

“PROPUESTA HUMANISTA PARA LA CLARIFICACIÓN DE VALORES  
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**PROPUESTA HUMANISTA PARA LA CLARIFICACIÓN  
DE VALORES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER POR EL GRADO DE  
DOCTOR EN INVESTIGACIÓN PSICOLOGICA**

**PRESENTA  
MTRA. TERESA DE JESÚS MAZADIEGO INFANTE**

**DIRECTOR DE TESIS: DR. ANTONIO TENA SUCK  
LECTOR: DRA. CECILIA MANCILLAS BAZÁN  
LECTOR: DR. ARMANDO CORDOVA BARRIOS**

**MÉXICO, D.F.**

**2005**

## **PROPUESTA HUMANISTA PARA LA CLARIFICACIÓN DE VALORES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

### **RESUMEN**

Autores como Moustakas, 1990; Frankl, 1994; Rugarcía, 1996; Schmelkes, 1996; Carr, 2000 entre algunos, sostienen que la creación de una cultura de excelencia basada en valores debe partir de la educación. El objetivo del presente estudio fué la clarificación de los valores, para que los estudiantes universitarios pudieran jerarquizarlos y establecer metas personales. El estudio presenta la construcción y pilotaje del instrumento en base a la técnica cualitativa de redes semánticas, aplicada a 600 estudiantes universitarios, corriéndosele la prueba Alfa de Cronbach =.91. La propuesta humanista se aplicó a 126 estudiantes universitarios, de 19 a 25 años del primer semestre de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad Veracruzana a través de un diseño experimental antes-después con dos grupos. Se utilizó una combinación metodológica cuantitativa-cualitativa de investigación-acción. Así como una variante de la técnica cualitativa de grupo focal. La credibilidad de la investigación se basó en la triangulación de los resultados cualitativos, cuantitativos y su filmación. Además en su contrastación con autores se confirmó el logro de objetivos y la probación de la hipótesis de trabajo. Las principales limitaciones metodológicas son el grado de transferabilidad a otros contextos y el efecto de duración del estudio.

**Descriptor:** clarificación de valores – enseñanza de valores – valores de estudiantes universitarios – instrumento de medición de valores – programa humanista de valores-investigación cuantitativa-cualitativa

### **HUMANISTIC PROPOSAL FOR THE CLARIFICATION OF COLLEGE STUDENTS VALUES SUMMARY**

Researchers like Moustakas, 1990; Frankl, 1994; Rugarcía, 1996; Schmelkes, 1996; Carr, 2000 among others, contend that the creation of a culture of excellence based on values should start from education. The aim of this research was the clarification of values so that college students could rank them in order of importance and set their personal goals. This study presents the construction and piloting of the instrument based on qualitative techniques of semantics network, applied to 600 college students running the Cronbach Alpha test= .91. The humanistic program was applied to 126 students between 19 and 25 years of age of the first semester of careers in the field of Health Sciences of the University of Veracruz through the experimental before-after design. A combination of the quantitative-qualitative methodology of research-action was used; as well as a variant of the qualitative techniques of the focal group. The research credibility was supported by the triangulation of the quantity-quality results and their filming. Also, in contrasting among authors, their goal achievements and work hypothesis test were confirmed. Mayor methodology limits were the degree of transferability to others contexts and the lasting effect of this research.

**Key words:** Clarification of values – teaching of values – College students values – measurement instrument of values – humanistic program of values – quantitative-qualitative research

## TABLA DE CONTENIDO

	Página
Portada	i
Resumen	ii
Tabla de Contenido	iii
Lista de Tablas	v
INTRODUCCION	vi
I CAPITULO	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Hipótesis	2
1.3 Objetivos Generales	2
1.3.1 Objetivos Particulares	3
1.4 Importancia del estudio	3
1.5 Limitaciones	7
1.6 Definición de términos	8
II CAPITULO. MARCO TEORICO	11
2.1 El estudio de los valores en las Teorías Psicológicas	11
2.1.1 El desarrollo de la moral en el Conductismo: varios conductistas	11
2.1.2 Psicología Cognitivo-evolutiva del desarrollo moral: Piaget y Kohlberg	13
2.1.3 Los valores en la Gestalt	18
2.1.4 Escuelas existencialistas: la logoterapia y el psicodrama	20
2.1.5 Terapias alternativas para el abordaje de los valores	23
2.1.5.1 La Bioenergética	23
2.1.5.2 Análisis transaccional	24
2.1.5.3 La musicoterapia	25
2.1.5.4 La Programación Neurolingüística como facilitador del desarrollo personal	26
2.1.6 El abordaje de los valores en la Psicología Humanista	27
2.1.6.1 Principales representantes humanistas	31
2.2 La vinculación de la Filosofía con la formación valoral	42
2.2.1 Búsqueda prudencial de la felicidad	42
2.2.2 Los valores en la filosofía actual vinculada a la educación	45
2.3 Los valores en la Educación	47
2.3.1 El maestro protagonista del cambio en la educación	47
III CAPITULO. METODO	56
3.1 Participantes	56
3.2 Tamaño de la muestra	57
3.3 Escenario	59
3.4 Materiales y Equipo	59
3.5 Técnicas de recolección de datos	60
3.6 Variables	61
3.7 Diseño	65
3.8 Procedimiento	66
3.8.1 Fundamentación teórica para la construcción del instrumento: el papel	66

de la memoria en el funcionamiento humano	
3.8.1.1 Memoria a corto plazo	67
3.8.1.2 Memoria a largo plazo	68
3.8.1.3 Redes semánticas	69
3.8.1.4 Primer momento: Construcción del instrumento Preprueba-postprueba	70
3.8.2 Segundo momento: Validación del Instrumento	78
3.8.3 Tercer momento: Aplicación de la propuesta humanista	78
3.8.3.1 Fase I: Sensibilización	78
3.8.3.2 Fase II: Tú decides tu vida	79
3.8.3.3 Fase III: Valores	79
3.8.3.4 Fase IV: Análisis estadístico de los resultados	80
<b>IV CAPITULO. RESULTADOS</b>	<b>81</b>
4.1 Resultados del primer momento	81
4.2 Resultados del segundo momento: Validación del instrumento	81
4.3 Resultados del tercer momento: Aplicación de la propuesta humanista	86
<b>V CAPITULO. DISCUSION</b>	<b>106</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>116</b>
<b>ANEXOS</b>	
Anexo A: Convenio ético con los participantes	128
Anexo B: Instrumento de medición de valores: preprueba-postprueba	129
Anexo C: Propuesta humanista	133
Anexo D: Análisis de Fiabilidad	148
Anexo E: Declaraciones escritas de los participantes	152

## LISTA DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Comparación de los estadios lógicos de Piaget y los estadios morales de Kohlberg .....	17
Tabla 2. Jerarquización de los valores de Maslow.....	38
Tabla 3. Tipos de comportamiento moral en la ética.....	43
Tabla 4. Edades, frecuencias y percentiles del grupo control.....	56
Tabla 5. Agrupación por sexo, frecuencias y percentiles del grupo control.....	57
Tabla 6. Distribución por sexo, frecuencias y percentiles del grupo experimental....	57
Tabla 7. Distribución por edades, frecuencias y percentiles del grupo experimental...	57
Tabla 8. Muestreo aleatorio estratificado.....	58
Tabla 9. Comparación de la técnica focal y la variación que se hace en este estudio...	62
Tabla 10. Operacionalización de las variables de la propuesta humanista .....	63
Tabla 11. Representación del diseño.....	65
Tabla 12. Formato para obtener las palabras con que definieron sus valores los Universitarios .....	71
Tabla 13. Formato para el vaciado de palabras definidoras propuesto por Valdez (2000) .....	72
Tabla 14. Palabras definidoras de <i>valor</i> en los dos turnos de la carrera de Psicología .....	73
Tabla 15. Comparación de las palabras definidoras del género masculino en ambos turnos.....	74
Tabla 16. Comparación por género femenino en ambos turnos.....	75
Tabla 17. Comparación por género en los dos turnos de las categorías semánticas del conjunto SAM para VALOR .....	77
Tabla 18. Coeficientes de regresión lineal .....	83
Tabla 19. Análisis Factorial de los principales valores de los participantes .....	86
Tabla 20. Clarificación de valores de los participantes .....	88
Tabla 21. Planeación del inicio de un proceso de cambio.....	97

## INTRODUCCIÓN

El ser humano actúa siguiendo metas y buscando fines; bajo la libertad de elección busca darle un significado a su vida, para beneficio propio y de las personas a quienes ame; sin embargo, no todos los seres humanos aceptan la responsabilidad consigo mismos, de sus éxitos o fracasos y cuando el hombre no tiene metas claras en su vida, difícilmente puede alcanzarlas, naciendo un sentimiento de vacío interior y frustración, que se verá reflejado en sus actividades y en sus relaciones interpersonales.

Cuando el ser humano no logra clarificar sus valores, sus metas son confusas y no puede darle un sentido a su vida, el vacío existencial le ocasionará depresión, devaluación, minusvalía, pérdida de interés por mejorar su estilo de vida, angustia, alteración de su estado de ánimo, trastornos psicosociales, alteración de sus relaciones interpersonales y poco a poco su incapacidad de reconocer sus aciertos y limitaciones, lo llevarán a una vida solitaria, inútil e insignificante.

La enseñanza de los valores en Estados Unidos a mediados de 1990, se hizo necesaria por la crisis que se dio en las escuelas sobre éstos, desde nivel básico, medio y superior; paradójicamente contrario a su desarrollo tecnológico y de gran creatividad. Con lo que dio surgimiento a dos orientaciones principales en la educación moral: la clarificación de valores y el enfoque del desarrollo moral de Kohlberg.

Al hacer mención de los *valores*, Grass (2001) los divide en dos tipos: los valores morales y no morales; pero cuando se hace referencia a la enseñanza de valores, se está hablando de los valores morales, como la sinceridad, el respeto, la lealtad, el trabajo, la honradez, etc.

