar de obtener las metas porque estaba como colocando un peso aquí y dejando de hacer ciertas cosas, eso es como he reformulado mi proyecto, creo que en función de ese nuevo proyecto estoy haciendo como menos de la mitad, eso es importante”</i></p> <p><i>“...estoy en el proceso, siento que me espanto porque soy joven, pues como que tampoco tengo el afán de, sino que también hay que disfrutar el camino, no sé me siento es así, me siento en el camino...”</i></p> <p><i>“me importa bastante, quiero graduarme ... pero en realidad yo lo que quiero es una familia y nunca jamás me lo había imaginado, o sea, en mi ultima relación fue que me di cuenta: yo quiero</i></p>
--	--	--

		<p><i>una familia quiero hijos, me quiero casar, quiero todo eso y lo quiero lo quiero, sabes si me lo piden en 6 meses me caso, o sea, no me importaría (Risas) ... como que nunca he tenido una familia, mi mama siempre estaba trabajando, entonces me criaron unas enfermeras, nanas, todo el mundo, menos mi mama, mi papá se desapareció en la vida, apareció ya cuando estaba universitaria, este... mi hermana tuvo un rollo en la vida, la crío una tía, entonces...en fin, como que nunca he tenido esa base familiar y es lo que quiero en realidad, entonces cuando me dices: bueno tu proyecto de vida, ok, lo mío se enfoca hacia lo familiar, pero entonces estoy frustrada, porque ya no tengo la pareja que tenia, con la que quería hacer todo eso, y como que ahora estoy...no depende de mi, en el sentido que yo no me he cerrado salir con otra persona, ni me he cerrado a las relaciones, sino que simplemente siento que ninguno de los que han llegado es el indicado, a lo mejor soy yo que digo: no sirve, o sea pero creo que mi proyecto de vida es en base a lo familiar y espero que en algún momento se de, pues por ahora estoy allí”.</i></p> <p><i>“Digo que tengo un proyecto de vida, pero no lo tengo por lo menos escrito, o sea en ningún momento en la</i></p>
--	--	--

		<p><i>mención te te te lo piden, te lo exigen, y tu lo plantea y fue así como que en este momento me pregunté que quiero hacer... eh pero después de ese proyecto de vida lo hemos revisado varias veces en pasantías y ha cambiado mucho; sin embargo, hay elementos de ese proyecto que aún se sostienen eh que no han tenido la oportunidad de dejar por escrito de dejar como para pautado eh justamente porque me he visto a bueno pero me gusto mas esto... ”</i></p> <p><i>“Tratar de vivir una vida digna eh sin mayores daños a otros”</i></p> <p><i>“siento que pareciera que después de la graduación hay un vacío (...) pero me sale un trabajo que me va a mantener encadenada a Caracas 5 años mas cosas por el estilo”</i></p> <p><i>“... el ser psicólogo incorporado yo a mi proyecto de vida eh yo hice dinámica mas por ahora no no me imagino o no me veo haciendo psicoterapia... supongo que la psicología pues como esta en todo no es solo cosa de dementes eh no se en donde yo sea que me meta en el arte, en la música yo espero que la psicología te da eso de poder ver un poquito mas allá de lo que se te presenta.”</i></p>
--	--	---

			<p><i>“... yo lo relaciono con el país, no se, y bueno o sea obviamente mi construcción de proyecto de metas a mediano y largo plazo, la mayoría esta conectada con mi ciudad, mi país. Me gustaría trabajar con cosas que tengan que ver con el progreso, el cambio en algunas cuestiones de mi ciudad, de mi país me gustaría trabajar en la política, que se yo activismo ciudadano para darle uso a la bicicleta”</i></p>
--	--	--	---

### Análisis

Los participantes hacen una diferencia conceptual entre Historia de vida y Proyecto de vida, entendiendo que la historia hace referencia a la autobiografía y al camino recorrido; y el **proyecto de vida** lo asocian con aquello que esperan que suceda en el futuro, donde proyectas y conoces las necesidades propias, y se trata de disfrutarlo mientras se realiza, vivir en el presente es disfrutar de lo planificado. Resaltan la importancia de la flexibilidad en su realización, consideran que un proyecto rígido puede generar frustración, incluido la predisposición que se tenga sobre este. El proyecto de vida se inicia en las cosas que se quieren, que se necesitan; basados en los intereses propios. Los participantes consideran que en el proyecto de vida se busca controlar la vida, el destino; también expresan que tiene un propósito y existen distintas alternativas de acción, que se requiere ser congruente, proactivo, emprendedor y que guste lo planteado, finalmente comentan que el proyecto es afectado por los cambios internos que sufra la persona y al mismo tiempo impacta en los otros.

Respecto a esto último, el grupo señala que el proyecto de vida no está aislado, todo lo contrario, está enmarcado en un proyecto de universidad, ciudad, país: En un **proyecto global**; de manera tal, se infiere que el **contexto** es un elemento a considerar, ellos

mencionan la incertidumbre actual en el ámbito político/económico pues juegan como facilitadores u obstructores, para lo cual expresan que hay que tener diferentes caminos, pues algunas situaciones del contexto determinan el todo, al mismo tiempo reportan que existen realidades que no se pueden controlar. Así, los participantes entienden que se tiene que engranar el proyecto país con el proyecto individual, de no ser así este podría estar limitado por la sociedad, por la misma que influye en la construcción de intereses y gustos; todo esto bajo la creencia de que a Venezuela le falta un proyecto de vida.

El grupo, al referirse a las **metas** señalan que pueden transformarse a partir del contexto y/o cambios propios, así como las expectativas y objetivos, expresan que además de intereses y actitud favorable hay que tener aptitud para lograr las cosas. A su vez, las metas tienen que estar definidas y asociadas a las querencias y al cómo alcanzarlas, y esto de manera consciente. Para el grupo las metas deben ser planteadas de forma flexible y pueden cambiar de manera responsable, entendiendo que si hay cambios internos las metas pueden cambiar de perspectiva. También señalan la necesidad de priorizar las cosas para cumplir los pasos y alcanzar la meta, estos pasos previos estarán determinados por la motivación, de manera que hay que plantear distintos caminos y tomar decisiones, en lo posible, en función de lo querido. Sin embargo, también expresan que tienen las metas a largo plazo clara, no así cómo alcanzarlas.

El **autoconocimiento** lo conciben como todo aquello que implique saber las características propias, lo aprendido y cómo se da su relación con el otro, participantes comentan que hay elementos personales difíciles de reconocer, y otras que cuesta aceptar. Expresan que el conocimiento de sí mismo es un proceso de toda la vida, es continuo y lo califican como chévere, implica aceptar fortalezas y debilidades, características y creencias, es también sacarle provecho a las cosas buenas y cambiar lo que está mal, al tiempo que otros opinan que no se trata de cambiar algo de sí mismo sino cambiar la manera de percibir aquello que no le agrada de sí mismo, todos concluyen que no se trata de aceptar para cambiar algo de sí. Expresan que el continuo autodescubrimiento abre la posibilidad

de planes diferentes en la medida que se conoce algo nuevo de sí, es un proceso de aprendizaje.

Cada participante del grupo, con mayor apertura, habla de sus **experiencias individuales sobre sus proyectos de vida** entre las cuales se encuentra la necesidad de trascender y ser independientes, tener metas ligadas al proyecto país, tratan de descartar en su proyecto el discurso ajeno, no tienen claro cómo alcanzarlo a pesar de tener las metas claras. Una de las necesidades está la de adquirir dinero para alcanzar metas en lapsos determinados, tienen como deseo adquirir dinero al finalizar la carrera, como hay otros participantes cuya mayor motivación está en el área académica, a través de obtención de títulos. Por otra parte señalan que según el control que se tenga sobre un área le prestan mayor atención restándole energía a las otras, pues lo asocian a las capacidades propias y no las influencias de otros, expresan que en la actualidad las situaciones tienen un curso distinto a lo imaginado en la infancia, hay algunas cosas que tienen conexión y otras que no, hay planteamientos actuales que nunca habían sido pensados. En el grupo, la meta común es graduarse. Señalan su necesidad de independencia, la sensación que falta hacer cosas, teniendo una búsqueda constante, al mismo tiempo sintiendo estar en el camino. Los participantes dicen que por no priorizar las metas se dejan de hacer cosas.

En la misma línea de su proyecto de vida, el grupo considera que las necesidades no cubiertas en el pasado generan deseos actuales, así mismo comparten la sensación de no estar haciendo cosas en función de lo deseado, en ese mismo orden, piensan que tienen metas no alineadas con su proyecto y que sus energías están enfocadas en otras metas. Algunos del grupo han visualizado su proyecto, pero no lo han realizado de manera escrita, y que después de varias revisiones ha cambiado de manera importante, así expresan que el proyecto puede reformularse conservando elementos. Alguna de las metas manifiesta durante la actividad fue esta vivir sin dañar a otros y dignamente, ser psicólogo incorporado a la forma de vida, metas conectadas con el país y conformar una familia.

Tabla 14.

*Análisis de grupo focal sesión 2.*

<b>Temas y categorías del Grupo Focal 2</b>			
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Verbatim</b>
Proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Noción de PV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Relacionado con lo que es, siente y quiere y puede la persona.</li> <li>•Esta vinculado a lo existencial</li> </ul>	<p><i>“Son una serie de metas que están relacionadas con aquello que soy, siento, quiero, son metas realizables, son eh deseos alcanzables que están vinculado a algo que es existencial, siempre y cuando... en lo que hemos visto hay cosas como que mas existenciales y lo que a pasado que la hemos traído a tierra, es vivir viviendo”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Áreas del PV</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Distintas áreas se desarrollan simultáneamente</li> <li>•Las áreas son académico, laboral, personal, familiar, amorosa</li> </ul>	<p><i>“Yo lo veo como estar preparando varias tortas al mismo tiempo, o sea, porque creo que vas por varias líneas al mismo tiempo”</i></p> <p><i>“...yo tengo una meta en lo académico, una meta en lo personal, una meta no sé, en lo familiar, en lo amoroso, eso entonces creo que es como que, bueno, ir distribuyendo tu tu, no? tus ingredientes en poder preparar varias tortas al mismo tiempo, sabes que vaya eso como como paralelo, o sea, porque si te pones a preparar solo una torta eh vas a descuidar el resto, me parece a mí”</i></p> <p><i>“Yo mas bien concluyo en el tema de lo profesional académico y laboral al mismo tiempo, porque son cosas que creo que van... sin que eso le reste merito a la vida personal social, que ningún momento se pueda vincular, mas bien si hay que ponerle etiquetas eso pues,</i></p>

			<i>la vida social y la vida personal, todo eso así, como una doble espiral”</i>
	Contexto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo propio impacta en el “otro”</li> </ul>	<i>Reconociendo lo que es tuyo, que a medida que también es de otro, y lo que no es tuyo, el gusto de construcción pues.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es un plan flexible. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se adapta a la persona en relación con el medio.</li> </ul> </li> </ul>	<i>“Un plan de vida mas o menos flexible, que se adapta a lo que eres, el medio, y bueno si, bastante centrado en lo que es la realidad tener conciencia que dependiendo de tu gusto, preferencia, la exigencia del medio, lo que pase, puede ir mas o menos flexible, pero tiene una meta final y esta meta, dependiendo de todas estas circunstancia, también podrían variar, pero variar, pero un plan”</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi Planificación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éxito académico como elemento principal.</li> </ul>	<p><i>“Creo que en 5, 5 o 10... me veo o sea graduada, ya graduada, eh creo que incluso ya abre hecho un post grado, eh me habré ido hacer el post grado afuera, abre vuelto y probablemente ejerciendo la clínica y casada espero”</i></p> <p><i>“Yo me veo graduada, eh quizás viajando ,o ya habiendo viajado bastante eh ya escrito mínimo un libro, esta ya en 5 años, escribí un libro eh... todavía eso no lo tengo, quizás muy planificado, pero o sea me gusta realizarlo, me gusta escribir acerca de... sociales, qué sé yo, eh me gustaría también manejar otro idioma, continuar mis estudios eh especialización maestría, algo así me veo con una pareja estable pero casada”</i></p>

			<p>“...reconocer volver a conocer, eh allí, una haciendo lo que me gusta, pero... siento lo que me gusta, eh ya me imagino que en 10 años con al menos 2 post grado, ...el diplomado se termina en qué, en 1 año, pues de hay comenzaría el otro y quizás hasta 3 diplomados, ... eh ya siendo por lo menos alguien importante en el área de medios en Venezuela ... eh trabajando en la posibilidad de una pareja estable, eh un perro un gato y apartamento, digo en 10 años pues porque quizás es un poquito mas para la casa, para hacerla como quiero”</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Con relación de pareja</li> </ul>	<p>“...a lo que dijimos de cómo nos vemos en 7 años eh mis metas, ...por lo menos eh que es algo profesional y en, o sea, en lo personal, sentimental, amoroso ...eh me imagino que van a ver muchas otras cosas, pero para mi son como que las principales y de allí voy a sacar otras”</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Desarrollo de proyectos personales.</li> </ul>	<p>“Exacto, pero la casa esta en de aquí a 10 años, la casa sigue creciendo, y que sea mas un proyecto propio para mover algo un proyecto modelo”</p>
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>		<b>Verbatim</b>
Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Reflexión y reconocimiento de potencialidades.</li> <li>•Conocerse permite plantear metas tangibles.</li> </ul>		<p>“Reconociéndonos,... si mas que reflexionando de aquello de mirarse así mismo, reconocer a volver a conocer”</p> <p>“Conocer implica esto de fundamento cuando implica tu historia, de dónde vienes, eh qué es lo que tienes, tu apoyo, fundamento”</p> <p>“Conocerse es un proceso claro</p>