Los valores morales indican *lo que se debe hacer*, implicando una obligación. Los valores no morales, no tienen ninguna obligación asociada y expresan la valoración subjetiva de un individuo por ciertos bienes o actividades, como hacer ejercicio, escuchar música, pasear con la familia, jugar con los hijos, etc., teniendo estas actividades un gran valor para quién las desarrolla. Estos valores en acción o *valores*

*operativos* permiten a una persona mejorar su carácter y en sí todo él, en la medida que los valores dirijan sus acciones.

Cuando los valores son abordados en la educación mexicana, se requiere de un proceso de sensibilización y empatía, para darse cuenta y reflexionar acerca de la propia escala de valores, de los conceptos asociados a ella y a través de habilidades metacognitivas encausar a los alumnos en su desarrollo moral (Grass, 2001).

Pero también, cuando se hace referencia a los *valores*, no precisamente a la existencia de los valores universalmente aceptados, sino de aquellos que están determinados por educación y la cultura a la que pertenecen.

Figuroa (2000) escribió sobre la formación en valores dentro de la educación formal, que actualmente se ha convertido en una necesidad intensa y urgente, que tanto educadores como científicos, se proponen contribuir a la orientación de la búsqueda de sentido en la Universidad. Y se cuestiona la forma cómo se manifiesta la práctica de los valores en los estudiantes universitarios, así como los valores que prevalecen en ellos.

Enfatiza que la dimensión ética en la formación de los universitarios, está referida a priorizar la práctica de valores, a dar primacía al cultivo de la responsabilidad, del compromiso, del respeto, de la cooperación, en la dinámica de la interacción social, pues son los valores los que

permiten ser la base y forjar capacidades, actitudes y toma de conciencia, para traducirse en un comportamiento ético, solidario ante el compromiso de cambio.

Por lo que opina que solo la vivencia de los propios valores les permitirá a los universitarios lograr la clarificación de sus valores, descubriendo la significación de su vida y constituirse con una orientación mas clara, en un profesionista que tiende a su auténtico desarrollo.



Pero esto, solo se logrará cuando en las Universidades la construcción del Plan de estudios sea flexible y permita el abordaje de la clarificación de valores a través de algún taller.

Arias (2000) externa que el debate en torno a la formación de valores no es nuevo, pero sí lo es el comprobar la pérdida de los mismos en los estudiantes. Las conductas irreverentes, rebeldes aunadas a las actitudes de fracaso y de vacío existencial, fueron manifestándose sobre todo en los estudiantes universitarios.

Por otro lado, las discusiones teóricas también crecieron en diversidad y complejidad, tanto para explicar los valores y antivalores individuales como los colectivos. Y multitud de propuestas éticas, religiosas, morales y políticas reclamaron su derecho de ser aplicadas en la sociedad.

Ante la enorme variedad de valores vinculados a los diversos estilos de vida, los retos para los educadores se magnifican; sin embargo para determinar firmemente el tipo de valores a transmitir hay que llegar a consensos de acuerdo a la misión de cada universidad y con los recursos disponibles. Lo importante es actuar, aunque no se tenga la certeza garantizada del éxito; actuar con tolerancia, es decir, construir un espacio de diálogo donde se respete la individualidad, sus creencias y opiniones y entender que por mas sólidas que sean las convicciones que llevan al planteamiento de una alternativa, si alguien no está de acuerdo, no significa que esté en el error.

Suzán (2000) afirma que la educación cívica es un proceso personal mediante el cual los individuos introyectan valores, forman concepciones, desarrollan actitudes e inclinaciones, asumen prácticas y forman hábitos, además de adquirir conocimientos y desarrollar destrezas que les permitan desarrollar su potencial de forma responsable, informada y contribuir a la construcción del bienestar colectivo dentro de la comunidad a la que pertenezca. Esto es aplicable desde el nivel básico hasta el universitario, de alcance nacional e internacional.

Cada día la sociedad demanda a las Instituciones de Educación Superior la formación de profesionales competentes y éticos, por lo que recomienda a los maestros,

entre otras sugerencias, el delimitar los valores fundamentales que se desea predominen en los alumnos., entre ellos la responsabilidad, la honestidad y el amor a la profesión valores esenciales reguladores de su actuación profesional (González, 1999).

Así, el sistema educativo debe proponerse que los estudiantes den sentido a los valores en su propia existencia individual como en el contexto colectivo, teniendo claros los valores que se espera posean así como los antivalores que corrompen y perjudican el bienestar individual y el desarrollo de la comunidad.

“Ningún contenido que no provoque emociones, que no estimule nuestra identidad, que no mueva fibras afectivas, puede considerarse un valor, porque este se instaura a nivel psicológico de dos formas: los valores formales que regulan el comportamiento del hombre ante situaciones de presión o control externos y creo que no son los que debemos formar y los valores personalizados, expresión legítima y auténtica del sujeto que los asume y que son, en mi opinión, los valores que debemos fomentar en toda la sociedad cubana de hoy” (González, 1996).

Por tanto, el maestro que se esfuerza porque los alumnos vayan descubriendo por sí mismos y a través de un proceso de reflexión personal y colectiva, cuáles son sus valores, estará contribuyendo significativamente a su formación.

Díaz Barriga (2000) menciona que la formación de valores para la democracia implica una cultura basada en un conjunto de valores, actitudes, creencias y expectativas a través de las cuáles los ciudadanos y grupos sociales definen su posición frente a los asuntos de interés público. Los principios a considerar como rectores en y para los valores de una cultura son: libertad, responsabilidad, igualdad, justicia, honestidad, respeto y tolerancia.

No hay un modelo integrador para la educación en valores proveniente de una sola Teoría, pero sí existen algunos, como: los modelos pedagógicos de orientación *constructivista* (Coll, 1996; Díaz Barriga y Hernández,1998), o los que siguen el paradigma de la *cognición situada* (Brown, Collins y Duguid, 1989; Torney-Purta, 1994, 1996), de *corte ecológico* centrados en los sistemas sociales (Shea y Bauer, 1997) o con **orientación humanista** , que es la orientación que se utilizará en el presente trabajo de investigación, por ser el mas apropiado para promover la

construcción de valores a través de dinámicas vivenciales, situaciones de conflicto, situaciones problemáticas, actividades para el desarrollo del pensamiento crítico-reflexivo y un aprendizaje significativo basado en la clarificación de los valores, mediante preguntas esclarecedoras, actividades orientadas a la reflexión personal y trabajo de autoanálisis.

Fuentes (2000) menciona que la preocupación educativa sobre la formación moral en la escuela sigue siendo un debate en la filosofía, pedagogía, psicología y los medios masivos de comunicación. No se trata de una moda, sino de responder a un fenómeno real a nivel mundial, aunque cada país, cada cultura tiene diferentes impactos en la juventud; sin embargo en forma general se puede destacar la desarticulación de las nuevas generaciones con las adultas en relación con la sociedad, sobre la pérdida de referentes, de la violencia en diversas manifestaciones, de conductas inadecuadas y de todas la expresiones de agresión.

Por ello, presenta una alternativa a esta situación decadente de valores, donde plantea la posibilidad de la formación ética en la escuela y el de formar éticamente. Esto representa una serie de obstáculos, pues teóricamente es posible, pero no se sabe el “cómo”, sin embargo es mejor intentarlo que ver los problemas y no hacer nada.

El riesgo educativo de plantear una propuesta sin garantizar su éxito es mejor, que únicamente teorizar o ignorar la necesidad de enfrentar desde la escuela los contravalores y los conflictos de valores. Pero este riesgo debe ser asumido por un maestro que sienta la necesidad de ayudar a sus alumnos a desarrollarse moralmente.

También es necesario comprender, que a través de la clarificación de valores, todo ser humano vislumbra cuál es su propósito y misión en la vida, detecta sus potencialidades, se cuestiona que quiere de la vida, no solo para adaptarse sino para mejorarla; entendiendo por *valor aquello por lo que vale la pena dedicar la vida* (Rugarcía, 1990). El valor es una cualidad, es *lo que hace a una persona o cosa digna de aprecio* (Delgado, 2001).

Aunque la definición de valor es relativa, pues su concepción va a depender del enfoque o punto de vista que se adopte. Ratzlaff (2000) proporciona la definición de

cultura y del bienestar subjetivo, destacando la importancia de considerar que el significado variará de un individuo a otro y de cultura a cultura. Ahora bien, el valor presupone un acto epistemológico en sus tres dimensiones: 1° tener la conciencia del valor. 2° Lograr una clarificación de los valores y 3° Vivir los valores, todo ello dentro de un proceso de adquisición que requiere una decisión libre y responsable (Pereira, 2001).

Cuando el ser humano descubre su propia existencia a través de experiencias significativas, sean éstas a través de sus seres queridos, de su trabajo, sus pasatiempos o aquellas acciones que ejecuta en bien de los demás, los valores se irán clarificando y su vida tendrá mas armonía, llevándolo a una plenitud de trascendencia existencial.

Si en todas las Instituciones, ya sean éstas laborales, sociales o educativas, los individuos que las conforman se avocaran a darle un significado de utilidad a su vida, esto podría incidir en que los conflictos laborales disminuirían, así como los delitos que atentan contra la sociedad se decrementarían y en general, la mayoría de los estudiantes construirían una vida mas efectiva, al crecer y madurar como individuos que pueden lograr sus metas, haciendo su aprendizaje mas significativo.

En las Instituciones de Educación Superior, pocas veces se toca la necesidad de crecimiento personal, a menos que sea una experiencia educativa del Plan de Estudios. La formación de valores en la educación se ha hecho a un lado para dar paso a la tecnología.

González (1999) cita que la formación de valores constituye una problemática en las instituciones superiores por la propia naturaleza del valor en su función reguladora del comportamiento humano y que por ello debe estudiarse los valores desde su perspectiva objetiva-subjetiva. Subjetiva por existir en cada individuo y que puede ser percibida en forma diferente por el propio individuo. Y al mismo tiempo, opina que el valor tiene una naturaleza objetiva, porque constituye parte de la realidad social en la que se desarrolla el ser humano.

La diferencia entre la existencia objetiva y subjetiva del valor en cada individuo y su expresión en la conciencia se observa reflejada en los actos de cada uno (Leontiev, 1981).

Cuando los estudiantes universitarios manifiestan necesidades de crecimiento a través de su esfuerzo, motivación para los materiales de estudio, individualidad en sus trabajos, que los lleven a la belleza y creatividad, a producir con calidad, a perfeccionar día a día sus conocimientos dentro de una disciplina derivada de la integridad y autosuficiencia, entonces, el estudiante podrá aspirar a la autosuficiencia con riqueza interior lo que le dará significado a su vida.

En la Universidad Veracruzana, dentro del Nuevo Modelo Educativo de la Carrera de Licenciado en Psicología, a partir de 1999, se incursiona por primera vez con dos talleres: Crecimiento Personal y Planeación de vida y carrera, donde no se trabajan valores por lo que, los estudiantes no los han clarificado, a pesar de haber trabajado la sensibilización y haber llegado a un proyecto de vida, pocos de ellos realmente han aplicado su proyecto de vida, a sus objetivos inmediatos; ni han tomado conciencia de su responsabilidad para dar a su vida un valor mas significativo.

Por ello, en el Primer Capítulo, se ubica el problema que se aborda, de un contexto amplio a una situación particular de abordaje, señalando conceptos que con mas amplitud se irán revisando en el cuerpo del trabajo y a través de la participación responsable de cada universitario en la presente propuesta mediante la clarificación de sus valores, mostrando cada participante la visualización de su propósito y misión en la vida, detectando sus potencialidades, cuestionándose que quiere de la vida, no solo para adaptarse sino para mejorarla; en el planteamiento del problema se destaca la necesidad de un abordaje como alternativa al problema planteado, en un intento de resolver un dilema apoyado en la teoría psicológica humanista.

Los objetivos son las contribuciones que se lograron en el estudio, a través de la investigación aplicada. La justificación permitió mostrar las posturas de otros estudiosos teóricos que dan fuerza al trabajo de investigación para señalar tanto la

necesidad de la investigación como la utilidad del programa propuesto. Así como las limitaciones al abordar el tema de los valores.

El Segundo Capítulo: Hace referencia al marco teórico, presentándose algunas corrientes psicológicas que se han ocupado de estudiar el problema que se está abordando, finalizando con el enfoque psicológico en el cual se sustenta el trabajo de investigación; inmediatamente, se presentan algunos enfoques de otras disciplinas, que interesadas en el estudio de los valores, aportan conceptos y puntos de vista de diversos autores y estudiosos del tema; posteriormente se presentan en forma general algunos antecedentes que contextualizarán el marco histórico del trabajo hasta la actualidad, presentando a lo largo de todo el trabajo, los conceptos que se utilizan en el programa de clarificación de valores.

El Tercer Capítulo, hace referencia al Método que se siguió en el estudio, siendo de **corte cualitativo** (Tinsley,1997), donde se presentan a los participantes y sus características; el escenario donde se llevó a cabo la investigación; los materiales y equipo que se utilizaron; las técnicas cualitativas que se emplearon; el procedimiento seguido: en tres fases: un primer momento, donde se diseñó y construyó el instrumento, utilizando 100 estudiantes universitarios, en base a la técnica cualitativa de redes semánticas, pero analizado por el paquete estadístico SPSS, donde se le corrió la prueba Alfa de Cronbach = .92 para conocer la confiabilidad del instrumento construido.

Un segundo momento, en que se piloteó con 300 estudiantes universitarios, corriéndosele nuevamente la prueba de alfa de Cronbach = . 91 y un grupo de jueces (estudiantes del Doctorado en Investigación de la Universidad Iberoamericana) que juzgó el instrumento evaluando su construcción.

Y un tercer momento: que consistió en la aplicación de la propuesta humanista, siguiendo un diseño experimental preprueba-postprueba con grupo control y experimental (tres grupos experimentales de 21 participantes cada uno), aplicando técnicas cualitativas; y explicando cada una de las fases de la investigación que fueron tres: Fase I: *Sensibilización*: cuyo objetivo fué que los participantes alertaran sus sentidos y confiaran en el grupo. Fase II: *Tú decides tu vida*: cuyo objetivo fue el

trabajo de las limitaciones personales en forma grupal, apertura de emociones y reflexiones Y Fase III: *Valores*: cuyo objetivo fue que cada estudiante clarificara sus valores a través de dinámicas vivenciales, compartiendo sus experiencias con el grupo, esperando el inicio de un cambio a través de sus metas académicas y personales. Todo lo propuesto, con las descripciones breves de lo acontecido en cada Fase; se presenta por fechas y número de sesiones. Culminando con la triangulación de lo que los propios participantes escribieron, lo que los observadores lograron en consenso y con la videograbación, para lograr la confiabilidad del estudio.

El Cuarto Capítulo se refiere a los resultados obtenidos en forma cuantitativa, presentando los resultados en términos numéricos, utilizando la prueba fiabilidad, el coeficiente de regresión y un análisis factorial para medir los posibles cambios antes y después de aplicar el taller de valores; cuáles habrán sido las hipótesis probadas y presentación de tablas con sus explicaciones.

El Quinto Capítulo presenta en forma cualitativa, el análisis del contenido de lo escrito por los propios participantes, los consensos de los observadores (prestadores de servicio social) con el investigador moderador sobre los objetivos particulares, mostrando las limitaciones, sugerencias para superarlas en próximos trabajos, la contrastación de los resultados obtenidos con los autores revisados y la conclusión final del trabajo.

Después de la presentación de los cinco capítulos que conforman el cuerpo del trabajo de investigación, se hace la presentación de las Referencias de todo el estudio.

Los Anexos culminan la estructura del presente trabajo, los que contienen: el convenio con los participantes ( A); un formato del instrumento construido por redes semánticas y utilizado como Preprueba- Postprueba ( B); el programa de la propuesta humanista (Anexo C); resultados de la prueba de fiabilidad Alpha de Cronbach ( D); y las respuestas escritas de los participantes en dos momentos ( E ) .

# CAPITULO I

## 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La presente investigación es una propuesta humanista para la clarificación de valores, para apoyar a los estudiantes en el logro de su definición de metas, adquiriendo y desarrollando sus potencialidades, trabajando sus limitaciones, clarificando sus valores para que se permitan disfrutar sus experiencias de estudio con alto sentido de motivación y responsabilidad.

La importancia de presentar esta propuesta, no únicamente redundaría en su equilibrio emocional, sino que podría ser una alternativa para el desarrollo de un pensamiento crítico-reflexivo y un aprendizaje significativo en su formación, como futuros profesionistas basado en la clarificación de los valores, a través de actividades orientadas a la reflexión personal y al trabajo de autoanálisis.

Además de favorecer su *desarrollo humano*, entendido como un proceso que permite utilizar el potencial que todos los seres humanos poseen y que al egresar, los valores adquiridos les permitan regular sus actividades como profesionistas calificados, competentes y responsables humana y socialmente, comprometidos con el bienestar de sus futuros pacientes, de la sociedad y de su entorno (Sociedad Mexicana de Psicología, 1998).

Pérez (1999) en su Disertación Doctoral, presenta diversos Códigos que norman y regulan la ética profesional del Psicólogo, siendo los valores de la Honestidad, Responsabilidad, Integridad, Respeto, Competencia, entre otros mas, pero en los que se coincide a nivel internacional. Y el presente trabajo, permitirá conocer los valores en que los estudiantes universitarios se forman.

Los posibles impactos que pudiera tener el presente estudio, son: un comportamiento ético desde el momento que asuman con responsabilidad su formación profesional en la carrera, seguridad en sí mismos, satisfacción en su aprendizaje, un mayor sentido motivacional para descubrir su propósito y misión de vida, actitudes positivas hacia los materiales de estudio y hacia los docentes que les impartan clase.



La factibilidad de realizarlo, se logró debido a la autorización de la Secretaría Académica de Ciencias de la Salud y de las cuatro Direcciones: Odontología, Medicina, Enfermería y Psicología, para llevar a cabo esta investigación, además de la cooperación de los estudiantes que decidieron involucrarse en la presente investigación. También, por la participación de los prestadores de servicio social que apoyaron la aplicación del programa humanista en sus días de descanso.

Lo anterior lleva a plantearse las siguientes **preguntas de investigación**:

¿El instrumento elaborado medirá realmente el significado psicológico de los valores de los participantes?

¿Se dará el inicio de cambios significativos a través de la clarificación de valores de los estudiantes universitarios participantes, después de la aplicación del programa humanista?

## **1.2. HIPÓTESIS**

Ho: El instrumento elaborado a través de redes semánticas no posee validez ni confiabilidad en la medición del significado psicológico de valores de los participantes.

HA1: El instrumento elaborado a través de redes semánticas posee validez y confiabilidad en la medición del significado psicológico de valores de los participantes.

Ho: Los estudiantes universitarios que participen en la propuesta humanista, no tendrán diferencia en su conducta guiada en valores, de aquellos estudiantes universitarios que no participen en el programa humanista.

HA1: Los estudiantes universitarios que participen en la propuesta humanista, lograrán el inicio de un cambio significativo en su conducta guiada en valores, al jerarquizar sus metas personales, a diferencia de aquellos estudiantes universitarios que no participen en el Programa.

## **1.3 OBJETIVOS GENERALES**

Probar si el instrumento elaborado permite conocer el significado que los estudiantes universitarios tienen acerca de sus valores.

Probar si se logró el inicio de un proceso de cambio significativo sobre la conducta guiada en valores de los participantes, después de la aplicación del programa humanista.