		<p><i>en el cual contactas contigo mismo y en ese conocerse pues tienes la capacidad de potencializar, potenciar tus cualidades, así como de alguna manera, controlar aquellas debilidades que puedas tener uno, no puede desechar las debilidades no las podemos hacer un lado, porque ser débiles o vulnerables es parte de la condición humana, pero creo que si podemos aprovecharlas o darles la vuelta...”</i></p> <p><i>“Bueno yo creo que conociendo lo que tienes, lo que debe permanecer, la potencialidad que tienes y eso te ayuda a plantearte metas que sean tangibles o sea que puedas cumplir o sea que tengas las capacidades de cumplirlas eh, o sea, no solo conociendo las capacidades, sino la potencialidad porque son cosas que puedes desarrollar para llegar...”</i></p> <p><i>“Lo importante que es reconocernos a nosotros mismos, nuestra historia, eh parecer cómo cómo llegamos acá, qué potencialidades tenemos para después cumplir esa meta. “</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación de elementos positivos y negativos en relación a gustos</li> </ul>	<p><i>“Conocerse es aceptarse y ver como va como se va moviendo eso pues”</i></p> <p><i>“En el conocerse sabes qué es lo que te gusta y lo que no te gusta y puedes plantearte metas satisfactorias, o sea, a veces puedes, tiene la capacidad de alcanzarlo pero te llenan, no te llenan...”</i></p>

Metas	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Reconocer potencialidades</li> </ul>	<p><i>“Lo importante que es reconocernos a nosotros mismos, nuestra historia, eh parecer cómo cómo llegamos acá, qué potencialidades tenemos para después cumplir esa meta”.</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Pasos (metas) que se enlazan con otro paso o sub metas e integran el PV</li> </ul>	<p><i>“...como esos pasos, ah seguir, o sea, primero un paso que son metas ah corto plazo, después la mediana... y así va, entonces son como esos pasos que tienes que ir cumpliendo un check para si, un checkliks, para llegar a lo que te plantees como horizonte”</i></p> <p><i>“Y que esos pasos sean consecutivos que un paso te lleve al otro”</i></p> <p><i>“...las metas que integran este proyecto de vida”</i></p> <p><i>“Esta es la meta pero la sub. Meta...”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Delimitación y clarificación de metas, en cuanto áreas como. profesional, personal, sentimental.</li> </ul>	<p><i>“...para alcanzar estas metas yo creo que es importante irlas delimitando y haberlas planteado claramente, qué es esto, enmárcalos un poco y decir bueno esto está aquí y... de definirnos, entonces bueno voy a marcar una cantidad de pasos para llegar ah eh, entonces, bueno, una de las cosas es que las tengo delimitadas, eh por lo menos en su una buena parte...”</i></p> <p><i>“Mis metas.... por lo menos eh que es algo profesional y en, o sea, en lo personal, sentimental, amoroso... eh me imagino que van a ver muchas otras cosas, pero para mí son como que las principales y de allí voy a sacar otras”</i></p>

		<p><i>“...el proceso de hacer tortas, porque entonces tu vas hacer tortas cuando a ti te provoque hacer torta la torta que te provoque hacer en ese momento con los ingredientes que tienes para hacerla en ese momento”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Las metas se establecen en función de los intereses y los recursos</li> </ul>	<p><i>“...yo tengo pasión y amor por lo que hago y creo que eso de una forma u otra me va ayudar muchísimo a llegar a lo que sea que me esté planteando...”</i></p>
Post sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Carácter fantasioso o irreal del PV</li> </ul>	<p><i>“Eh yo antes de este espacio de alguna manera, eh podía visibilizar lo que quería verme, quizás de aquí ah 5 años o 10, pero no era algo tan planificado, era algo como mas fantasioso, creo que esto me ha ayudado un poco a estructurar el cómo va a ser mi independencia y eso pues, mi vida futura, las cosas que quiero, las cosas que pretendo lograr a través de mis ilusiones</i></p> <p><i>“...eh tengo ganas de aprender...”</i></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Estructuración y concreción del PV</li> </ul>	<p><i>“...eso es importante, o sea, que que como lo que uno mucho consiente muchas de las cosas que quizás estaban allí, pero la aterrizaron un poco a través de”</i></p> <p><i>“Creo que me quedo con la cuestión de la flecha en un 30% y incluiría un poquito mas relación de país”</i></p> <p><i>“...llevar un poco mas consiente las cosas que es necesario hacer para alcanzar esa meta”</i></p>
Recursos propios	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Confianza en el hacer y en sí mismo</li> </ul>	<p><i>“...tengo confianza en lo que hago, en lo que puedo hacer, en lo que tengo dentro y creo que eso es fundamental”</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades , valores y emociones ayudan a alcanzar lo planteado</li> </ul>	<p><i>“o sea, considero que, y como lo dijimos antes, yo tengo pasión y amor por lo que hago y creo que eso de una forma u otra me va ayudar muchísimo a llegar a lo que sea que me esté planteando...”</i></p> <p><i>“...una buena base con valores, que son como como eso que mida estructura para moverme y a ver...”</i></p> <p><i>“son tus capacidades en particular que va en eso de ir alineados con los gustos...”</i></p>
--	--	--

### Análisis

Los participantes manejan unas nociones sobre **proyecto de vida** que están asociadas a metas relacionadas a lo que ellos como personas son (en esencia), sienten (emociones), quieren (deseos) y pueden (posibilidades), que deriva de sus historias de vida. De igual modo reportan que el PV está compuesto por áreas que se desarrollan simultáneamente y hacen referencia a: la académica, lo personal, lo familiar, lo amoroso, siendo importante distribuir los esfuerzos equitativamente para no descuidar áreas ya que la vida personal y social se unen.

Resaltan características de peso en cuanto al PV, como la flexibilidad en su realización adaptándose al entorno, teniendo metas y submetas que pueden variar en relación con preferencias personales y la interacción con el otro. Respecto a esto último, el grupo señala que el PV no está aislado, todo lo contrario, sino que inclusive el gusto (preferencias) son construidas socialmente, la persona no nace con ellas, sino que las aprende. Esto tiene un efecto directo en la persona, y en el **contexto** ya que esta influye en su entorno.

El grupo, al referirse a su PV de vida personal, entendido como *Mi planificación*, involucra áreas en las cuales quieren desenvolver sus vidas, las cuales son: en lo académico como lo es la graduación del pregrado, postgrado (nacional o extranjero), ejercicio de la profesión. El matrimonio juega un papel importante, casi tan importante como lo es el ámbito profesional. Otros puntos de esta *planificación* son el aprendizaje de otro idioma, hogar, viajes y escribir libros.

En cuanto al **autoconocimiento** lo conciben como todo aquello que implique conocer la historia, de donde se viene, con que se cuenta. Es el reconocimiento, reflexión, contacto y aceptación consigo mismo que favorece plantear metas tangibles, alcanzables y satisfactorias, es decir, conocer potencialidades y desarrollarlas en función de los gustos personales. El grupo menciona que es un proceso claro en donde se controlan debilidades entendiendo que las mismas son parte de la condición humana y se pueden aprovechar a favor de la persona.

De estas **metas** tangibles el grupo menciona que el **proyecto de vida** está integrado por metas, y la motivación incide en el logro de estas. Entienden por metas como pasos y subpasos a seguir para lograr objetivos de vida, los cuales tienen lapsos de tiempo (corto, mediano y largo). Estas metas y submetas se establecen en función de los intereses y recursos con los que la persona cuenta (reconociendo potencialidades), es en este reconocimiento que las metas se delimitan y dimensionan a las posibilidades de la persona, con lo que puede sugerir que ciertas metas más importantes para la persona pueden jugar un papel de pilar en el establecimiento de otras.

Los participantes concluyen con respecto a la **sesión** que para ellos estructurando el PV han logrado reducir o eliminar el carácter fantasioso o irreal del mismo. Haciendo énfasis en el *cómo* será el proyecto de vida en relación a gustos y deseos, con lo cual se podrá ajustar y concretar las ideas y metas que lo componen. Contando con los **recursos**

**propios** como lo son la confianza en el hacer y en *si mismos*. Basándose en valores y capacidades particulares como pueden ser el amor y pasión para alcanzar lo planteado.

Tabla 15.

*Análisis de cuadro comparativo: grupo focal 1 con categorías de la teoría de D'Angelo*

<b>Cuadro Comparativo: Grupo focal 1 con categorías de la teoría de D'Angelo</b>		
<b>Tema</b>	<b>Categorías</b>	<b>Verbatim</b>
Proyecto de vida	<p><b>• Autoconocimiento</b></p> <p>Autodescubrimiento intencional, apertura a sí mismo, nivel de realismo de las autovaloraciones (carácter realista o no de las percepciones de las propias capacidades y posibilidades del individuo) y autorreflexión personal.</p>	<p><i>“...el saber que realmente tu quién eres este que es lo que te gusta, que es lo que no te gusta que aptitudes tiene...”</i></p> <p><i>“Conocerse es como, no, es como, es saber eh las cosas que te caracterizan como persona que van desde las cosas que te gustan sabes, quieres sabes que se te inculcan... y como te estas relacionando”</i></p> <p><i>“Conocerse eh es difícil”</i></p> <p><i>“Si no es fácil porque siento que las personas nunca llegamos a conocernos en totalidad nosotros mismos, y, además, el hecho de conocer cosas de nosotros mismos no todo el tiempo es chévere...”</i></p> <p><i>“...sino hay cosas que uno las pone desde afuera y, que en realidad son de uno, y cuesta bastante aceptarlas o mira que egoísta soy en realidad entonces uno dice por la medida que los otros son egoístas, yo también soy egoísta en esto y esto, creo que todas esas cosas implican conocerse y conocerse eso está</i></p>

	<p><i>desde que uno nace hasta que se muere”.</i></p> <p><i>“...conocerse implica saber o sea como decía D fortaleza pero también implica debilidades y cosas que uno asume que no están bien pero entonces para mi implica también aceptarse o sea aceptarse con todo lo bueno y todo lo malo que uno que uno trae o sea sacarle provecho a las cosas buenas y vivir todos los días luchando por cambiar lo que uno considera que está mal de uno mismo...”</i></p> <p><i>“...tampoco podemos conocernos completa mente en ningún momento pues yo creo que este siempre estamos creciendo...es un proceso que nunca se acaba podemos tener 90 años y todavía estar en proceso de conocer realmente quién eres y por eso lo conecto con lo del proyecto de vida, eso es quizás... si tengo planes nuevos es porque tu has descubierto cosas de ti mismo...Y cada día ves algo nuevo de ti”.</i></p> <p><i>“...uno tiene que saber realmente que es lo que uno quiere por que hay cosas que uno le llama la atención que uno le parece súper chévere interesante pero no necesariamente tiene que ser parte de uno o de nuestro proyecto de vida entonces si colocamos esas cosas en nuestro proyecto de vida nunca la vamos a llevar acabo nunca vamos a llevar acabo esos</i></p>
--	--

		<p><i>pasos para cumplir esa meta... ”</i></p> <p><i>“...mas allá de eso, qué es lo que yo quiero hacer con mi vida, que es lo que quiero dejar: la parte trascendental... qué es lo que yo quiero en verdad, qué es lo que me va hacer feliz en verdad y y creo que eso va a al propósito la para qué estoy yo aquí... que es lo que me importa o cual es esa esencia... esa esencia que es mía... entonces es como que dejar de dejar a un lado esos discursos y ver cuál es el discurso propio o cuál es esa esencia que de todas esas cosas me quedo ”</i></p> <p><i>“...sobre lo que tengo control, porque a lo mejor yo digo: bueno yo quiero empezar a trabajar cuando me gradúe, pero a lo mejor no consigo trabajo, en cambio creo que el post grado es algo que en realidad tengo control, y por eso es en lo que mas me he enfocado...depende casi totalmente en mis capacidades y no tanto en la influencia de alguien mas o de las acciones que tomen los otros entonces creo que por eso le eh dado tanto peso...”</i></p> <p><i>“...creo que es una posición de estar constantemente en busca... ser un poco proactivo... preguntarse esas cosas que tiene que ver también con lo que tu dices de de lo existencial... esas preguntas filosóficas...creo que es muy importante hacerse”.</i></p>
--	--	---

		<p><i>“...no me eh dado cuenta pero estoy haciendo muchas cosas desde lo personal aprendiendo cosas sobre mi, aprendiendo a medir ciertas situaciones descubriendo cosas en mi que no quería descubrir creo...”</i></p> <p><i>“...dentro del proyecto de vida lo que en resumen creo que debería a ver una a parte de la flexibilidad, tu tienes que estar claro de que puedes estar predispuesto al éxito o el fracaso, entonces si tu no estas claro en eso sabes obviamente te vas a acostumbrar y obviamente puedes caer en el hecho, inclusive de que eso te afecte de tal manera que abandones tu proyecto de vida (...) o sea tu puedes estar predispuesto a que puedas tener éxito en lo que quieres como proyecto de vida o al fracaso”</i></p> <p><i>“...que en este proceso de construcción de lo que es el proyecto de vida es muy importante la historia un poco de donde vengo y quien soy...”</i></p>
Proyecto de vida	<p><b>•Autenticidad</b></p> <p>Nivel de autoaceptación y autoestima del individuo, de honestidad y fidelidad a sí mismo y sus valores, de congruencia entre pensamiento, emoción y acción, no defensividad, originalidad y espontaneidad en el enfrentamiento de los problemas y situaciones vitales.</p>	<p><i>“...todo lo importante para hacer un proyecto de vida es que tu te sientas satisfecho mientras lo estas realizando y tal vez cuando culmines esas metas que te has puesto, como objetivo es el conocimiento tanto de los factores que puedan influir, que seria como lo social o lo que está afuera...”</i></p> <p><i>“...he ido caminando y me he dado cuenta de que tal vez este</i></p>