### **1.3.1 OBJETIVOS PARTICULARES**

- a). Que el diseño y elaboración del instrumento a través de la técnica de redes semánticas, mida el significado psicológico de los valores de los participantes.
- b). Que el pilotaje del instrumento permita obtener un instrumento válido.
- c). Que cada estudiante clarifique sus valores, al establecer metas inmediatas y mediatas para su formación profesional.
- e). Que pueda cada estudiante lograr transferir su proceso de cambio de actitudes positivas logradas con el programa humanista, a diversos ámbitos de su vida.

### **1.4. IMPORTANCIA DEL ESTUDIO**

En los últimos años, se ha realizado un considerable esfuerzo por ampliar el conocimiento sobre el ser humano en sus distintas dimensiones, sin lograr aún su total comprensión. Las crisis de valores sociales, conlleva a la crisis de los valores en la educación, entendida la *educación* como un proceso continuo y continuado que permite a un individuo llegar a la formación integral, puesto que el proceso educativo se encuentra estrechamente ligado al conocimiento y a la aplicación de sus valores en su conducta.(Ledesma, 1997).

Han surgido incontables programas con enfoque humanista, cuyo objetivo es que cada ser humano se responsabilice de su propio destino, se abra a la colaboración, cuestione sus metas, aclare sus objetivos y los de la Institución en la que se encuentra inserto, comprenda y acepte a los individuos y libere sus capacidades para aumentar su productividad académica en forma creativa.

Sin embargo, estos cambios iniciales dentro de su proceso de crecimiento personal, no podrán darse como aprendizajes convencionales predeterminados, sino a través del aprendizaje vivencial, significativo, que es lo que origina cambios interiores y se refleja

en nuevas conductas y actitudes; hace falta educar para la libertad, para la acción, para el amor pleno (Alberoni, 1998).

Rogers (1964) aborda los valores ante el cuestionamiento que se hace sobre la existencia real o existencia posible de los valores universales, por la posible pérdida de los mismos en diversas culturas, que permitan una base general o intercultural para los valores en el mundo moderno. Por ello señala que el vocablo “valor” es utilizado en diferentes formas: a) cuando la persona a través de sus actos tiende a mostrar en sus acciones, la preferencia por un objetivo que por otros, a esto le llama *valores operativos*, este tipo de valores no requiere de pensamientos cognitivos ni conceptuales únicamente la elección del valor que se observa en la conducta, por ejemplo un acto heroico; b) cuando la persona muestra su preferencia por un objeto simbolizado como resultado de una conducta dirigida a lograr ese concepto, a esto llama *valores concebidos* como la honestidad; c) los *valores objetivo*, que se refieren a los valores que son preferibles sean o no deseables, como la valentía mostrada en la guerra.

Por lo que Rogers (1964) hace mención de que el ser humano es poseedor de un claro concepto de valores mostrando en su comportamiento aquellas preferencias que mantienen, mejoran o ejercitan su organismo así, desde su desarrollo inicia un proceso de valoración flexible y cambiante basado en un organismo que con sabiduría fisiológica va guiando su comportamiento. A medida que crece es la familia primero, el grupo social después, quienes influyen para que cambie sus valores y pueda ser aceptado, comportándose en función de los valores establecidos por otros., aprendiendo de los otros un gran número de valores concebidos que adopta como suyos y que en muchas ocasiones son contradictorios, pues al no estar fundados en su valoración personal, los valores adoptados son fijos y rígidos en vez de fluidos y cambiantes perdiendo contacto con su propio proceso de valoración.

La obra de Rogers (1969, 1985; Coulson & Rogers, 1968), sobre la psicología humanista fue agregando profundidad teórica y conceptual a su trabajo como psicólogo investigador de corte cualitativo; afirmando que una persona es valiosa en sí misma por valorarse su individualidad y unicidad, por lo que sugiere que para que toda persona vuelva a encontrarse con sus propios valores, debe percibir y sentir lo que ocurre en su interior, observarse a sí mismo como reacciona, siente y experimenta; y utilizar sus

vivencias como referentes directos para elaborar conceptos precisos y guadores de su conducta. A esta valoración, la llama *apertura total a su experiencia interior y exterior* con lo cual, la persona se muestra abierta y sensible a sus propias reacciones y de aceptación hacia los demás. La actitud abierta es uno de los recursos mas preciados de una persona no únicamente para aceptarse a sí mismo, sino para aceptar a los demás, alcanzando una valoración íntima, verdadera, que le permitirá una relación profunda y plena, en comunicación con otros.

Gendlin (1967) hace referencia al *proceso experiencial* cuyo resultado se compara con el proceso de formar valores en una persona; siendo las características del proceso, 1º: Las diferentes formas en que una persona motivada va tomando decisiones hasta llegar a la elección de valores; 2º El movimiento del sujeto de dirigirse a un valor es temporal; 3º El proceso tiene su propia dirección la cual va siendo determinada por lo que esté próximo a confrontarse; 4º La persona mantiene ciertos valores que le dan sentido de identidad y guían su forma de vida, los cuales terminan por formar parte de su proceso experiencial aunque no lo determinen.

Roads (1987) menciona que la clarificación de valores es como la apertura de una búsqueda sugiriendo que, antes de que cualquier cosa pueda formar parte del conocimiento de una persona, se debe entrar en un diálogo con los árboles, las plantas, los animales, los pájaros y la tierra como un inicio de sensibilización y apertura de los sentidos del hombre (Moustakas, 1990).

Moustakas (1990) hace mención de su crecimiento personal como psicólogo, a través del conocimiento, clarificación y manejo de sus valores personales, los cuales refleja en sus estudios y publicaciones psicológicas, sus perspectivas, valores y conceptos filosóficos, educativos y literarios, la riqueza y profundidad de sus descubrimientos como psicólogo investigador. Cita algunas obras que influyeron en él, como la investigación que realizó Polanyi (1962, 1966) sobre el conocimiento personal y apertura a la vida interna; las exploraciones que realiza Buber (1965), sobre los valores del diálogo; el bosquejo de la verdad subjetivo-objetiva de Bridgman (1950); y el análisis del significado y la experiencia de Gendlin (1962).

Por lo que Moustakas (1990) menciona que para hacer investigación heurística, él se inicia en la auto-investigación sobre sí mismo, para lograr el auto-descubrimiento y

poder realizar el diálogo consigo mismo. Al realizar su trabajo va centrando su atención con mayor interés de modo introspectivo, meditativo y reflexivo, dándose cuenta que todo este proceso, le permite clarificar sus ideas, pensamientos y valores, así como ser capaz de ver y entender de modo diferente. Como consecuencia de esta clarificación, se da cuenta que hace su trabajo con deleite y que ese gozo le sigue en todo lo que realiza; la satisfacción interior le permite trabajar y aprender con deleite, volviéndose esta situación una presencia permanente. Moustakas (1990) explica que este proceso de *sensibilización* le permite disfrutar su trabajo, la naturaleza, a las personas que trata, a su familia, de un modo gozoso y le conduce a una riqueza interior libre y sin esfuerzo; quedando preparado para ver, sentir, tocar y escuchar cualquier cosa que pueda aprender de sí mismo y sobre los demás.

Frankl (1999), menciona que un profesor no podrá dar significados a sus alumnos si no es con el ejemplo, el ejemplo existencial del compromiso personal con la búsqueda de la verdad, por lo que la respuesta a la pregunta: “*¿Cuál es el sentido de vida? Eso, solo puede darse desde el ser total: la vida de cada uno es en sí misma la respuesta a la búsqueda de este sentido.* En otras palabras, el tener claro los valores personales y vivenciarlos, le dará sentido a nuestra vida tanto académica, al disfrutar del estudio, salir mejor preparados profesionalmente; como personal, logrando cada una de las metas personales planteadas.

La tarea no es sencilla y si no se cuenta con la voluntad de los individuos, el inicio del cambio no se dará; pero si existe un proceso de sensibilización que lleve a cada individuo a un cuestionamiento reflexivo-personal sobre su propio comportamiento, un análisis de sí mismo con pensamiento crítico, si cuenta con metas a corto, mediano y largo plazo, si aprende a respetar las opiniones, virtudes y sentimientos de los demás, es probable que al clarificar sus valores, sea mas fácil lograr sus metas personales.

Es por ello, que la **importancia práctica y ética** de la presente investigación, es el beneficio directo que reciban los sujetos participantes al clarificar sus valores, lo cuál los llevará a lograr poco a poco sus metas; esperando que éste, sea el inicio de un proceso de cambio que logre transformar de manera auténtica su pensar y su análisis reflexivo para la construcción positiva de sí mismos en todos los ámbitos en que se desarrollen.

Y por lo tanto, la **importancia metodológica** del presente estudio, es proporcionar un instrumento de medición de valores que sirva de base para continuar trabajando en él; la aportación de una metodología que permite evaluar el impacto del programa humanista para clarificar valores en los estudiantes universitarios; la integración de una metodología cualitativa y cuantitativa para el análisis de resultados; y que este trabajo logre motivar a otros investigadores interesados en el tema, para que continúen estudiando la clarificación de los valores de los estudiantes; clarificación que les permita a los participantes lograr el inicio de cambios positivos como seres humanos y profesionistas, que sean capaces de transformar la realidad con honestidad, equidad, democracia, libertad y todos aquellos valores que cada uno posea en lo individual.

## **1.5. LIMITACIONES**

Una de las limitaciones más fuertes del presente estudio es la generalización de los resultados que se encuentren, por las características de los participantes y el tamaño de la muestra de estudio. Además la medición de valores, solo puede hacerse en forma indirecta y después de un proceso, el cual lleva tiempo y en ocasiones toda una vida, siendo el propio participante quién manifieste si se inició un cambio en su forma de pensar, si se propuso metas a largo, mediano e inmediato plazo.

Cada estudiante debe asumir y buscar ideales por los cuales su existencia cobre sentido, asumir actitudes positivas que provengan de un pensamiento crítico, reflexivo, ético, que lo lleve a la acción a fin de lograr lo que se proponga en la vida (Rugarcía, 1996), pero no se podrá determinar de inmediato, pues el proceso de cambio requiere tiempo para poder observarlo.

Si como estudiante, asume actitudes basadas en valores éticos, entonces el proceso de clarificación de valores se ha iniciado. Pero un curso, un programa como el que se pretende aplicar, no es suficiente para el tiempo que requiere un cambio trascendental. Sin embargo, se facilitará el inicio de su proceso, pero serán los propios individuos quienes avancen hacia el conocimiento de sí mismos, el resto dependerá de la

responsabilidad que cada uno asuma sobre su propio crecimiento personal a lo largo de su existencia.

Pero no solo se requiere del compromiso de los alumnos, sino también de los docentes, formadores de valores en la aulas, sin un compromiso ético, los cambios se quedarán en el discurso, pues la única posibilidad de considerar una educación moral para la enseñanza de valores en el currículo, en igualdad con la instrucción, es a través de la formación integral guiada por los docentes. Y mientras este compromiso no esté dado, solo se estará trabajando a través de programas temporales como el presente.

## **1.6. DEFINICIÓN DE TERMINOS.**

Entre algunos de los términos que se presentan dentro del contexto del trabajo, se tienen:

- ❑ Actitud mental positiva: es un pensamiento evaluador dirigido hacia objetos, personas, sentimientos o situaciones que induce a un sujeto a convertirse en un individuo de éxito (Hill y Stone, 2000).
- ❑ Aprendizaje significativo de la persona: es aquel aprendizaje que marca una diferencia en su comportamiento, en la acción que elige para el futuro, en su actitud y en su personalidad. (Rogers, 1967).
- ❑ Autoconocimiento: es el conocimiento que de sí mismo tiene un individuo, sobre los papeles que vive y a través de los cuales es, sus manifestaciones conductuales, necesidades, sentimientos de valoración y habilidades (Rodríguez et al., 1998).
- ❑ Autorrealización: es el nivel en que el ser humano puede producir, tener creatividad y trascender con plenitud dándole un significado a su vida (Rodríguez et al., 1998).

- ❑ Conducta guiada en valores: actitudes provenientes de los constructos internos valiosos de una persona que son base de sus acciones y que tienen que ver con su salud mental para fomentar una vida eficaz o inefectiva ( Fromm, 1980).
- ❑ Clarificación de valores: proceso que enfatiza la satisfacción y eficiencia personal con productos exitosos que le permiten a la persona mostrarse motivada y consistente sobre sus valores para tomar decisiones que la hagan mas responsable y mejor persona para la sociedad (Kirschenbaum, 2000).
- ❑ Crecimiento personal: proceso a través del conocimiento y manejo de sus valores personales (Moustakas, 1990)
- ❑ Formación en valores: proceso que acompaña a un sujeto en las distintas etapas de su desarrollo y maduración (Schmelkes, 1966).
- ❑ Habilidades metacognitivas: son las capacidades que se desarrollan a través de la propia experiencia y por instrucción explícita, para lograr la eficiencia del aprendizaje.(Grass, 1971).
- ❑ La persona que funciona plenamente: es aquella que se caracteriza por una adaptación y madurez psicológica óptima. (Melvin y William, 1992).
- ❑ Pensamiento crítico: la forma de pensar que cuestiona la información, siendo capaz de discriminar, de entender y encontrar los presupuestos subyacentes (Rugarcía, 1996).
- ❑ Propuesta humanista: es una alternativa de solución a un problema real, apoyada en la Psicología fenomenológica a través de actividades de aprendizaje con énfasis experiencial-vivencial (Mancillas, 2005).
- ❑ Significado psicológico: Szalay y Bryson (1974) lo definen como la unidad fundamental de la organización cognoscitiva compuesta de elementos afectivos y de conocimiento que crean un código subjetivo de reacción, el cual refleja la imagen del universo que tiene una persona y su cultura subjetiva (Valdez, 2000).



- Sistema cultural de valores: es una construcción agregativa que relaciona los diferentes conjuntos de valores de individuos y grupos como elementos complementarios; el conjunto de criterios de valoración, de base inductiva y con una ordenación lógica, construido a partir de juicios de valor explícitos y de las inferencias de conductas no explícitas relacionadas con los valores (Rokeach, 1973).
  
- Superación personal: es el nivel en que el ser humano puede producir, tener creatividad y trascender con plenitud, dándole significado a su vida (Rodríguez et al., 1998).
  
- Valores: constructos internos que son de elevada estima para el individuo (Ledesma, 1997) y forman parte de sistemas socioculturales en cuatro grandes sistemas de acción humana: el organismo, la personalidad, la sociedad y la cultura por lo que no se encuentran aislados sino en sistemas culturales, operando tanto a nivel individual como colectivo (Rokeach, 1973).

## CAPITULO II. MARCO TEORICO

### 2.1. EL ESTUDIO DE LOS VALORES EN LAS TEORIAS PSICOLÓGICAS

Dentro de algunas de las Teorías que se han preocupado por el estudio de los valores, está el Conductismo con su Teoría del Aprendizaje y sus Teorías de Motivación; la Psicología cognitivo-evolutiva del desarrollo; la Psicología de la Gestalt; la Logoterapia; así como la Psicología Humanista entre otras, siendo en esta última donde se apoya el trabajo vivencial de la clarificación de valores.

#### 2.1.1. El desarrollo de la moral en el Conductismo: varios conductistas

Esta corriente del pensamiento psicológico define la moral en términos del comportamiento. Definiendo *moral* como la capacidad de resistir la tentación de infringir normas y reglas (Bosello, 1998). Este planteamiento concibe a la moral en términos objetivos y explicables, independientemente de cualquier valoración de intencionalidad o sentimientos individuales respecto a las normas. Dentro del paradigma estímulo-respuesta de aprendizaje instrumental, la moralidad de cualquier comportamiento social, puede ser aprendida mediante premios y castigos. De acuerdo a Hill (1970), se hace referencia a los valores que se adquieren a través de la experiencia y el reforzamiento, proponiendo términos que pueden ser definidos empíricamente a través de la psicología del aprendizaje. Este autor, afirma que los valores se aprenden mediante la instrucción verbal con el principio del reforzamiento o la tendencia generalizada del niño a imitar a otras personas; si el niño es premiado por imitar ciertas acciones, la probabilidad de ocurrencia se incrementará, de esta forma el niño aprende valores como el amor, la honestidad, la veracidad, justicia, responsabilidad, respeto, etc. (Good y Brophy, 1985).

Dentro de las Teorías del Aprendizaje, Shimron (1973), examinó hasta que punto los estudiantes brillantes y los no brillantes, se diferenciaban en el tiempo que le dedicaban a repasar sus notas de clases y a realizar sus tareas en casa, encontrando que los alumnos brillantes dedicaban el doble de tiempo; los estudiantes no brillantes dedicaban el doble de su tiempo a actos ajenos a las tareas; y la interacción entre los estudiantes brillantes y los maestros era mas frecuente, que en los segundos. Dicho investigador observó que los alumnos no brillantes, dedicaban menos tiempo a sus

estudios por tres razones: 1) necesitaban una secuenciación más gradual; 2) las tareas previas no habían sido dominadas por completo y 3) asumían una actitud de desinterés hacia los materiales de estudio (Good y Brophy, 1985).

Tanto Deci (1975) como Bandura (1977) opinaban que cuando se utiliza un premio externo, por una actividad que realizaba una persona motivada intrínsecamente, disminuía su interés por lo que realizaba. Además, de que los premios externos logran incrementar los niveles de actividad y la motivación intrínseca, puesto que muchos estudiantes no llegan a la escuela con dicha motivación para ejecutar sus tareas y es el docente quién se apoya en el uso de premios, elogios, puntos extra, calificaciones, etc, para elevar su rendimiento académico. (Good y Brophy, 1985).

Bandura (1977) observó el desarrollo moral como una transmisión de valores o una interiorización de los valores de otros. Por ello, consideró al desarrollo moral, como el resultado de un aprendizaje a través de la observación y modelaje para favorecer y generar comportamientos morales. Y fue mas allá del conductismo, al no poder explicar la adquisición de nuevas conductas morales desde el reforzamiento o del reflejo condicionado. Por lo que, junto con sus colaboradores, introdujeron el aprendizaje observacional para establecer nuevas conductas normativas a través del modelamiento, pues advirtió que ciertos tipos de aprendizaje requerían secuencias conductuales complejas y su aprendizaje ocurría cuando observaban a otros realizar la conducta en cuestión. Aunque una tendencia evolutiva en el desarrollo de la moral, no aceptó la existencia de estadios morales uniformes, sino un proceso de moralización donde los cambios son orientados progresivamente hacia el control interno de la conducta.

En investigaciones posteriores, Good y Beckerman (1978), corroboraron que los alumnos brillantes asumen una actitud responsable y alta motivación de logro, al dedicar mas tiempo a su trabajo escolar, que a otras actividades.

Clair y Zinder (1979), describieron que el alumno que asume una actitud positiva, confía en sí mismo, se siente seguro de su capacidad, presenta una alta motivación, tiene buen rendimiento académico, se siente satisfecho de sus calificaciones y muestra seguridad de continuar obteniéndolas. Por el contrario, quién asume una actitud

insegura, presenta escasa motivación, no logra un buen rendimiento académico, siendo mas bien deficiente, se avergüenza de sus calificaciones y asume una actitud pesimista para su futuro académico y personal.

### 2.1.2. **Psicología Cognitivo-evolutiva del desarrollo moral: Piaget y Kohlberg.**

Los conceptos de moral, valor y actitud se encuentran íntimamente relacionados y son afines porque se refieren a constructos que han sido utilizados tanto en filosofía como en la psicología. Siendo el constructo *valores* la herramienta principal de la educación moral, entendida la educación moral como *los contenidos a transmitir en la formación de la personalidad del educando*. (Delgado, 2001).