		<p><i>no es el camino que no es el proyecto y puedo ir hacia otro lado pero de manera responsable pues...”</i></p> <p><i>“...me dejó pensando un poquito fue la cuestión de la flexibilidad aquel proyecto de vida que puede llegar hacer tan rígido que lo que puede generarte angustia y frustración al no lograrlo y eso lo relacioné mucho con aquella cuestión del vivir aquí y el ahora que creo que el vivir el aquí y el ahora no es carecer del proyecto de vida no es andar libre por un rato y lo que Dios me da y tal, sino es como disfrutar lo que vas viviendo en el momento siempre y cuando como que ocurre lo que tu esperas lo que te has pautado para tu vida no, sin ponerte como reglas”.</i></p> <p><i>“...la forma en la que te vayas cambiando tu por el adentro o por el afuera o sea por lo que sea que se esté terminando en este momento pueda ser que o sea que te cambie la perspectiva y que tenga que girar o sea ya no voy a seguir por este camino sino ahora voy a tomar esta otra ruta que me va a llevar no a donde predije o sea no en un primer momento sino que voy a llegar a otro punto que está igual de bien para mí”.</i></p> <p><i>“...aceptación tras de conocer te implica aceptar todas las características que puedas tener y muchas que no...”</i></p>
--	--	--

	<p><i>“...no comparto el hecho de aceptarte te aceptes para cambiar o sea si me estoy aceptando, estoy aceptando que esa parte es mía y ahí está y tengo que vivir con ella lo que tengo que cambiar tal vez, sea mi manera de ver esa parte mía y, para poder aceptarla y hacer que que esté en congruencia con mi mi ser y pueda interactuar de la mejor manera... no buscar aceptarte para cambiar creo que ahí está la diferencia”</i></p> <p><i>“...para cumplir un proyecto de vida hay que ser congruente, hay que ser proactivo y hay que ser emprendedor y ser de esa manera eso se logra cuando realmente esta planteándote algo que que te gusta y forma parte de ti, siento que que sino forma parte de ti ...pasa lo que tu dices, que esta predispuesto al fracaso”.</i></p> <p><i>“...cuando te impones un proyecto de vida... su proyecto de vida fue primero como que cumplió con las expectativas del papa, expectativas familiar... toma... libre para hacer lo que realmente quiero yo y no estar frustrado en la vida”.</i></p> <p><i>“...el proyecto de vida lógicamente tiene que ser este estar trazado intereses personales de manera que tu te sientas a gusto con eso...”</i></p> <p><i>“...partimos haciendo un proyecto de vida sobre cosas que nos gustan sobre nuestros</i></p>
--	--

		<p><i>intereses sobre nuestras necesidades o sea la pertinencia en nuestro proyecto...”</i></p> <p><i>“...ir tratando de hacer lo que tu quieres lo que tu deseas para ti en la medida de las posibilidades”</i></p> <p><i>“...creo que lo que motive mas a uno es lo que va un poquito a determinar cual es el siguiente paso...”</i></p> <p><i>“...están las cosas que verdaderamente me gustan, pero estas cosas que verdaderamente no me gustan...”</i></p>
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>	<b>Verbatim</b>
Proyecto de vida	<p><b>•Autodeterminación</b></p> <p>El grado de claridad y definición de los objetivos futuros, vías de realización y alternativas de elección. Nivel de persistencia en las acciones y de decisión propia.</p>	<p><i>“...hay que tener varios planes no uno solo... precisamente eso es importante, ok sé lo que quiero, pero en caso de que no se me dé hay otras cosas”</i></p> <p><i>“...el papel que la misma persona juegue en la elaboración del proyecto pues y que la expectativa, metas, objetivos que tu tenga en un momento, pues quizás a medida que pasa el tiempo, como se va transformando en función del contexto de los otros de a tu alrededor y hasta de tus propios cambios que tu como persona experimenta en función de esos objetivos que puedes plantearte”</i></p> <p><i>“...tenga estas metas a la medida que van surgiendo cosas bueno o sea, me lo tracé de manera consciente o sea no</i></p>

		<p><i>fue algo que fue a lo loco sino que no fue de impulso fue consciente yo me tracé está meta...”</i></p> <p><i>“...en todo proyecto de vida, me pareciera a mi, hay un elemento de control estoy buscando de controlar mi vida estoy buscando lo que yo quiero y estoy buscando lo que quiero realizar...”</i></p> <p><i>“...el proyecto de vida en la medida que te va cambiando puedes que vaya cambiando muchas de esas metas o objetivos ooh a largo o mediano o lo que sea que que te fijaste...”</i></p> <p><i>“hay mucho del otro que a veces no permite que tu cumplas las metas que te pides... creo que hay mucho de lo afuera que va a determinar todo”</i></p> <p><i>“...pasos que hay que cumplir como que antes de hacer otras metas...”</i></p> <p><i>“También puedes tomar decisiones en contra si tu crees que no puedas controlar la situación económica y política del país puedo así volverme chavista o irme del país o te pones totalmente en posición por poner un ejemplo un poquito grande pero claro que hay decisiones que puedes tomar con respecto a eso tener varios caminos pautados de acuerdo de lo que sea la situación...”</i></p>
--	--	---

			<p><i>“... tienes que tener... en el proyecto de vida estas metas bien claras con respecto a lo que quieres y como lo vas a lograr”</i></p>
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>	<b>Sub categoría</b>	<b>Verbatim</b>
Proyecto de vida	Autodeterminación	<p><i>Mi autodeterminación</i></p>	<p><i>“...mi construcción de proyecto de metas a mediano y largo plazo la mayoría de las que vislumbro así están conectada con mi ciudad y mi país si me gustaría trabajar en cuestiones que tenga que ver con esto con el progreso el cambio en algunas cuestión de mi ciudad de mi país... un país al que le falta proyecto de vida”</i></p> <p><i>“...me vienen unas metas a largo plazo que al menos yo tengo bastante claras cosas que quiero hacer pero como obtenerlas eso esta demasiado borroso”</i></p> <p><i>“...quiero dinero, porque ... hay cosas que requieren ser pagadas: quiero comprarme un terreno, quiero construir mi propia casa y eso requiere dinero y eso es de aquí a un año y medio a 2 años que lo quiero hacer, o sea, no es como que voy a esperar 5 años porque lo quiero, bueno mas pronto mejor , quiero comprarme una moto y pretendo hacerlo dentro de poco y quiero formarme... a partir de eso una vez que yo pueda atender casos particulares deslastrarme un poco de las obligaciones laborales y poder ser un poco mas independiente, y eso</i></p>

		<p><i>también tiene que ver con la formación mas adelante que quiero tener en el post grado, que quiero ir incorporando todas estas cosas...”</i></p> <p><i>“...todas las metas que cada uno quiere conseguir tiene como cuestión en común ser psicólogos y psicólogas... eso es como una de las cosas que queremos lograr en nuestras vidas para hacer cosas después...”</i></p> <p><i>“...yo si me siento conectada con con las cosas, algunas de las cosas que quiero hacer pero también creo que me falta falta quizás conectarse como con otras cosas...”</i></p> <p><i>“...no he hecho todas las cosas que necesito hacer para que ese proyecto este en pie, sí, porque me di cuenta que le estaba dando demasiado peso a ciertas áreas y entonces, no iba a terminar de obtener las metas porque estaba como colocando un peso aquí y dejando de hacer ciertas cosas, eso es como he reformulado mi proyecto, creo que en función de ese nuevo proyecto estoy haciendo como menos de la mitad, eso es importante”</i></p> <p><i>“...mi construcción de proyecto de metas a mediano y largo plazo la mayoría de las que vislumbro así están conectada con mi ciudad y mi país si me gustaría trabajar en cuestiones que tenga que ver con esto con el progreso el cambio en algunas cuestión de mi ciudad</i></p>
--	--	---

		<p><i>de mi país... un país al que le falta proyecto de vida”</i></p> <p><i>“...pero en realidad yo lo que quiero es una familia y nunca jamás me lo había imaginado, o sea, en mi última relación fue que me di cuenta: yo quiero una familia quiero hijos, me quiero casar, quiero todo eso”</i></p>
<b>Tema</b>	<b>Categoría</b>	<b>Verbatim</b>
Proyecto de vida	<p><b>•Autodesarrollo</b></p> <p>El grado en que se realizan las potencialidades personales en una dirección creciente en las diversas esferas de la vida personal.</p>	<p><i>“...qué aptitudes quieres y también tener en cuenta que todo eso puede cambiar...”</i></p> <p><i>“...siento que claro eh como eh dirigido tanto los esfuerzo a un ámbito en el que puedo, o sea que siento que puedo controlar, por que por lo menos tengo la sensación de ehmm le eh quitado espacio, tiempo, esfuerzo, energía a lo demás... A las demás áreas exacto, entonces eh por eso que mi proyecto de vida ahorita es... o sea hacia una sola cosa... que el los otros ámbitos no estén fluyendo no depende de mi, creo (risas)”</i></p> <p><i>“...me hizo pensar en lo que yo quiero hacer justo después de que me gradúe y, al mismo tiempo, me hizo pensar cuáles son mis prioridades y cuál es mi motivación más importante, o sea porque yo también quiero graduarme y comenzar a producir...”</i></p> <p><i>“...tengo mayor motivación al logro pues por ejemplo o sea al logro de conseguir académicamente los títulos...”</i></p>

		<p><i>“...ser psicólogos podría ser una cualidad... de el ser psicólogo, incorporado yo, a mi proyecto de vida... en donde yo sea que me meta: en el arte, en la música, yo espero que la psicología te da eso, de poder ver un poquito más allá de lo que se te presenta...”</i></p>
--	--	---

### Análisis

El grupo define el **autoconocimiento** como el saber que se tiene sobre sí mismo, quién eres y qué te gusta, tus aptitudes y características. Consideran que el autoconocimiento no es fácil, pues nunca uno llega a conocerse por completo, es un proceso. Implica saber debilidades y fortaleza. Es una posición de estar en constante búsqueda, donde las preguntas existenciales son importantes.

Por su parte, la **autenticidad** es entendida como aceptación a las características que tengas y las que no, es tener intereses personales por los cuales sientas gusto, es partir de las necesidades e intereses y ser pertinentes, haciendo lo que quieras para ti a partir de tus posibilidades. Es vivir en el aquí y el ahora

La **autodeterminación** la conciben como las metas conscientes, donde hay que tener varios planes, hay control sobre estos donde se busca realizar lo que se quiere; sin embargo hay elementos externos que también determinan (sociales) a partir de los cuales hay que tomar decisiones. Para tener un proyecto hay que tener metas claras con respecto a lo que quieres y cómo lo vas a lograr.

Puede verse en la tabla que hay un apartado sobre “**mi autodeterminación**” donde los participantes, para explicar sus conceptos describían ejemplos de su autodeterminación.

Finalmente, sobre **autodesarrollo** entienden que las aptitudes pueden cambiar, que hay distintas áreas donde se pueden distribuir los esfuerzos, según el control que tengas. Es pensar sobre qué hacer en el futuro acompañado de prioridades y motivaciones.

Tabla 16.