A partir de los 60's, **Piaget** dentro de la psicología constructivista, se ocupó del estudio de los valores morales, utilizando el concepto de *experiencia moral*, concepto muy cercano al de clarificación de valores y que posteriormente transformó por el de *juicio moral*.

Raths (1967), entendió por *experiencia moral* aquella vivencia de toma de conciencia de los propios valores con el fin de llegar a conservar una cierta fidelidad con sus principios morales. La diferencia entre la experiencia moral y el juicio, fue que la experiencia es una vivencia personal, mientras que el juicio moral está referido a la comprensión de las normas morales. Cuando el maestro y el alumno se encuentran en el salón de clases durante la enseñanza-aprendizaje, se emiten juicios de valor y los participantes de esta interacción son vehículos decisivos de esquemas de valoración y de adhesión a determinados valores. Pues los valores no existen sin el hombre, son los hombres los que dan significado a su propia existencia a través de una selección de valores. Por lo que afirma que cuando la elección es posible, existiendo la posibilidad de más de una alternativa de la cual escoger, puede surgir un valor. Y solo puede ser un verdadero valor cuando se ha meditado cuidadosamente cada alternativa y sus consecuencias entre un cierto número de alternativas.

Piaget (1932/1965) plantea la distinción entre la moral convencional y la moral derivada de un código racional, entendida la moral convencional en realizar lo que acostumbra hacer el sujeto y que realiza sin pensar ni justificar; en cambio por código moral racional, se entiende que el individuo acepta una serie de normas fundadas en

razones y que utiliza con mayor reflexión. Y parte del supuesto, que existe un proceso de maduración, esto es, una transición gradual que va de una moral convencional a una moral de código racional o autónoma, llevando al niño al desarrollo de estructuras morales, que convergen en el desarrollo cognitivo de otras esferas, como las relaciones lógicas y sus conexiones causales. También supuso que la transición por las etapas del juicio moral, eran parte un proceso de maduración y/o que dependía de otros factores como la influencia social, las tradiciones familiares o el aprendizaje en la escuela.

Propuso, que las etapas del desarrollo del juicio moral parten de la presión moral del adulto, atraviesan una fase intermedia y llegan a la autonomía, que surge cuando el niño descubre valores como la veracidad, que es necesaria para el respeto mutuo. La fase intermedia del desarrollo del juicio moral, se caracteriza por el respeto unilateral, que viene a ser la base de la obligación moral y del sentido del deber, esto se ve reflejado en la obediencia del niño hacia el adulto. En la fase de autonomía o cooperación, el niño obedece a la norma generalizada, siendo bastante fuerte el desarrollo de esta fase, como para que cada sujeto experimente la necesidad interior de tratar a los demás, como a él le gustaría ser tratado. Así, Piaget (1932/1965) distingue dos estadios de desarrollo de la moral, el de responsabilidad objetiva y el de la responsabilidad subjetiva, relacionados ambos, con los tres períodos del origen del concepto de justicia.

Primer Período: Que abarca hasta los 7-8 años, aquí el constructo de justicia va desarrollándose con las nociones del deber y la desobediencia. Lo justo se confunde con lo exigido por la ley o norma impuesta por los adultos.

Segundo Período: Que se localiza entre los 8 y 11 años, donde hay un desarrollo progresivo de la autonomía y la primacía de la igualdad sobre la autoridad. La creencia en la justicia disminuye y el acto moral interesa por sí mismo, independientemente de la sanción

Tercer Período: Se inicia entre los 11 y 12 años, en que la justicia igualitaria se modera por la preocupación de la igualdad, pues el niño concibe los derechos iguales entre los individuos en relación a la situación de cada quién, en cambio la justicia no se

aplica a todos la misma sanción, porque se consideran las circunstancias atenuantes que pudieran existir.

Por lo tanto, Piaget (1932/1965) demostró en sus investigaciones, que los factores de madurez física y mental de los sujetos son tan importantes como la influencia de los procesos sociales, siendo indispensable la madurez psicológica y social para alcanzar la madurez moral. Sin embargo, una limitante que le es señalada a Piaget por Kohlberg (1987) está referida al desarrollo del razonamiento moral, puesto que el individuo no se limita únicamente a interiorizar las reglas, sino que construye nuevas estructuras a partir de su interacción con el medio. Señalando también dos deficiencias más a la teoría de Piaget:

1º ) Que reduce el desarrollo de la moral a dos tipos: la responsabilidad objetiva o heterónoma y la moral autónoma, con una fase intermedia que apenas define el carácter evolutivo del criterio moral. Y 2º) La falta precisión en la correlación entre la maduración moral y el desarrollo intelectual con las relaciones sociales (Kohlberg y Higgins, 1998).

Kohlberg y Mayer (1972), exploraron tres ideologías en la educación, donde se podrán apoyar los educadores para la enseñanza moral, refiriéndose a estas ideologías como: a) enfoque romántico; b) de transmisión cultural y c) progresivo. Las diferencias entre estos enfoques están en la forma como conceptualizan los objetivos de la enseñanza de los valores. Estos autores, sugieren cuatro posibles objetivos basados en las tres ideologías y son:

- ✓ Desarrollar en los estudiantes valores y aptitudes que contribuyan a lograr un estilo de vida psicológicamente sano y satisfactorio (enfoque romántico).
- ✓ Enseñar a los estudiantes conductas y actitudes que reflejen los valores tradicionales de su sociedad (transmisión cultural).
- ✓ Enseñar a los estudiantes algunas técnicas que les permitan vivir con mayor efectividad (transmisión cultural).
- ✓ Promover en los estudiantes el desarrollo cognitivo, social, moral y emocional (evolutiva).

Si bien, el primer paso es la clarificación de valores, éstos a su vez guían su conducta para el desarrollo cognitivo, el desarrollo de sus relaciones sociales, el desarrollo de su estabilidad emocional y la meta final, el desarrollo moral para avanzar a una etapa superior de juicio moral, en un proceso que contienen sus propios fines morales.

La teoría de Kohlberg (1987) ha provocado amplias controversias tanto en el campo psicológico como en el pedagógico, expresando algunos autores como Berglig, 1981; Broughton, 1981; Titone, 1986, su desacuerdo en el principio universal que sostiene Kohlberg, o la validez científica de sus resultados, o que su propuesta carezca de contenidos morales; otros han externado opiniones favorables como: Arto, 1981; Blatt, 1975; Rest, 1968; Turiel, 1966; quiénes consideran su teoría positiva y de aplicación en el aula. Y aunque se han realizado investigaciones, aún son insuficientes para aclarar cuáles son las condiciones necesarias en esos programas de discusión que promueven el desarrollo moral. La discusión solo es indicio de la importancia de su trabajo y de que la teoría reconoce que la persona es creadora de valores que no pueden ser impuestos (Bosello, 1998).

Kohlberg (1987) tenía como objetivo principal, encontrar las características estructurales del razonamiento moral en su desarrollo y demostrar su universalidad. Para él, los cambios estructurales ocurren en el proceso de la maduración moral, la cual se encuentra estrechamente relacionada con los estadios del área cognitiva, pues los sujetos no solo interiorizan las reglas y normas sociales, sino que construyen estructuras nuevas a partir de su interacción con el medio. También, el aprendizaje de los valores se logra por descubrimiento en la experiencia que tiene el niño al convivir con los adultos y sus iguales, quienes modelan y sirven de reguladores de su conducta para su interacción social de acuerdo a cada sociedad (Kohlberg y Higgins, 1998).

Según Kohlberg (1987) la moralidad se va desarrollando a través de un aprendizaje social a edad temprana además de aprender a jerarquizarlos al tomar decisiones en casos de conflicto. Siendo ese modo de estructurar lo que construyen desde su interior a través de la interacción con el ambiente. El orden de los estadios por los que pasa el niño, presupone un desarrollo lógico, siendo éste una condición indispensable para alcanzar un estadio moral determinado. Así, afirma que el desarrollo moral recorre seis

estadios en una secuencia que no cambia y es universal. Cada estadio implica diferencias cualitativas en la forma de enfrentar y resolver los problemas que se le presenten y se estructura sobre la base particular del razonamiento individual. Estos tres estadios se reagrupan en tres niveles:

I Nivel Preconvencional: abarca el estadio 1: Moral heterónoma; y el estadio 2: Moral individualista, instrumental.

II. Nivel Convencional: abarca el estadio 3: Moral del acuerdo interpersonal; y el estadio 4: Moral del orden social.

III Nivel Posconvencional: abarca el estadio 5: Moral de los derechos humanos y del contrato social; y el estadio 6: Moral de los principios éticos universales (Bosello, 1998).

Tabla 1. Comparación de los estadios lógicos de Piaget y los estadios morales de Kohlberg (Delgado, 2001).

Estadios lógicos de Piaget	Estadios morales de Kohlberg
Preoperacional. Operaciones concretas ( A ) Absolutismo, clasificación categórica ..... ....	Estadio 1: Moral heterónoma Orientación castigo-obediencia. ..... ....
Operaciones concretas ( B ) Reciprocidad, relatividad	Estadio 2: Moral individualista Orientación instrumental-relativista
Comienzo de operaciones formales	Estadio 3: Moral interpersonal Orientación interpersonal de concordancia
Operaciones formales básicas ( A ) Sistema de perspectiva total	Estadio 4: Moral del orden social Orientación legal - autoritaria
Operaciones formales básicas ( B ) Consolidación de habilidades separando variables; generaliza y formula principios	Estadio 5: Moral de los derechos humanos Orientación contrato social-principios superiores Estadio 6: Moral de los principios éticos universales. Orientación ética.

Kohlberg (1987) afirma que la madurez del juicio moral es el resultado de dos factores combinados: el desarrollo lógico y la adopción de roles sociales y aunque estos



factores por separado, son condiciones del desarrollo moral, por separado no son lo suficientemente fuertes para el desarrollo de la moral; entendiéndose por *desarrollo moral una parte de la secuencia del desarrollo del pensamiento lógico y la habilidad de considerar el punto de vista de otro*; siendo la meta del desarrollo de la educación moral, un cambio en el desarrollo de cada estudiante a través de un efecto modelador, sobre lo que aprenden del docente. Pero sin que el docente determine los valores que deben contemplar en su desarrollo moral, sino que el alumno en forma natural, construya y desarrolle sus propios valores (Kohlberg y Higgins, 1998).

El método más ampliamente usado para promover el juicio moral es la discusión de problemas morales que se presentan a los estudiantes, en forma de diálogos sobre dilemas o conflictos morales, esto es, de situaciones planteadas de la vida real en las que dos o más valores morales entran en conflicto, dando lugar a la preferencia de unos valores sobre otros.

### **2.1.3. Los valores en la Gestalt**

Dentro del modelo perceptual, se afirma que los valores se desarrollan como esquemas o apoyos que permiten ir formándolos a partir de las propias experiencias y luego, son usados para guiar la conducta subsiguiente. La relación que pudiera haber entre la percepción y los valores, se ha explorado tanto a nivel teórico (Köler, 1959) como a nivel de investigación empírica (Brunner y Goodman, 1947). Una investigación más reciente fue la de Mckinney (1975), en la que extiende la relación y propone una explicación alternativa del desarrollo de los valores. La ventaja que Mckinney ve en el modelo perceptual está, en que pone un énfasis muy intenso en las acciones del individuo cuyos valores se están desarrollando (Morín, 1983).

Morín (1983) comenta que el desorden de ahora conduce al orden de mañana. La crisis profunda de valores que se vive hoy en día llevan a un reencuentro con la cultura y la civilización.

Uno de los principales representantes de la terapia gestáltica es Perls (1936) quien fue influenciado por Kurt Goldstein cuando fue su asistente (1926); posteriormente integró

diversos abordajes y corrientes psicológicas; aunado a su formación médica y a la influencia de su esposa Lore ; se dedicó al estudio de la fenomenología y el existencialismo, así como de la psicología de la Gestalt con fuertes influjos de budismo zen. En 1960, se formaron en Estados Unidos dos diferentes corrientes de terapia gestáltica: una que tenía la influencia de Perls, Claudio Naranjo y James S. Simkin, quienes le dan una orientación individualista y dirigida al desarrollo de la personalidad; y por otra parte, la terapia gestáltica clásica de Lore Perls, Paul Goodman e Isadore From (Kriz, 2001).

Entre las ideas básicas de la filosofía de vida y los valores, un discípulo de Perls, Eric Marcus (1979) propuso nueve principios tomados de Naranjo (1970) que básicas tanto en la teoría como en las intervenciones terapéuticas:

1. *Vive ahora*: refiriéndose al presente.
2. *Vive aquí*: para lograr vivir aquí y ahora, es importante cerrar situaciones inconclusas del pasado.
3. *Experimenta la realidad*: en la terapia es importante ayudar al cliente a centrarse en la realidad, a distinguir entre ésta y sus fantasías.
4. *Experimenta contigo mismo*: el cliente debe ver, tocar, sentir, probar.
5. *Exprésate*: en lugar de explicar, justificarte, juzgar.
6. *No evites nada*: permite sentir dolor, placer, dejándose guiar por el terapeuta, sin resistencias.
7. *Acepta tus propias emociones*: en la apertura de emociones permitirse el cliente sentir, llorar, gritar, sin pensar en "debe ser" o "tener que ser".
8. *Asume con plena responsabilidad tus acciones, sentimientos, pensamientos*.
9. *Acéptate como eres ahora*: para aceptar a los demás y como son ellos ahora.

Este sentido de filosofía constituye la base de la terapia gestáltica donde se destacan elementos conceptuales centrales de la terapia como: *crecimiento o autoactualización*, que hace referencia al aprendizaje a través del contacto del mundo exterior con el interior de la persona; dentro de un *encuentro* (yo y tú) y siempre en el *aquí y ahora*, para alcanzar *metas o valores* (en el sentido del budismo zen) que puede entenderse como *camino* interminable que dura toda la vida (Kriz, 2001).

#### 2.1.4 Escuelas existencialistas: la Logoterapia y el psicodrama

La logoterapia es una corriente psicológica que puede encuadrarse entre las llamadas “escuelas existenciales”. Su concepción antropológica se basa en la consideración del ser humano como un ser “bio-psico-socio-espiritual” haciendo énfasis en la búsqueda del sentido de vida y en el tema de los valores.

Su creador fue Víctor Emil Frankl (1905), por lo que en un inicio se llamó a la logoterapia, “tercera escuela vienesa”, por las otras escuelas anteriores que a pesar de su influencia iban pasando de moda.

La Logoterapia surge en un campo de concentración y en esas circunstancias, Frankl no puede sino preguntarse por el sentido de la vida. Para Frankl, el hombre no es solamente un ser social, sino que tiene la potencialidad de lo espiritual, a través de la búsqueda de sentido.

Tal vez, el hombre no pueda evitar el sufrimiento, pero si puede darle un sentido para transitar por el sufrimiento de otra manera.

El objetivo de la Logoterapia es conducir a la persona a la autodeterminación, en base a la propia responsabilidad y el sentido individual de cada una, para llegar a causas a las que servir o personas a quienes amar. Por lo tanto para la Logoterapia, la búsqueda de sentido es mas un derecho inalienable del hombre, es la esencia misma de su humanidad. Si la reprime en su interior, encontrará el vacío existencial, pero si se consagra en esta búsqueda verá su vida no solamente plena de sentido sino asimismo de los beneficios derivados de una existencia significativa, entre los cuáles se encuentra la paz espiritual, la estabilidad mental y la capacidad de desarrollar un proyecto de vida autotrascendente.

Frankl (1992), opinaba que solamente se podrían alcanzar los valores, en tanto el ser humano se proponga conscientemente, llevar a cabo sus propósitos y solo podrá disfrutarlos, como los resultados indirectos de su *búsqueda de sentido, entendida como la búsqueda del hombre del sentido de la vida como una fuerza primaria de sus impulsos instintivos*

Frankl (1994), sostiene que el hombre busca incansablemente el sentido de su vida, ese sentido es el para qué, es el motivo, la razón que impulsa para lograr algo o para ser de una forma determinada; el sentido orienta y ubica. Por lo que hace referencia, a que el sentido siempre está, existe y la tarea del ser humano es solamente encontrarlo. El sentido no se lo pueden dar ni la sociedad, ni los padres, ni el terapeuta, ellos pueden ofrecer respuestas significativas a la situación de la persona, pero solamente es el propio individuo quién puede descubrir la más significativa para él.

Frankl (1999) opinaba que la salud mental dependía de contar con un sentido a realizar y un ideal al cual aspirar. En otras palabras, la salud mental de un individuo es una incursión profunda a sus valores, clarificarlos, reforzar sus ideales, sus metas y fines últimos, que hacen al hombre verdaderamente humano.

El aprendió que los seres humanos pueden perder todo lo que consideran valioso, excepto la libertad para elegir una actitud o forma de alcanzar su destino, la libertad para elegir su propio camino.” Aquel que tenga un **porqué** vivir, podrá enfrentar casi cualquier **“cómo”** y todo ello, gracias a que ha logrado clarificar sus valores. En el mundo actual, donde se habla a menudo de la pérdida de valores y del significado de la existencia, se hace necesario trabajar con los alumnos universitarios la clarificación de valores, para que puedan ser capaces de elegir sus acciones en cualquier situación.

Dentro de la logoterapia se logra la clarificación de valores a través de tres vías:

*1. Valores de Creación*, que es aquello que ofrece cada persona al mundo a través de lo que aporta, su trabajo, la creación artística, etc. Todo lo que implique dar.

*2. Valores de Experiencia*, que se refiere a todo aquello que una persona recibe del mundo, como es la naturaleza, las obras de arte, una puesta de sol, etc. Todo lo que implique recibir.

*3. Valores de Actitud*, cuando por los hechos inevitables de la vida, se asume una actitud digna y valiente ante un destino doloroso que no se puede cambiar. Frankl aquí hace referencia a la tríada trágica: la culpa, el sufrimiento y la muerte.

Si se posee una percepción realista de la vida, ello permitirá aceptar las diversas circunstancias que la vida les presente, sin prejuicios, sin valoraciones negativas, logrando visualizar su misión a realizar, integrándola a los valores éticos de la profesión, probablemente lo que Frankl llama *un sentido de vida*.

Moreno (1915) influyó en Perls sobre estrategias terapéuticas como *la silla vacía*, *desempeño de roles e intercambio de roles*. Debido a su gran creatividad y conocimiento interdisciplinario pudo integrar la medicina, la psicología, la sociología, la filosofía y la antropología en una corriente terapéutica que permite explicar la acción humana con el ejercicio de roles, en una representación activa que abarca todas las dimensiones de la existencia humana. Los roles representados en el *aquí y ahora*, constituyen la creatividad espontánea de los papeles rígidos aprendidos por la cultura. En la terapia por psicodrama es importante la reconstrucción del espacio sobre el *escenario*; *el tiempo* que está determinado por “el aquí y ahora” ya que en esta terapia el pasado y el futuro se hacen presentes para desempeñarse un rol; la *realidad* está referida a tiempo y espacio, por lo que una escena representada puede ser experimentada dentro del mundo de vida representado; el *cosmos* es la concepción filosófica, religiosa y antropológica de Moreno que sirve de contexto para llevar a cabo su proceso de desarrollo valoral. Estos aspectos permiten que el protagonista al experimentar sienta que no está solo con sus problemas sino que quienes le rodean también tienen dificultades, vivencias y sentimientos semejantes; en la retroalimentación de los roles, se comunica al protagonista lo que sintieron los que le observaron y escucharon. Esta técnica permite lograr los problemas, preguntas, relaciones, etc. se vuelvan claros para el protagonista, pasando por tres momentos:

a) Una fase inicial de descubrimiento de problemas, como por ejemplo la técnica de *la silla vacía*.

b) Una fase de acción o de actuación, representación o elaboración del problema, como las técnicas de *intercambio de roles* y la técnica del *doble* ( el terapeuta se coloca atrás del protagonista y repite o acompaña en sus manifestaciones al protagonista).

c) Y una fase de conclusión, donde a través del diálogo, integra y termina. Esta técnica psicodramática fue retomada por Petzold (1978<sup>a</sup>, 1978<sup>b</sup>) ampliándola y agregándole una cuarta fase: la reorientación con la que introduce otras técnicas conductistas como

la desensibilización sistemática, el aprendizaje por imitación o la introducción del reforzamiento (Kriz, 2001).