*Análisis de cuadro comparativo: grupo focal 2 con categorías de la teoría de D'Angelo*

<b>Cuadro Comparativo: Grupo focal 2 con categorías de la teoría de D'Angelo</b>		
<b>Tema</b>	<b>Categorías</b>	<b>Verbatim</b>
Proyecto de vida	<p><b>•Autoconocimiento</b> Autodescubrimiento intencional, apertura a sí mismo, nivel de realismo de las autovaloraciones (carácter realista o no de las percepciones de las propias capacidades y posibilidades del individuo) y autorreflexión personal.</p>	<p><i>“Lo importante que es reconocernos a nosotros mismos, nuestra historia, eh parecer cómo cómo llegamos acá...”</i></p> <p><i>“Reconociéndonos,... si mas que reflexionando de aquello de mirarse así mismo”</i></p> <p><i>“Conocer implica esto de fundamento cuando implica tu historia, de dónde vienes, eh qué es lo que tienes, tu apoyo, fundamento”</i></p> <p><i>“Conocerse es un proceso claro en el cual contactas contigo mismo y en ese conocerse</i></p> <p><i>“Conocerse es aceptarse y ver como va como se va moviendo eso pues”</i></p> <p><i>“En el conocerse sabes qué es lo que te gusta y lo que no te gusta y puedes plantearte metas satisfactorias, o sea, a veces puedes, tiene la capacidad de alcanzarlo pero te llenan, no te llenan...”</i></p>
	<p><b>•Autenticidad</b> Nivel de autoaceptación y autoestima del individuo, de honestidad y fidelidad a sí mismo y sus valores, de congruencia entre pensamiento, emoción y</p>	<p><i>“son tus capacidades en particular que va en eso de ir alineados con los gustos...”</i></p> <p><i>“...tengo confianza en lo que hago, en lo que puedo hacer, en lo que tengo dentro y creo que eso es fundamental, o</i></p>

	<p>acción, no defensiva, originalidad y espontaneidad en el enfrentamiento de los problemas y situaciones vitales.</p>	<p><i>sea, considero que, y como lo dijimos ante, yo tengo pasión y amor por lo que hago y creo que eso de una forma u otra me va ayudar muchísimo a llegar a lo que sea que me esté planteando...”</i></p> <p><i>“...una buena base con valores, que son como como eso que mida estructura para moverme y a ver...”</i></p> <p><i>“Un plan de vida mas o menos flexible, que se adapta a lo que eres, el medio, y bueno si, bastante centrado en lo que es la realidad tener conciencia que dependiendo de tu gusto, preferencia, la exigencia del medio, lo que pase, puede ir mas o menos flexible, pero tiene una meta final y esta meta, dependiendo de todas estas circunstancia, también podrían variar, pero variar, pero un plan”</i></p>
	<p><b>•Autodeterminación</b> El grado de claridad y definición de los objetivos futuros, vías de realización y alternativas de elección. Nivel de persistencia en las acciones y de decisión propia.</p>	<p><i>“...yo tengo una meta en lo académico, una meta en lo personal, una meta no sé, en lo familiar, en lo amoroso, eso entonces creo que es como que, bueno, ir distribuyendo tu tu, no? tus ingredientes en poder preparar varias tortas al mismo tiempo, sabes que vaya eso como como paralelo, o sea, porque si te pones a preparar solo una torta eh vas a descuidar el resto, me parece a mi”</i></p> <p><i>“...como esos pasos a seguir, o sea, primero un paso que son metas ah corto plazo, después la mediana... y así va, entonces son como esos pasos que tienes que ir cumpliendo un check para si, un checklist, para llegar a lo que te plantees como horizonte”</i></p> <p><i>“Y que esos pasos sean consecutivos que un paso te lleve al otro”</i></p> <p><i>“...las metas que integran este proyecto de vida”</i></p>

		<p><i>“...para alcanzar estas metas yo creo que es importante ah irlas delimitando y ah verlas haber planteado claramente, que es esto enmárcalos un poco y decir bueno esto esta aquí y... de definirnros, entonces bueno voy a marcar una cantidad de pasos para llegar ah eh, entonces, bueno, una de las cosas es que las tengo delimitadas, eh por lo menos en su una buena parte...”</i></p> <p><i>“Esta es la meta pero la sub. Meta...”</i></p> <p><i>“Son una serie de metas que están relacionadas con aquello que soy, siento, quiero, son metas realizables, son eh deseos alcanzables que están vinculado a algo que es existencial, siempre y cuando... en lo que hemos visto hay cosas como que mas existenciales y lo que a pasado que la hemos traído a tierra, es vivir viviendo”</i></p>
		<p><i>“Creo que en 5, 5 o 10... me veo o sea graduada, ya graduada, eh creo que incluso ya abre hecho un post grado, eh me habré ido hacer el post grado afuera, abre vuelto y probablemente ejerciendo la clínica y casada espero”</i></p> <p><i>“Yo me veo graduada, eh quizás viajando ,o ya habiendo viajado bastante eh ya escrito mínimo un libro, esta ya en 5 años, escribí un libro eh... todavía eso no lo tengo, quizás muy planificado, pero o sea me gusta realizarlo, me gusta escribir acerca de... sociales, qué sé yo, eh me gustaría también manejar otro idioma, continuar mis estudios eh especialización maestría, algo así me veo con una pareja estable pero casada”</i></p> <p><i>“...reconocer volver a conocer, eh allí,</i></p>

		<p><i>una haciendo lo que me gusta, pero (xxxx) siento lo que me gusta, eh ya me imagino que en 10 años con al menos 2 post grado, (xxxx) el diplomado se termina en qué, en 1 año, pues de hay comenzaría el otro y quizás hasta 3 diplomados, (xxxx) eh ya siendo por lo menos alguien importante en el área de medios en Venezuela y (xxxx) eh trabajando en la posibilidad de una pareja estable, eh un perro un gato y apartamento, digo en 10 años pues porque quizás es un poquito mas para la casa, para hacerla como quiero”</i></p> <p><i>“Exacto, pero la casa esta en de aquí a 10 años, la casa sigue creciendo, y que sea mas un proyecto propio para mover algo un proyecto modelo”</i></p> <p><i>“...a lo que dijimos de cómo nos vemos en 7 años eh mis metas, ...por lo menos eh que es algo profesional y en, o sea, en lo personal, sentimental, amoroso (xxxx) eh me imagino que van a ver muchas otras cosas, pero para mi son como que las principales y de allí voy a sacar otras”</i></p> <p><i>“Eh yo antes de este espacio de alguna manera eh podía visibilizar lo que quería verme, quizás de aquí ah 5 años o 10, pero no era algo tan planificado, era algo como mas fantasioso, creo que esto me ah ayudado un poco estructurar el cómo va hacer mi independencia y eso pues, mi vida futura, las cosas que quiero, las cosas que pretendo lograr a través de mis ilusiones”</i></p> <p><i>“...llevar un poco mas consiente las cosas que es necesario hacer para alcanzar esa meta”</i></p> <p><i>“Mis metas...por lo menos eh que es algo profesional y en, o sea, en lo</i></p>
--	--	--

		<p><i>personal, sentimental, amoroso... me imagino que van a ver muchas otras cosas, pero para mí son como que las principales y de allí voy a sacar otras.”</i></p>
	<p><b>•Autodesarrollo</b> El grado en que se realizan las potencialidades personales en una dirección creciente en las diversas esferas de la vida personal.</p>	<p><i>“...qué potencialidades tenemos para después cumplir esa meta”</i></p> <p><i>“...Conocerse pues tienes la capacidad de potencializar, potenciar tus cualidades, así como de alguna manera, controlar aquellas debilidades que puedas tener uno, no puede desechar las debilidades no las podemos hacer un lado, porque ser débiles o vulnerables es parte de la condición humana, pero creo que si podemos aprovecharlas o darles la vuelta...”</i></p> <p><i>“Bueno yo creo que conociendo lo que tienes, lo que debe permanecer la potencialidad que tienes y eso te ayuda a plantearte metas que sean tangibles o sea que puedas cumplir o sea que tengas las capacidades de cumplirlas eh, o sea, no solo conociendo las capacidades, sino la potencialidad porque son cosas que puedes desarrollar para llegar...”</i></p> <p><i>“...eh tengo ganas de aprender...”</i></p> <p><i>“Creo que en 5, 5 o 10... me veo o sea graduada, ya graduada, eh creo que incluso ya habré hecho un post grado, eh me habré ido hacer el post grado afuera, habré vuelto y probablemente ejerciendo la clínica y casada espero”</i></p>

### Análisis

Pareciera que para los participantes de las sesiones grupales el **autoconocimiento** significa que la historia, el camino que los ha conducido hasta su presente y es importante

para ellos. Conocerse implica la historia, el lugar de procedencia, las bases en donde se asienta la persona.

Conocerse o autoconocerse es un proceso claro a través del cual el participante contacta consigo mismo, reconociéndose a través de la reflexión. Es saber que gusta y disgusta para poder plantear metas satisfactorias en función de capacidades internas.

En cuanto a la **autenticidad** es entendida como: capacidades internas que se deben alinear con los gustos de la persona. Teniendo consciencia de estos gustos, preferencias y las exigencias del medio (se observa como el medio juega un papel importante dentro de la variable). Esto se manifiesta a través de la pasión y amor que le imprimo a las actividades que imprimo, eso se torna un reflejo de la autenticidad, lo cual ayudara a cumplir las metas planteadas.

Con respecto a la **autodeterminación** se presenta una subdivisión, ya que en el reporte de los participantes hacen referencia a la autodeterminación como un concepto externo a ellos, y posteriormente se presenta la autodeterminación propia.

Es entendida la autodeterminación como un concepto el cual se descompone en metas, de las cuales puede haber varias metas pautadas simultáneamente y estas se deben ser discriminar para enfatizar una sobre otra. Las metas están directamente relacionadas con lo que la persona es, siente y quiere, las mismas deben ser realizables (esto se asocia directamente con las capacidades de la persona). Las metas integran el proyecto de vida, y son pasos consecutivos los cuales van desarrollándose en el proyecto en si

Se divide en metas relacionadas a aéreas como lo académico, lo personal, familiar, amoroso, y presentan un elemento temporal, por lo que existen metas a corto, mediano y largo plazo.

Al momento de aterrizarlo y centrarlo en la persona el concepto de autodeterminación se dimensiona al autoconocimiento y en función de eso se lleva a la acción derivada de los gustos, con el detalle de que con cada meta realizada se utilizara la misma como base para otra meta. Adquieren carácter específico, y se introduce carácter temporal en cuanto a cantidad de años, ya sea 1, 5, 7, 10 años.

Se divide en metas relacionadas a aéreas como la independencia personal para hacer lo que se desee, en cuanto a lo académico (graduación, diplomado y postgrado), profesional, vida de pareja, viajes, escribir un libro, aprender otro idioma, vivienda (casa y apartamento)

En cuanto al **autodesarrollo** es entendido como potencialidades que tienen para poder cumplir metas. Potencialidades que hacen referencia a las cualidades internas de la persona, que son conocidas por ella, al conocer la potencialidad la puedes desarrollar y eso ayuda a alcanzar el objetivo. Se hace alusión a la incorporación de debilidades como parte constitutiva de la persona, *no se puede desechar las debilidades (...) hay que aprovecharlas.*

## VII. DISCUSIÓN.

El objetivo de esta investigación fue conocer las concepciones de proyecto de vida que tienen los estudiantes de los dos últimos años de la carrera de Psicología en la Universidad Central de Venezuela. Una vez diseñado y aplicado el programa, se llevó a cabo la evaluación del mismo. Con base a esto, se pudo observar que las actividades, fueron cubiertas en su totalidad, por lo que podemos afirmar que todos los objetivos planteados para el mismo fueron alcanzados.

Tras haber confirmado el logro de los objetivos del programa, se buscó conocer las concepciones de PV de los estudiantes y compararlas con la teoría de D'Angelo; conocer la experiencia del grupo y el impacto del taller. Todo esto en una muestra que estuvo constituido por 10 personas: 8 mujeres y 2 hombres. Los estudiantes se distribuyen entre las opciones o pre-especializaciones de la siguiente manera: 3 personas de Clínica Dinámica, 3 de Asesoramiento Psicológico y Orientación, 3 de Psicología Social, y 1 de Clínica Conductual.

Una vez analizado los resultados obtenidos a través de los grupos focales, guías de observación y diarios de sesión, el siguiente apartado se llevara a cabo cumpliendo con el esquema:

- Conocer los significados construidos por los estudiantes respecto a su concepción de proyecto de vida y las distintas categorías que lo componen: autoconocimiento, autenticidad, autodeterminación y autodesarrollo.
- Comparar sus definiciones con las propuestas por D'Angelo.
- Conocer la experiencia de los estudiante durante la ejecución del programa, y finalmente
- Analizar el impacto del programa de asesoramiento psicológico.

Con respecto al primer punto, los estudiantes plantean que el PV es un propósito personal donde existen distintas alternativas de acción con las cuales se requiere ser congruente. A su vez, la persona al reconocer necesidades e intereses (en donde es

importante el disfrute), se proyecta a futuro. Esta proyección está influida por cambios internos, al tiempo que impacta en los otros. A partir de esto se aprecia que los estudiantes en su construcción de PV contemplan: Un propósito, alternativas para decidir, requiere congruencia, existen necesidades e intereses, es planteado en tiempo futuro, es influido y también impacta en otros.

Al contrastarlo con lo propuesto por D'Angelo se observa que los estudiantes no están considerando las capacidades y aptitudes, ni las potencialidades del individuo que deben relacionarse con los deseos e intereses del individuo. La teoría refiere que no valorar estos factores trae como consecuencia dificultades para alcanzar el PV, pues no se evalúan las posibilidades internas y externas.

Hasta ahora se ha abordado cómo el grupo entiende el PV teóricamente, cuando les tocó experimentar cómo lo viven, para sorpresa de ellos mismos se hallaron diferencias importantes, pues no era congruente aquello que describían de PV con lo que practicaban elaborando metas no jerarquizadas ni alineadas a un propósito, conduciéndose de formas que se alejan de sus intereses y deseos, sin ver con claridad *cómo* alcanzar objetivos planteados, ni tomar conciencia de necesidades propias sino, en muchos casos, partiendo de lo que esperaban otros: padres, amigos, etc.

Las personas al igual que el contexto juegan un papel importante dentro de los proyectos de vida de los estudiantes ya sea como facilitador u obstructor, entendiendo que puede ser estimulante, como lo reporta un estudiante al decir *“lo importante que ha sido el apoyo de mi familia y mis amigos en mis logros”*, o un obstáculo *“seguimos arrastrando con esas cosas de las expectativas del otro...”* Esto puede ser explicado teóricamente desde los mecanismos de resistencias al contacto, en este caso particular “introyectos” no *digeridos* por las personas que probablemente durante la infancia recibieron mensajes que invitaban a no expresar, y en algunos casos, a no experimentar las necesidades propias, y que ahora de adultos se conducen según las expectativas del otro olvidándose de sí. Este mecanismo, así como los otros (proyecciones, retroflexión, etc) fueron abordados a lo largo de las sesiones favoreciendo la toma de conciencia del grupo.

Así como también se manejaron (por parte de los facilitadores) las técnicas supresivas, especialmente cuando el participante usaba sus conocimientos teóricos acerca de la variable evitando hablar de sí, cargando su discurso de sobreísmo y debeísmo, visto desde la psicoterapia Gestalt como una defensa que no favorece autoactualizarse en el “aquí y el ahora” y con eso a no madurar, característica esencial para estructurar un PV exitoso según D`Angelo.

Incertidumbre y desconfianza fueron constantemente sentimientos experimentados por el grupo, que vistas como sensaciones limitadoras, son respuesta de temores internos, géstales no resueltas, elementos no conscientes, que necesariamente influyen en la percepción de sus realidades, y así en sus planteamientos, decisiones, propósitos, etc. Es por esto el diseño de las dinámicas descritas en el programa invitan a la expresión de tales sensaciones, por considerarse una vía aguda para autoexplorar factores que influyen de forma directa e importante en el PV de cada uno.

Esto inicialmente ocurre por falta de autoconocimiento por parte de los estudiantes, por lo que a continuación abordaremos las similitudes y/o diferencias entre las definiciones teóricas (categorías) propuestas por D'Angelo y las construcciones que realizan los participantes se puede plantear lo siguiente:

#### Autoconocimiento:

Los estudiantes comprenden el autoconocimiento como un proceso de aprendizaje que dura toda la vida, es saber quién eres, qué te gusta, cuáles son tus características, debilidades y fortalezas; es un autodescubrimiento que implica cambios. Y es resumido por estudiantes como: *“Conocerse es como... saber las cosas que te caracterizan como persona... van desde las cosas que te gustan...”* *“Conocerse es difícil”*. Esto presenta similitudes con la definición teórica de D'Angelo en cuanto a que coinciden en el autodescubrimiento, apertura y autorreflexión y estas características se manifiestan durante el transcurso del programa, sin embargo los estudiantes consideran, a diferencia del autor (al menos este no lo menciones), que el autoconocimiento es un proceso continuo que está relacionado y se alimenta de los cambios que incorpora la persona a lo largo de su vida.

Cuando se conectaron con elementos de su historia de vida, tomaron conciencia de la importancia que tiene explorarla para entenderse. Que autoconocerse empieza por preguntarse sobre su pasado y ver como se refleja en su presente y se proyecta en su futuro; se observó que muchos de sus planteamientos iniciales estaban cargados de “fantasía” porque desconocer algunas características personales venidas o influidas por un pasado personal, y en consecuencia no ajustados a sus capacidades, potencialidades, desligado de necesidades propias; y como es de esperar, generando en los estudiantes sensaciones de incertidumbre y desconfianza, como lo discutimos en párrafos anteriores.

No pasó de la primera sesión para que se dieran cuenta del valor que tiene la práctica del autoconocimiento en cuanto suma autonomía a sus vidas, esto puede ser explicado desde la teoría cuando propone “la responsabilidad” como un principio que invita a la persona a asumir el curso de su vida y se responsabilice por sus decisiones; abandonando una postura “*pasiva*” y optando por una “*activa con conciencia*”

#### Autenticidad:

Los participantes de la investigación la conciben como la aceptación de características personales que involucran ser congruente y coherente en el hacer, sentir y actuar; para ello hay que atender a intereses y necesidades propias en un momento dado.

Lo entienden como ser fiel a los valores y también tomar en cuenta al otro; es estar en contacto con el otro y consigo mismo, contacto que puede ser explicado por la gestalt como la función sana del self: dejar un espacio entre el “otro” y yo para generar un vínculo donde los dos somos importantes. Para los estudiantes la autenticidad involucra actuar de acuerdo “*a lo que quiero y siento en este momento de manera responsable y consciente, en lo académico, personal y social*”. Mientras que ser poco autentico en cuanto al sentir-pensar-hacer para los participantes termina “*generando conflictos que hoy veo en retrospectiva*”.

Conceptualmente parecen ajustarse la postura de los estudiantes con la de D'Angelo. Sin embargo, la forma en que los estudiantes experimentan su autenticidad durante el proceso de la sesión es distinta, pues manifiestan que una de los elementos que les cuesta es conectarse con sus emociones y expresarlas, sienten que el pensamiento prevalece sobre ellas, y sentirse incongruentes los hace sentir frustrados e incómodos. Luego de la vivencia, expresaron haberse conectado con su autenticidad cuando se permitieron ser naturales, fieles con ellos mismos, reconociendo sus necesidades y asumir que no todo depende de ellos.

#### Autodeterminación:

La definición que presentan los estudiantes para la autodesarrollo involucra el establecimiento de metas y sub-metas, las cuales deben ser realistas y posibles de alcanzar, para ello hay que tomar en cuenta las aptitudes, motivaciones y flexibilidad, pues atienden a factores internos y externos. Al compararlo con la teoría vemos que el autor considera las vías y alternativas de elección, al igual que el grado de claridad en las metas como elementos fundamentales dentro de la autodeterminación, mientras que los estudiantes no lo consideran

Estos elementos no considerados por los estudiantes fueron los que despertaron mayor interés durante la sesión, y en este caso, toman conciencia de que las metas deben ser reales, perseguidas de manera consecutiva y segura (estableciendo sub metas), entendiendo que hay elementos que deben tomarse en cuenta previamente, como lo son el autoconocimiento y la autenticidad, ya que estos afectan directamente en la claridad de la meta, ya que sin estos pre-requisitos el establecimiento de metas puede ser poco ajusto a las necesidades y deseos de la persona. Estando esto directamente relacionado con lo propuesto por D'Angelo.

Como fue mencionado previamente y relacionado con las resistencias, algunos participantes experimentaron poca claridad mientras elaboraban sus metas, el cual ellos mismo calificaron como obstáculo y reflexionando durante la ejecución del ejercicio se dieron cuenta de algunos elementos personales que no permitían formular sus metas más

claras, concretas, retadoras, y comenzaron por considerar sus capacidades y posibilidades. Este proceso, desde la perspectiva gestáltica, se llama ajuste creativo, pues los estudiantes incorporaron elementos y recursos propios que hizo que incorporaran nuevos significados que facilitaron planteamientos de metas más realistas.

#### Autodesarrollo:

Los participantes consideran el autodesarrollo como un proceso evolutivo que involucra autoreconocimiento y luego, acciones personales para lograr lo que quieran. Lo que puede ser explicado por la teoría de la Gestalt en cuanto a la madurez que incorporan los participantes al momento de asumir y resolver situaciones cotidianas en contacto con uno mismo y el ambiente.

Derivado de esto encontramos un conjunto de estudiantes que lo entienden como un proceso del cual la persona es responsable de cómo este ocurre. Esto presenta similitudes con la definición teórica de D'Angelo en cuanto a la relación que existe entre las potencialidades y las metas de cada esfera de la vida. Como ejemplo esto, un participante con recursos propios relacionados a trabajo social en medios digitales, orienta sus metas laborales a una esfera que involucra el trabajo con redes sociales como mecanismo de influencia

Durante la experiencia los participantes se dan cuenta que poseen recursos que siempre han estado presentes (dentro de ellos), pero que no han sido reconocidos y por tanto no explotados a favor de la persona, no han sido utilizados para planificarse a futuro en pro de unas metas que pueden ser alcanzadas con mayor facilidad al contactar con las potencialidades y tomar responsabilidad por las acciones, al momento de darse cuenta de ellos, da paso a una reorganización del plan de vida en cuanto a estas posibilidades lo que les brinda la posibilidad de adaptar su PV de forma novedosa y creativa, lo que contrasta con lo propuesto por D'Angelo en relación a la dirección creciente en que el PV se debe enfocar, como una expresión de la vida personal.

Hasta ahora se ha discutido las concepciones que tienen los participantes de cada una de las categorías y la comparación con la propuesta del autor; sin embargo, también es interesante discutir cómo fue la experiencia del proceso grupal y la relación con los facilitadores. En cuanto al proceso grupal, la participación fue activa y fluida, el grupo mantenía su atención en las actividades y había resistencia a participar en las de desarrollo, las cuales exigían mayor compromiso y exposición ante los otros como es esperar dentro de cualquier proceso grupal.

El clima grupal fue variando según la dinámica a experimentar, de relajado a tenso, de animado a concentrados en silencio, en general buscaron su comodidad y prevaleció un ambiente informal, reflexivo y amistoso. Esto último se acentuó más a medida que avanzaron las sesiones, en donde las actitudes y emociones tuvieron libre expresión durante todo el proceso, desde ansiedad hasta simpatía, ternura, buen humor, sensibilidad, empatía, etc. Y la constante fue el respeto y reflexión, todo esto acompañado de un conjunto de expresiones no verbales que sirvieron para complementar las intervenciones.

La dinámica del grupo permitió que, entre los participantes, conectaran sus experiencias, donde cada uno lograba identificarse con la experiencia del otro y favoreciendo la aparición de elementos que estimulaban su exploración más aguda, pasando de lo individual a lo grupal (y viceversa). Esto se confirma también cuando expresan cómo fue su experiencia durante la sesiones, comentando que tuvieron pensamientos y emociones encontradas, contactaron con su mundo interno, que fueron sesiones cargadas de reflexión, donde hallaron mayor claridad, así como sentirse movidos por procesos internos y tomando mayor conciencia en tiempo presente, partiendo de la autoaceptación.

Cada participante formó parte de una dinámica grupal, también los facilitadores fueron parte “del todo”, y como tal, su participación influyó en dicha dinámica, lo que contribuyó a que sintieran un buen manejo del grupo por parte de los facilitadores, así como del tiempo y el cumplimiento de objetivos y se logró que, al terminar cada sesión, fuera valorada como positiva, gratificante y productiva.

Al analizar el impacto que tuvo el programa sobre la concepción de proyecto de vida de los estudiantes, se puede apreciar que sus nociones acerca del tema pudieron ser transformadas a través de sus vivencias en cada una de las sesiones. Para reforzar este planteamiento, luego de aplicar el programa, se exploró cuáles concepciones tendrían sobre el PV y las distintas categorías. Se apreció al inicio del programa poca claridad sobre el tema, pero al finalizar lo manejaban con mayor propiedad, definían al PV como un conjunto de metas y sub-metas relacionadas a lo que ellos como personas son (en esencia), sienten (emociones), quieren (deseos) y pueden (posibilidades), y que deriva de sus historias de vida.

Así mismo, integraron en sus conceptos las diferentes áreas vitales: lo académico, personal, familiar, pareja, trabajo, etc., el cual favorece un PV más armónico prestándole atención y atribuyéndole importancia a todas, sin restarle a ninguna; como lo plantea D`Angelo.

A su vez, el cierre del taller estuvo cargado de sensibilidad y emociones positivas, con autovaloración hacia *sí mismo*, características positivas y recursos propios que permiten enfocar las ideas y metas del PV. Presentándose en algunos casos un cierre abstracto y profundo que hace referencia a creencias personales y expectativas de un futuro incierto en relación al país (tema que estuvo muy presente por el ambiente sociopolítico (elecciones presidenciales) en el que se desarrolló el programa)

Finalmente, se percibe un proceso de maduración a través de la experiencia, al momento que declaran que reconocen sus limitaciones y responsabilidades. Esto involucra un reconocimiento de emociones tales como el miedo, temor, ansiedad, impaciencia que influyen en el proyecto de vida, estos son elementos que no aparecían inicialmente en sus constructos, por lo que se cree que hubo reconocimiento e incorporación de elementos antes ignorados en relación a su PV.

Por lo que se evidencia que los participantes han comenzado a estructurar el PV, permitiéndose reducir el carácter fantasioso, haciendo énfasis en el *cómo* será el proyecto

de vida en relación a gustos y deseos, con lo cual se podrá ajustar y concretar las ideas y metas que lo componen. Contando con los recursos propios: confianza en el hacer y en *si mismos*, basándose en aptitudes y capacidades particulares y movidos por sus valores, amor y pasión para alcanzar lo planteado

## VIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El enfoque humanista permite comprender al individuo desde el punto de vista del propio individuo, que la persona se descubra y dé significado a sus experiencias. En este sentido, la fenomenología supone el estudio de la vivencia directa que tiene cada ser particular, el proceso de su relación con los otros y con su ambiente.

En el caso de esta investigación el conocer las concepciones sobre proyecto de vida de los estudiantes de psicología, permitió una aproximación a su *mundo personal*, y en este sentido a sus construcciones, subjetividades y vida cotidiana, que forman parte de una cultura universitaria.

De esta manera, durante la aplicación del programa de asesoramiento cuyo objetivo general fue explorar las diferentes concepciones de proyecto de vida y sus categorías, se pudo apreciar que:

- Las construcciones de los estudiantes están cargadas de fantasías e ideales; en parte por
- Falta de valoración consiente de características personales, recursos internos, necesidades y potencialidades;
- Con poca reflexión sobre su historia de vida e influencia.

Resulta paradójico que los estudiantes manejen la teoría, muy similar a lo que plantea D'Angelo, pero al experimentarla en la dimensión personal se torna complejo; y eso, los llevó a:

- Tomar de conciencia sobre las brechas entre sus bases teóricas y su *práctica* en la vida cotidiana;
- Concientizar sobre sus incongruencias entre sus acciones-pensamientos y emociones

- Reconocer que tienen proyectos de vida poco claros, faltos de autoconocimiento, autenticidad, autodeterminación y autodesarrollo.

Sin embargo, se contó con un grupo con alta disposición a reflexionar sobre sí y transformarse en la experiencia grupal.

Durante cada sesión cuyos objetivos generales fue sensibilizar a los participantes sobre la relevancia de las categorías (autoconocimiento, autenticidad, autodeterminación y autodesarrollo) para explorar sus concepciones de PV, los participantes se permitieron:

- Experimentar situaciones cargadas de emociones
- Exponerse ante el grupo
- Darse cuenta de las resistencias que impedían el contacto con su propio ser
- Manejar los bloqueos y reconocer los recursos propios
- Hacer ajustes creativos ante situaciones nuevas
- Autoactualizarse con ellos mismo y su ambiente; transformando la manera de percibir sus realidades de su ser.

Ambientado bajo un clima de confianza, respetando sus tempos y manejando las resistencias a favor del proceso lográndose el objetivo. Fue interesante ver cómo, al pasar de una sesión a otra, los participantes:

- Se conectaron más con las dinámicas bloqueándose menos ante su vivencia
- Completaron géstaltens, cerrando unas y abriendo otras
- Lograron darse cuenta de elementos no conscientes
- Se flexibilizaron al momento de integrar elementos no conscientes
- Se permitieron compartir sus emociones y enriquecerse a partir de la experiencia del otro.

Así, se logró conocer las experiencias del grupo, el cual era uno de los objetivos planteados. Otro objetivo fue analizar el impacto del programa de asesoramiento, al respecto se concluye:

- Los participantes pasaron de concebir sus PV como elemento aislado a comprenderlo de manera integral.
- Tomaron conciencia de las brechas que existen entre lo conocido en teoría sobre PV y su práctica.
- Reconocieron y dieron valor a las distintas variables que lo componen incluido el contexto donde se desenvuelven.
- Incorporaron nuevos elementos de sí alimentando su autoconocimiento, autenticidad, autodeterminación y autodesarrollo
- Asumieron la responsabilidad que sobre su PV en cuanto a su elaboración, ejecución, transformación y seguimiento.

Se puede afirmar que el programa tuvo un impacto sobre las concepciones de los estudiantes.

De esta manera, sería muy conveniente continuar aplicando este programa, para ello se sugiere que la Escuela de Psicología lo inserte como parte de su programación para que los estudiantes próximos a egresar tengan conciencia de sus planes futuros partiendo del autoconocimiento, movidos por intereses propios y satisfaciendo sus propias expectativas; que la valoración de sus recursos internos y potencialidades tengan carácter real. Y que, el estudiante no se convierta en un profesional que sólo maneja la teoría, sino que la viva en su vida cotidiana.

Por lo que se recomienda continuar con la línea de investigación en aras que el estudiante desde temprana época universitaria incorpore herramientas que le permita planificar su vida y pueda llevar a la praxis, que con el paso del tiempo irá cristalizando y traerá como beneficio tener mayor seguridad y confianza para dirigir sus acciones; dándole mayor sentido a su carrera.

Finalmente, continuar con este tipo de metodología en las próximas investigaciones considerando sus bondades, para lo cual es recomendable que el investigador en primer lugar trabaje sus prejuicios y preconcepciones en relación al fenómeno de estudio, como también el manejo de técnicas psicoterapéuticas individuales y grupales para el buen manejo de situaciones emocionales resultado del proceso vivencial.

## REFERENCIAS.

- Álvarez, L. y Arvelo, D. (2010). *Efecto de un taller de asesoramiento psicológico con elementos rogerianos y técnicas psicodramáticas sobre el autoconcepto de una muestra de adultos*. Tesis de grado no publicada, Universidad Central de Venezuela.
- Aracenas, M., Benavente, A. y Cameratti, C. (2002). *Manual para monitoras. Construyendo nuestro ser mujer, adolescente y madre. Programa de educación para visitas domiciliarias para el trabajo con el embarazo adolescente*. Santiago, Chile: Escuela de psicología, Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Cabruja, T. y Garay, A. (2005). Introducción al desarrollo sociohistórico del conocimiento psicológico científico. En T. Cabruja (Ed.). *Psicología: perspectivas deconstruccionistas*. (pp. 17-105). Barcelona, España: Editorial UOC.
- Campo, K., Rodríguez, M. y Trías, L. (2008). Actitudes de los jóvenes universitarios hacia los homosexuales. *Revista de Psicología- Escuela de Psicología de la UCV*. Recuperado el 12 de junio de 2011, del sitio web [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S131609232008000200006&script=sci\\_arctext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S131609232008000200006&script=sci_arctext)
- Calderón, J., Alzamora, A. (2008). La técnica de recolección de información mediante los grupos focales. *Revista Salud, Sexualidad y Sociedad*, 2(1).
- Cardoso, C. y Monteiro, M. (2003) Projeto de vida de um grupo de adolescentes à luz de Paulo Freire. *Rev Latino-am Enfermagem*, 11(6), 778-785.
- Carrillo, D., Chacón, M., De Quintal, C., Lucena, Y., Márquez, K., y Salinas, J. (2010). *Estudio de necesidades*. Manuscrito no publicado, Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Casal, J.; Garcia, M.; Merino, R.; Quesada, M. (2006). Aportaciones teóricas y metodológicas a la sociología de la juventud desde la perspectiva de la transición. *Universitat Autònoma de Barcelona, Papers* 79, 21-48.
- Casullo, M. (1996). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Castro, A. y Díaz, P. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos. *Psicothema*, 14(1), 112-117.
- Castro, A. y Sánchez, M. (2000). Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios. *Psicothema*. 12(1), 87-91.

Código de Ética Profesional del Psicólogo de Venezuela

Código de Ética de la Sociedad Venezolana de Gestalt (SOVEG).

D'Angelo, O. (1994). *Proyectos de vida y autorrealización de la persona*. La Habana, Cuba: PRYCREA.

D'Angelo, O. (1998). *Desarrollo integral de los Proyectos de Vida en la institución educativa*. La Habana, Cuba: PRYCREA.

D'Angelo, O. (1999). *Proyectos de vida y autorrealización de la persona*. La Habana, Cuba: Academia.

D'Angelo, O. (2003). *Investigaciones y aplicaciones de proyectos de vida para el desarrollo profesional creador*. La Habana, Cuba: PRYCREA.

Dyer, W. y Vriend, J. (1980). *Técnicas efectivas de Asesoramiento Psicológico*. Barcelona, España: Grijalbo.

Domínguez, L. (2007). La elección de la profesión y el desempeño laboral como contenido esencial del proyecto de vida en la juventud. *Boletín Electrónico de la Asociación Oaxaqueña de Psicología*, 3 (1), 34-43.

Gaines, J. (1979). *Fritz Perls Aquí y Ahora*. Santiago, Chile: Editorial Cuatro Vientos.

Guevara, M. (1995). *Gerencia de servicios psicológicos. Una estrategia para la formulación de programas*. Universidad Central de Venezuela: Centro de Desarrollo Científico y Humanístico.

Guevara, M. (2004). *Gerencia de servicios psicológicos: una estrategia para la formulación de programas*. Caracas: CDCH.

Gonda, S., Ramírez J., Zerpa, C. (2008). Investigación cualitativa en psicología educativa: contribuciones al aprendizaje autorregulado. *Laurus*, 14 (26), 112-135.

Gondra, J. (1978). *La Psicoterapia de Carl Rogers: sus orígenes, evolución y relación con las Psicología científica* (2º ed.). Barcelona, España: Descleé De Brouwer.

González, J. (1999). *Psicoterapia de grupos: teoría y técnica a partir de diferentes escuelas psicológica*. México: Ed. Manual Moderno.

Hansen, J., Warner, R. y Smith, E. (1981). *Asesoramiento de Grupos*. México: Manual Moderno.

- Hefferline, R., Goodman, P. y Perls, F. (1994). *Gestalt Therapy*. New York: Estados Unidos: Delta Books, Deil Publishing.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación* (3ª ed.). México: Mc Graw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación* (4ª ed.). D.F., México: McGraw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). México: Mc Graw Hill.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento* (4ta ed.). México: McGraw Hill.
- Latner, J. (1999/1972) *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago, Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Llanos, C. (2010). *Terapia Gestalt/Humanista: un caso de trastorno de personalidad paranoide/esquizoide*. Tesis de grado publicada, Universidad de San Francisco de Quito. Quito.
- Lerner, M. (1974). *Introducción a la Psicoterapia de Rogers*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Buena Vista.
- Lifton, W. (1965). *Trabajando con Grupos*. México: Libretos Mexicanos Unidos.
- Losada, V. (1995). Algunas notas sobre el “problema del método” en orientación. En Casado, E. (1995). *De la orientación al asesoramiento: una selección de lecturas*. Universidad Central de Venezuela: Centro de Desarrollo Científico y Humanístico.
- Mahler, C. (1971). *Orientación de Grupo*. Monografía no publicada, Departamento de Asesoramiento Psicológico y Orientación. Escuela de Psicología. Universidad Central de Venezuela.
- Martínez, J. M. (2004). *Manual II (Ed.MM)*, Curso de Psicoterapia Gestalt. Instituto Venezolano de Gestalt, Caracas.
- Martínez Toro, M. (1993). *Manual I. (Ed.MM)*, Curso de Psicoterapia Gestalt. Instituto Venezolano de Gestalt, Caracas.
- Martínez, M. (2006). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. D.F., México: Trillas.

- Medina, B., Reyes, C. y Villar, T. (2009). La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica. *Revista Mal-estar e Subjetividades – Fortaleza*, 9 (4), 1103-1119.
- Noguera, C. (1984). *Clasificación de las Investigaciones en Psicología*. Caracas: Servicio de Publicaciones Escuela de Psicología-UCV.
- Núñez, B. y Peguero, H. (2008). Evaluación de los Proyectos profesionales en jóvenes estudiantes de la carrera de estomatología. *Educación Médica Superior*, 22(3), 1-10.
- Okun, B. (2001). *Ayudar de forma efectiva (Counseling). Técnicas de terapia y entrevista*. Barcelona, España: Paidós.
- Pervin, L. (1978). *Personalidad. Teoría, diagnóstico e investigación*. Barcelona, España: Descleé De Brouwer.
- Pinto, B., y Rivero, E. (2005). Terapia gestáltica aplicada a la violencia conyugal. *Ajayu*, 3 (2), 2-16.
- Romero, R. (1999). *Orientación para la transición de la escuela a la vida activa*. Barcelona, España: Laertes.
- Romero, S. (2004). Aprender a construir proyectos profesionales y vitales. *Revista española de orientación y pedagogía*, 15(2), 337-354.
- Rodríguez, M. (1999). *Enseñar a explorar el mundo del trabajo, diagnósticos de las destrezas exploratorias y propuesta de intervención*. Málaga, España: Aljibe.
- Rodríguez, S. (2010). Sobre la empleabilidad de los graduados universitarios en Catalunya: del diagnóstico a la acción. *Revista de Educación*, 351, 107-137.
- Roselli, N. y Aguilar, M. (2010). *Metas Académicas y Proyecto de Vida de un Grupo de Estudiantes Universitarios*. Recuperado el 10 de Octubre, de [http://www.adeepa.com.ar/congresos/Congreso%20IBEROAMERICANO/ETP/RLE2247\\_Rosolli.pdf](http://www.adeepa.com.ar/congresos/Congreso%20IBEROAMERICANO/ETP/RLE2247_Rosolli.pdf).
- Ruiz, J. (2011). Proyecto de vida, relatos autobiográficos y toma de decisiones. *Teoría y praxis investigativa*. 6(1), 27-34.
- Rogers, C. (1972). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Perls, F. (2000) *Sueños y existencia. Terapia Gestáltica*. Santiago, Chile: Editorial Cuatro Vientos.

- Perls, F. (1976) *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Santiago, Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1947) *Yo, hambre y agresión*. México: Fondo de cultura económica.
- Perls, F. (1973) *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Santiago, Chile: Editorial Cuatro Vientos.
- Polster, E. y Polster, M. (1973). *Terapia gestáltica*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Editores.
- Salgado, M. (2004). Satisfacción en participantes de un tratamiento psicoterapéutico grupal para hombres que ejercen violencia basado en el enfoque gestáltico: *Tesis de grado publicada, Universidad de Chile*.
- Sánchez, F. (2008). *Terapia Gestalt-Una guía de trabajo*. Barcelona, España: Edit. Rigden.
- Shertzer, B. y Stone, S. (1972). *Manual para el Asesoramiento Psicológico*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados (3era Ed.)*. Barcelona, España: Ed. Paidós.
- Tobón, S. (2008). *Formación basada en competencias*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Truax, C. B., Carkhuff, R. R. y Kodman, F. (1965). Relationships between therapistoffered conditions and patient change in group psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, (3), 327-329.
- Truax, C. B., Wittmer, J. y Wargo, D. G. (1971). Effects of the therapeutic conditions of accurate empathy, non-possessive warmth, and genuineness on hospitalized mental patients during group therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 27(1), 137-42.
- Vásquez, F. (2000). La relación terapéutica del "aquí y ahora" en terapia gestáltica. *Anales de la facultad de Medicina*, 61 (4), 285-288.
- Yontef, G. (1995). *Proceso y Diálogo en Psicoterapia Gestalt*. México: Ed. Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (1979). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Buenos Aires: Argentina: Edit. Paidós.

## ANEXOS

### Anexo 1. Formato de consentimiento.

**UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN**  
**DEPARTAMENTO DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y ORIENTACIÓN**

***DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO***

Yo, \_\_\_\_\_ portador/a de la C.I.: \_\_\_\_\_ declaro que he dado mi consentimiento para que la información sobre mi proyecto de vida, obtenida a través de la filmación de los grupos focales, diarios de sesión, guías de observación y otros medios, sean utilizados por los facilitadores de manera anónima para propósitos de investigación académica.

Así mismo declaro que he sido debidamente informado del objetivo del estudio en el cuál participaré, el cual es “conocer las concepciones de proyecto de vida de un grupo de estudiantes de psicología: un abordaje fenomenológico”. Igualmente se me ha informado que los resultados serán procesados con la confidencialidad que dicta el código de ética del ejercicio de la psicología.

El beneficio de participar en el programa contempla el recibir un taller vivencial orientado al desarrollo de las categorías asociadas al proyecto de vida de los participantes, específicamente: autoconocimiento, autenticidad, autodeterminación y autodesarrollo; todo ello con el propósito de expandir el desarrollo del proyecto de vida de cada persona.

Declaro que acepto participar voluntariamente en el estudio y realizar las actividades que se contemplan en el mismo. En consecuencia de lo cual firmo la presente declaración de consentimiento informado

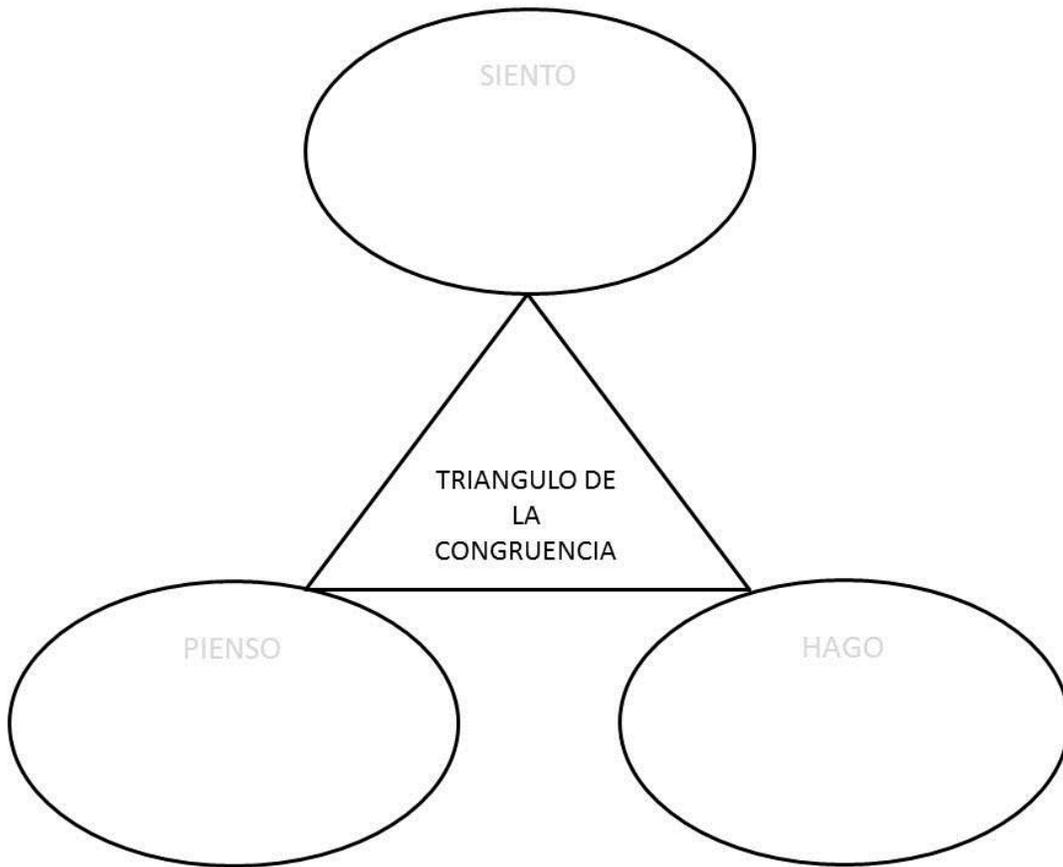
Caracas, de \_\_\_\_\_ del 2012

Participante

---

Investigadores responsables del Protocolo

---

**Anexo 2. Triangulo de congruencia.**

**Anexo 3. Evaluación de sesión.**

Fecha: \_\_\_\_\_

***EVALUACIÓN DE FACILITADORES***

La evaluación consiste en la asignación de una puntuación general al desempeño de los facilitadores durante la sesión, y al desarrollo de la sesión en general.

1: “Muy Deficiente”, 2: “Deficiente”, 3: “Regular”, 4: “Bueno” y 5: “Excelente”

Facilitador	Alejandro Allheimen				
	1	2	3	4	5
Dominio del grupo					
Claridad de las instrucciones					
Manejo del tiempo					
Voz, Volumen, Tono y Claridad					
Dominio de las técnicas					
Impresión y Puntaje General					
Evaluación cualitativa del facilitador					

Facilitadora	Ylva Lucena				
	1	2	3	4	5
Dominio del grupo					
Claridad de las instrucciones					
Manejo del tiempo					
Voz, Volumen, Tono y Claridad					
Dominio de las técnicas					
Impresión y Puntaje General					
Evaluación cualitativa del facilitador					

Sesión en General					
	1	2	3	4	5
Creatividad					
Material y su uso					
Utilidad y relevancia personal de lo trabajado					
Resultados personales alcanzado					
Dominio de las técnicas					
Oportunidad de participación y discusión grupal					

Observaciones:

## Anexo 4. Guion de grupo focal.

### GUIÓN DE GRUPO FOCAL

- ¿Qué entiendes por proyecto de vida?
- ¿Tienen uno?

(De presentarse respuestas concretas se le pedirá que relate como se visualiza en 5 años)

#### AUTOCONOCIMIENTO:

- ¿Qué consideran ustedes que significa conocerse a uno mismo?
- ¿Cómo es el proceso de autoconocerse?
- ¿De que forma puede influir en las metas que mencionaron?

#### AUTODETERMINACION:

- Hablemos de las metas
  - Corto plazo / Mediano plazo / Largo plazo
- En su opinión ¿qué papel juega el planteamiento de metas dentro del proyecto de vida?
- Una vez establecidas las metas, ¿hay claridad en cuanto a cursos de acción a seguir?
- ¿Como enfocarían sus energías para alcanzar las metas que se plantean a futuro?

#### AUTODESARROLLO:

- ¿Hacia que áreas dirigen sus proyectos de vida en este momento? (personal, profesional, familiar, social, académico, etc.)
- ¿Qué cualidades poseen que los ayudaran a alcanzar sus metas?

#### AUTENTICIDAD:

- Teniendo en cuenta lo que hemos compartido, en ¿qué medida creen ustedes que lo que están haciendo responde a los proyectos de vida que comentaron al principio?, ¿hay algún elemento que cambiarían?
- ¿Consideran que han permanecido fieles a sus proyectos? (en caso de tenerlos)

**Anexo 5. Diario de sesión 1.****DIARIO DE SESION 1.**

**1.- ¿Qué descubriste de ti en el día de hoy?**

**2.- Del tema proyecto de vida, ¿Qué aprendizajes te llevas?**

**3.- ¿Cuál fue tu experiencia el día de hoy?**

**Anexo 6. Diario de sesión 2.****DIARIO DE SESION 2.**

**1.- ¿Qué descubriste de ti en el día de hoy?**

**2.- En relación con la congruencia, ¿qué aspectos de ti identificas como congruentes e incongruentes?**

**3.- ¿Cuál fue tu experiencia el día de hoy?**

**Anexo 7. Diario de sesión 3.****DIARIO DE SESION 3.**

**1.- ¿Qué descubriste de ti en el día de hoy?**

**2.- En relación con el establecimiento de metas ¿de qué te das cuenta?**

**3.- ¿Cuál fue tu experiencia el día de hoy?**

**Anexo 8. Diario de sesión 4.****DIARIO DE SESION 4.**

**1.- ¿Qué descubriste de ti en el día de hoy?**

**2.- En relación con tus potencialidades ¿Cómo las puedes aprovechar para tu beneficio personal?**

**3.- ¿Cuál fue tu experiencia el día de hoy?**

## Anexo 9. Guía de observación 1.

### Guía de Observación SESION 1

#### Pre sesión

Observador: Observadora1  Observadora 2

Hora de inicio:

Hora de culminación:

Nº de participantes al inicio:

Nº de participantes al final:

#### Sesión n° 1

<b>PRESENTACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO</b>	Objetivos Generales	1. Conocer las diferentes concepciones que los participantes poseen sobre el Proyecto de Vida 2. Sensibilizar a los participantes sobre la relevancia del autoconocimiento para la construcción del proyecto de vida
--	---------------------	---

<i>Contenido</i>	Exponer en qué consiste el programa y establecer entre todos las normas de funcionamiento del grupo	
<i>Actividad</i>	<i>1. Presentar programa</i>	<i>Horario: 1pm a 1:15 pm</i>
		<i>Duración: 15 min.</i>
<i>Evaluación</i>	<i>Que de manera voluntaria al menos un participante diga ante el grupo el horario, los días y las normas de funcionamientos acordadas entre todos</i>	

<b>Objetivo específico</b>	Incitar la presentación de cada participante ante el grupo	
<i>Contenido</i>	<i>Presentación y sensibilización</i>	
<i>Actividad</i>	<i>2. Presentación a través del significado del nombre</i>	<i>Horario: 1:15 pm a 1:35 pm</i>
		<i>Duración: 20 min</i>
<i>Evaluación</i>	<i>Que de manera voluntaria los participantes digan su nombre y el significado mientras lo tenga, además de</i>	

	<i>responder algunas de las preguntas hechas por el Facilitador.</i>
<i>Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros</i>	

<b>Objetivo específico</b>		Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es un proyecto de vida	
<i>Contenido</i>	<i>Grupo focal 1</i>		
<i>Actividad</i>	<i>3.Exploración de la variable (Pre-test)</i>	<i>Horario: 1:35 pm a 2:15 pm</i>	
		<i>Duración: 40 min</i>	
<i>Evaluación</i>	<i>Que los participantes expresen la información que tienen sobre la variable.</i>		
<i>Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros</i>			

<b>Objetivo específico</b>		<i>Tener receso</i>	
<i>Contenido</i>	<i>Receso</i>		
<i>Actividad</i>	<i>4.Tomar el receso</i>	<i>Horario: 2:15pm a 2:30pm</i>	
		<i>Duración: 15 min</i>	
<i>Evaluación</i>	<i>Que los participantes tomen su receso en el tiempo estimado</i>		

<b>Objetivo específico</b>		Estimular la expresión artística de sus historias de vida	
<i>Contenido</i>	<i>Autoconocimiento</i>		
<i>Actividad</i>	5.Representación de la historia de vida a través de un dibujo	Horario: 2:30pm a 2:50pm	
		Duración: 20 min	
<i>Evaluación</i>	Que los participantes se conecten con la representación su historia de vida		
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros			

<b>Objetivo específico</b>		Fomentar la introspección para revisar sus experiencias de vida	
<i>Contenido</i>	<i>Autoconocimiento</i>		
<i>Actividad</i>	6.Exponer el dibujo	Horario: 2:50pm a 3:50 pm	
		Duración: 60 min	
<i>Evaluación</i>	Que los participantes profundicen sobre la valorización de su historia de vida		
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros			

<b>Objetivo específico</b>		Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas al autoconocimiento	
<i>Contenido</i>	<i>Autoconocimiento</i>		
<i>Actividad</i>	7.Compartir experiencias generadas por la dinámica	Horario: 3:50pm a 4:35pm	
		Duración: 45 min	
<i>Evaluación</i>	Que los participantes, de forma voluntaria, compartan su experiencia		
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-			

<i>Otros</i>
--------------

<b>Objetivo específico</b>		Hacer un cierre del procesamiento relativo a su autoconocimiento
<i>Contenido</i>	<i>Autoconocimiento</i>	
<i>Actividad</i>	<i>8.Imagen: Proyección a futuro</i>	<i>Horario: 4:35pm a 4:45pm</i>
		<i>Duración: 10 min</i>
<i>Evaluación</i>	<i>Que los participantes cierren la sesión a partir de una representación de su futuro</i>	
<i>Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros</i>		

<b>Objetivo específico</b>		Solicitar a los participantes registrar su experiencia en su diario de sesión
<i>Contenido</i>	<i>Evaluación</i>	
<i>Actividad</i>	<i>9.Evaluación</i>	<i>Horario: 4:45pm a 5pm</i>
		<i>Duración: 15 min</i>
<i>Evaluación</i>	<i>Que todos los estudiantes respondan y entreguen a los facilitadores su diario de sesión</i>	
<b>Post sesión</b>		
<i>¿Hubo que aclarar instrucciones?</i>		

<i>¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?</i>			
<i>¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?</i>			
<i>Descripción del clima grupal (Informal, libre, cooperativo, amistoso, relajado)</i>			
<i>Se lograron otros objetivos además de los planificados, ¿Cuáles?</i>			
<i>Miembros del grupo que se comporten de forma atípica:</i>			
<i>¿Cuáles actitudes y emociones se pusieron de manifiesto por parte de los participantes (grupal)?</i>			
<u>POSITIVAS</u>	<i>SI</i>	<i>NO</i>	<i>Observaciones</i>
<i>Solidaridad</i>			
<i>Alegría</i>			
<i>Empatía</i>			
<i>Cariño</i>			
<i>Reflexión</i>			
<i>Apoyo</i>			
<i>Sensibilidad</i>			
<i>Buen humor</i>			
<i>Ternura</i>			
<i>Simpatía</i>			
<i>Respeto</i>			
<i>Otro</i>			
<u>NEGATIVAS</u>			
<i>Escepticismo</i>			
<i>Frustración</i>			
<i>Incomodidad</i>			
<i>Competencia</i>			
<i>Indiferencia</i>			
<i>Ansiedad</i>			
<i>Enojo</i>			
<i>Hostilidad</i>			
<i>Rabia</i>			
<i>Ira</i>			

<i>Envidia</i>		
<i>Aislamiento</i>		
<i>Mutismo</i>		
<i>Agresión</i>		
<i>Otro</i>		
<i>¿Los objetivos estuvieron claramente definidos? ¿Se cumplieron?</i>		
<i>Impresión personal</i>		

## Anexo 10. Guía de observación 2.

### Guía de Observación SESION 2

#### Pre sesión

Observador: Observadora 1  Observadora 2

Hora de inicio:

Hora de culminación:

Nº de participantes al inicio:

Nº de participantes al final:

#### Sesión nº 2

<b>AUTENTICIDAD</b>	Objetivo General	Sensibilizar a los participantes sobre la relevancia del autenticidad para la construcción del proyecto de vida
---------------------	------------------	---

**Objetivo específico** Invitar a los participantes a compartir experiencias relacionadas con la sesión 1 (autoconocimiento)

Contenido	Autoconocimiento	
Actividad	1. Aprendizaje de la sesión anterior	Horario: 1:00pm a 1:10pm
		Duración: 10 min
Evaluación	Que los participantes expresen de manera verbal los aprendizajes obtenidos en la sesión anterior (autoconocimiento)	
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros		

**Objetivo específico** Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es la autenticidad

Contenido	Autenticidad	
Actividad	2. Conversatorio: Autenticidad	Horario: 1:10pm a 1:25pm
		Duración: 15min
Evaluación	Que los participantes se conecten con su autenticidad a partir de la expresión de su significado	
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros		

--

<b>Objetivo específico</b>		Fomentar la introspección para revisar la congruencia entre su pensar, hacer y sentir	
Contenido	Autenticidad		
Actividad	3.Situación: Pienso, Hago y siento	Horario: 1:25pm a 3pm	
		Duración: 95min	
Evaluación	Que algunos participantes exploren su autenticidad escenificando lo que piensan, sienten y hacen..		
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros			

<b>Objetivo específico</b>		Tener receso	
Contenido	Receso		
Actividad	4.Tomar el receso	Horario: 3:00pm a 3:15pm	
		Duración. 15 min	
Evaluación	Que los participantes tomen su receso en el tiempo estimado		

<b>Objetivo específico</b>		Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas al autenticidad	
Contenido	Autenticidad		
Actividad	5.Compartir experiencias generadas por la dinámica	Horario: 3:15pm a 4:pm	
		Duración. 45 min	
Evaluación	Que los participantes, de forma voluntaria, compartan su experiencia		
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros			

<b>Objetivo específico</b>		Hacer un cierre del procesamiento relativo a su autenticidad	
Contenido	Autenticidad		
Actividad	6.Triangulo de la congruencia	Horario: 4pm a 4:15 pm	
		Duración: 15 min	
Evaluación	Que los participantes cierren su procesamiento a partir de su declaración en el triangulo de la congruencia		
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros			

<b>Objetivo específico</b>		Solicitar a los participantes registrar su experiencia en su diario de sesión	
Contenido	Autenticidad		
Actividad	7.Diario de sesión	Horario: 4:15pm a 4:30pm	
		Duración: 15 min	
Evaluación	Que los estudiantes respondan y entreguen a los facilitadores su diario de sesión		
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros			

<b>Post sesión</b>	
¿Hubo que aclarar instrucciones?	
¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?	
¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?	
Descripción del clima grupal (Informal, libre, cooperativo, amistoso, relajado)	

Se lograron otros objetivos además de los planificados, ¿Cuáles?				
Miembros del grupo que se comporten de forma atípica:				
¿Cuáles actitudes y emociones se pusieron de manifiesto por parte de los participantes (grupal)?				
<u>POSITIVAS</u>	SI	NO	Observaciones	
Solidaridad				
Alegría				
Empatía				
Cariño				
Reflexión				
Apoyo				
Sensibilidad				
Buen humor				
Ternura				
Simpatía				
Respeto				
Otro				
<u>NEGATIVAS</u>				
Escepticismo				
Frustración				
Incomodidad				
Competencia				
Indiferencia				
Ansiedad				
Enojo				
Hostilidad				
Rabia				
Ira				
Envidia				
Aislamiento				
Mutismo				
Agresión				
Otro				
¿Los objetivos estuvieron claramente definidos? ¿Se cumplieron?				
Impresión personal				

## Anexo 11. Guía de observación 3.

*Guía de Observación SESION 3***Pre sesión**

Observador: Observadora 1  Observadora 2

Hora de inicio:

Hora de culminación:

Nº de participantes al inicio:

Nº de participantes al final:

**Sesión nº 1**

<b>AUTODETERMINACIÓN</b>	Objetivo General	Sensibilizar a los participantes sobre la relevancia de la autodeterminación para la construcción del proyecto de vida
--------------------------	------------------	--

Objetivo específico	Invitar a los participantes a compartir experiencias relacionadas con la sesión 2 (autenticidad)	
Contenido	Autoconocimiento	
Actividad	1. Aprendizaje de la sesión anterior	Horario: 1:00pm a 1:10pm
		Duración: 10 min
Evaluación	Que los participantes expresen de manera verbal los aprendizajes obtenidos en la sesión anterior (autenticidad)	
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros		

<b>Objetivo específico</b>	Fomentar la introspección para identificar las metas según el área vital	
Contenido	Autodeterminación	
Actividad	2. Me identifico con la imagen/frases	Horario: 1:10pm a 1:50pm
		Duración: 40min
Evaluación	Que los participantes contacten con su autodeterminación identificándose con una imagen y expresando sus metas	
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros		

--

<b>Objetivo específico</b>	Tener receso	
Contenido	Receso	
Actividad	3. Tomar el receso	Horario: 1:50pm a 2:05pm
		Duración: 15 min.
Evaluación	Que los participantes se tomen su receso en el tiempo estipulado	

<b>Objetivo específico</b>	Estimular la expresión de sus metas	
Contenido	Autodeterminación	
Actividad	4. ¿Dónde esta mi meta en la flecha? Declaración de meta	Horario: 2:05pm a 3:35pm
		Duración: 90min
Evaluación	Que los participantes profundicen su autodeterminación al explorar sus metas en la flecha	
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros		

<b>Objetivo específico</b>	Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas a su autodeterminación	
Contenido	Autenticidad	
Actividad	5. Compartir experiencias generadas por la dinámica	Horario: 3:35pm a 3:55:pm
		Duración. 20 min
Evaluación	Que los participantes, de forma voluntaria, compartan su experiencia	
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros		

<b>Objetivo específico</b>	Hacer un cierre del procesamiento relativo a su autodeterminación	
----------------------------	---	--

Contenido	Autodeterminación	
Actividad	6.Incorporación de metas en construcción del futuro	Horario: 3:55pm a 4:30 pm
		Duración: 35 min
Evaluación	Que los participantes cierren su procesamiento a partir de su declaración en el triangulo de la congruencia	
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros Resumen de respuestas de los participantes (contacto con la dinámica)		

<b>Objetivo específico</b>	Solicitar a los participantes registrar su experiencia en su diario de sesión	
Contenido	Autodeterminación	
Actividad	7.Diario de sesión	Horario: 4:30pm a 4:45pm
		Duración: 15 min
Evaluación	Que los estudiantes respondan y entreguen a los facilitadores su diario de sesión	
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros		

Post sesión	
¿Hubo que aclarar instrucciones?	
¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?	
¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?	
Descripción del clima grupal (Informal, libre, cooperativo, amistoso, relajado)	

Se lograron otros objetivos además de los planificados, ¿Cuáles?				
Miembros del grupo que se comporten de forma atípica:				
¿Cuáles actitudes y emociones se pusieron de manifiesto por parte de los participantes (grupal)?				
<u>POSITIVAS</u>	SI	NO	Observaciones	
Solidaridad				
Alegría				
Empatía				
Cariño				
Reflexión				
Apoyo				
Sensibilidad				
Buen humor				
Ternura				
Simpatía				
Respeto				
Otro				
<u>NEGATIVAS</u>				
Escepticismo				
Frustración				
Incomodidad				
Competencia				
Indiferencia				
Ansiedad				
Enojo				
Hostilidad				
Rabia				
Ira				
Envidia				
Aislamiento				
Mutismo				
Agresión				
Otro				
¿Los objetivos estuvieron claramente definidos? ¿Se cumplieron?				
Impresión personal				

## Anexo 12. Guía de observación 4.

*Guía de Observación SESION 4***Pre sesión**

Observador: Observadora 1  Observadora 2

Hora de inicio:

Hora de culminación:

Nº de participantes al inicio:

Nº de participantes al final:

**Sesión nº 4**

<b>AUTODESARROLLO</b>	Objetivo General	Sensibilizar a los participantes sobre la relevancia del autodesarrollo para la construcción del proyecto de vida
-----------------------	------------------	---

Objetivo específico Invitar a los participantes a compartir experiencias relacionadas con la sesión 3 (autodeterminación))

Contenido	Autoconocimiento	
Actividad	1. Aprendizaje de la sesión anterior	Horario: 1:00pm a 1:10pm
		Duración: 10 min
Evaluación	Que los participantes expresen de manera verbal los aprendizajes obtenidos en la sesión anterior (autodeterminación)	
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros		

**Objetivo específico** Fomentar la introspección sobre características personales en tiempo pasado – presente y futuro

Contenido	Autodesarrollo	
Actividad	2. Cerrar y abrir Gestalt	Horario: 1:10pm a 2:10pm
		Duración: 60min
Evaluación	Que los participantes se conecten con su autodesarrollo expresando frases sobre su pasado y futuro	
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros		

--

<b>Objetivo específico</b>		Tener receso	
Contenido	Receso		
Actividad	3. Tomar el receso	Horario: 2:10pm a 2:25pm	
		Duración: 15 min.	
Evaluación	Que los participantes se tomen su receso en el tiempo estipulado		

<b>Objetivo específico</b>		Realizar un inventario de fortalezas y potencialidades a desarrollar	
Contenido	Autodesarrollo		
Actividad	4.Mi currículum de vida (CV)	Horario: 2:25pm a 3:00pm	
		Duración: 35min	
Evaluación	Que los participantes profundicen sobre su autodesarrollo elaborando su CV incorporando sus potencialidades		
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros			

<b>Objetivo específico</b>		Brindar el espacio para compartir sus experiencias vinculadas al autodesarrollo	
Contenido	Autodesarrollo		
Actividad	5.Compartir experiencias generadas por la dinámica	Horario: 3:00pm a 3:20pm	
		Duración. 20 min	
Evaluación	Que los participantes, de forma voluntaria, compartan su experiencia		
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros			

<b>Objetivo específico</b>		Solicitar a los participantes registrar su experiencia en su diario de sesión	
Contenido	Autodesarrollo		
Actividad	6.Diario de sesión	Horario: 3:20pm a 3:35 pm	
		Duración: 15 min	
Evaluación	Que los estudiantes respondan y entreguen a los facilitadores su diario de sesión		
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros			

<b>Objetivo específico</b>		Propiciar el intercambio de ideas en torno a qué es un proyecto de vida, luego de haber participado en el taller	
Contenido	Grupo focal 2		
Actividad	7.Exploración de la variable (post-test)	Horario: 3:35 pm a 4:35 pm	
		Duración: 60 min	
Evaluación	Que los participantes expresen la información que tienen sobre la variable.		
Apreciaciones: ¿Hubo que aclarar instrucciones?-¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?-¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?-Otros			

<b>Post sesión</b>	
¿Hubo que aclarar instrucciones?	
¿Cómo se dio el proceso en términos de participación?	
¿Hubo dificultades para el desarrollo de la actividad?	
Descripción del clima grupal (Informal, libre, cooperativo, amistoso, relajado)	

Se lograron otros objetivos además de los planificados, ¿Cuáles?			
Miembros del grupo que se comporten de forma atípica:			
¿Cuáles actitudes y emociones se pusieron de manifiesto por parte de los participantes (grupal)?			
<u>POSITIVAS</u>	SI	NO	Observaciones
Solidaridad			
Alegría			
Empatía			
Cariño			
Reflexión			
Apoyo			
Sensibilidad			
Buen humor			
Ternura			
Simpatía			
Respeto			
Otro			
<u>NEGATIVAS</u>			
Escepticismo			
Frustración			
Incomodidad			
Competencia			
Indiferencia			
Ansiedad			
Enojo			
Hostilidad			
Rabia			
Ira			
Envidia			
Aislamiento			
Mutismo			
Agresión			
Otro			
¿Los objetivos estuvieron claramente definidos? ¿Se cumplieron?			
Impresión personal			