### **2.1.5 Terapias alternativas para el abordaje de los valores**

Actualmente han proliferado multitud de terapias y métodos alternativos para el desarrollo de la persona y su bienestar, utilizando los principios básicos de la gestalt y el humanismo, se han creado técnicas que pretenden mejorar la salud y su situación emocional.

Dichas técnicas surgieron a partir de descubrimientos recientes realizados en el campo de la psicología y la medicina; algunas están basadas en las antiguas escuelas orientales, otras en investigaciones científicas acerca del ser humano y otras no; esta gran diversidad de terapias se debe a las actuales crisis de identidad y valores en que se encuentra el hombre. Así se encuentran: la bioenergética para ayudar a un paciente a modificar ciertos estados emocionales; el análisis transaccional, la musicoterapia, la programación neurolingüística, y muchas otras técnicas mas, que favorecen la modificación de la percepción del ambiente, las propias emociones y la conducta, pero en este trabajo solo se mencionarán las que fueron empleadas en la propuesta de la clarificación de valores.

#### **2.1.5.1 La Bioenergética**

Las técnicas bioenergéticas se basan en ejercicios físicos y en el descubrimiento de uno mismo a través del lenguaje. Contienen ejercicios para desarrollar el principio del placer como una forma básica de mantener y mejorar la salud. Estas técnicas ayudan al individuo a realizarse en forma profunda, en términos de la comprensión de los procesos y transformaciones de la energía que existe en el cuerpo y en la mente. La bioenergética aplica la teoría de que la forma en como el cuerpo desarrolla su propia energía, influye de manera determinante en los sentimientos, pensamientos y actividades de una persona. Se busca en la aplicación de la bioenergética, que se dé mayor atención y cuidado al cuerpo para vivir con plenitud, usando de manera armoniosa la energía que el organismo produce (Rodríguez E. y Martín Sánchez, 2002).

Esta técnica se fundamenta sobre el axioma de que la vida del individuo es la de su cuerpo: Todo lo que ocurre en el cuerpo afecta necesariamente a la mente y la forma como se canaliza la energía corporal afecta su personalidad. Funciones como la respiración, movimientos, sonidos que se realizan y formas de autoexpresión, son la base de la vida emocional y mental de una persona.

La filosofía china afirma la existencia de dos tipos de energía que se complementan e interactúan llamadas *yin* y *yan*, durante estos dos procesos, la energía entra y sale mediante la respiración, ejercicios diversos y también la liberación de emociones y sentimientos que puedan encontrarse reprimidos. Cuando ambos procesos se hallan equilibrados, la persona se muestra creativa, armónica, satisfecha, pero si no así, aparecerán comportamientos neuróticos, puesto que la energía corporal desequilibrada se traduce en perturbaciones tanto del cuerpo, la movilidad y la respiración.

#### 2.1.5.2 **Análisis transaccional**

Esta técnica aplica el principio de que en toda persona hay una parte de niño, otra de adulto y otra de padre y que dependiendo de la salud de sus tres partes y cómo se relacionen, será la salud mental y emocional de la persona.

En esta técnica se observa como los pacientes desarrollan roles en un guión específico. Un *guión* es un conjunto complicado de transacciones y que se pueden presentar durante toda la vida. El terapeuta debe analizar los guiones personales con el fin de aclarar las representaciones dañinas para el individuo. Por lo tanto, el terapeuta observa los roles que no son mas que negociaciones o transacciones que las personas realizan desde diferentes estados psicológicos de su yo, ya sea su padre, el niño o el adulto y que facilitan o no, la comunicación del paciente. Esta técnica también determina ciertas actitudes vitales de las personas y las clasifica en cuatro:

- ✓ Yo estoy mal, tú estás bien: característico de las personas deprimidas.
- ✓ Yo estoy mal, tú estás mal: característico de las personas esquizoides.
- ✓ Yo estoy bien, tú estás mal: característico de las personas paranoides.

- ✓ Yo estoy bien, tú estás bien: característico de las personas sanas. Esta última se apoya en el pensamiento positivo, la fé y la acción, siendo la postura de una persona realizada, que está capacitada para organizarse y organizar a los demás.

El objetivo fundamental de esta técnica es capacitar a las personas para que a través de su libertad de opción, puedan cambiar voluntariamente las respuestas ante los estímulos que se les presenten en su vida diaria, facilitando su cambio conductual.

### **2.1.5.3 La musicoterapia**

La musicoterapia es una técnica terapéutica que utiliza la música en todas sus formas con la participación activa o receptiva del paciente (Congreso Mundial de Musicoterapia en París, 1974) que tiene efectos fisiológicos, afectivos y mentales, contribuyendo al equilibrio emocional de las personas.

La musicoterapia utiliza diferentes técnicas de sonoterapia, ritmoterapia, meloterapia y armoniterapia para intervenir de una forma específica e importante en el desarrollo auditivo, sensorial, afectivo y mental de un paciente. En esta disciplina se contemplan tres aspectos: la interacción positiva del paciente con otros, la autoestima y el empleo del ritmo como elemento generador de energía y orden; también la musicoterapia pueden hacer llegar estímulos al cerebro que le lleven a la relajación a la persona.

Entre las melodías clásicas con las que se trabaja, es interesante establecer las relaciones existentes entre los tres grupos de instrumentos musicales y los elementos de la música: a) melodía e instrumentos de viento; b) armonía e instrumentos de cuerda; c) ritmo e instrumentos de percusión. Si se trabaja la depresión se puede utilizar: el concierto para piano nº 5 de Rachmaninov, la música acuática de Haendel, el concierto para violín de Beethoven, la sinfonía nº 8 de Dvorak, etc.; si es el caso de la ansiedad: el concierto de Aranjuez de Rodrigo, las cuatro estaciones de Vivaldi, la sinfonía de Linz, K425 de Mozart, etc.; si se requiere música energética para trabajar: la suite Karalia de Sibelius, la serenata de cuerdas (op.48) de Tschaikowsky, la obertura de Guillermo Tell de Rossini, entre muchas mas.



La música se encuentra muy relacionada al área de la afectividad humana, siendo un factor decisivo en la motivación de la conducta y permitiendo a través de ella, lograr situaciones de sensibilización, relajación, meditación, análisis, etc., pues las melodías se encuentran estrechamente vinculadas al sistema nervioso y al aspecto sensorial de cualquier individuo.

Por otra parte, la armonía encuentra su equivalente en el aparato respiratorio y circulatorio; vinculándose con los sentimientos. El ritmo concuerda con el sistema psicomotriz, asociándose con la voluntad de los sujetos y su capacidad intelectual. La musicoterapia es una técnica que facilita el trabajo terapéutico con niños, adolescentes y adultos, permitiéndole expresarse a la persona en forma creativa y sentirse único e irreplicable, como actúa como motivación para el desarrollo de la autoestima, los sonidos pueden provocar sentimientos de autorrealización, autoconfianza, autosatisfacción y mucha seguridad en sí mismo; mientras que el ritmo es dinámico y orientador de la ejecución de movimientos controlados con desplazamientos para tomar conciencia del espacio vivenciado a través del propio cuerpo. Se le utilizó con frecuencia en las sesiones de terapia (Rodríguez y Martín, 2001).

#### **2.1.5.4 La Programación Neurolingüística como facilitador del desarrollo personal**

La programación neurolingüística (PNL), es un método psicológico de desarrollo personal que utiliza una serie de ideas y supuestos sobre el carácter humano, la comunicación y los procesos que dan lugar a las transformaciones negativas.

Uno de los objetivos de la PNL, es desarrollar la capacidad del individuo para lograr sus objetivos personales, los cuales dependerán de sus necesidades y aspiraciones.

La PNL, parte de la idea de que las experiencias negativas se deben a los propios pensamientos del individuo, por lo que se enseña a reproducir experiencias positivas a voluntad a través de la visualización creativa, el superaprendizaje o la megaenseñanza, para superar las limitaciones personales.

El objetivo de la PNL es, que el propio individuo esté conciente de su metaprograma personal para empezar a actuar en forma consciente, buscando conocer el “como” de cada una de sus acciones para lograr su “por que”; por lo que empieza por conocer las creencias del individuo así como las emociones que se relacionan con ellas. Estos programas (metaprogramas personales), filtran la información que recibe conscientemente, evitando que se presenten situaciones negativas.

También a través de cuestionarios y observaciones, identifica cuál es el canal sensorial que mas utiliza el sujeto para comunicarse, utilizando la técnica del anclaje. Esta técnica permite al individuo realizar visualizaciones para cambiar sus estados emocionales, transformando sus estados de ánimo negativos en actitudes nuevas y de bienestar.

Al momento de realizar un anclaje, el terapeuta pedirá al paciente que trate de recordar un momento de su vida en que se sintió feliz, satisfecho, triunfador. Para ello es necesario que recuerde la mayor cantidad de detalles como: el sitio donde ocurrió, los colores, sonidos y cualquier otra cosa que estuvo presente. Así el paciente comienza a vivir con intensidad el recuerdo que enriqueció de felicidad un instante de su existencia.

Mientras esto sucede, el terapeuta lo deberá observar con sumo cuidado, partiendo de su rostro, sus manos, observando la intensidad del recuerdo y facilitando el anclaje, como un gesto, o tocando el hombro del paciente, asociado a una señal sonora. La concentración puede durar de 10 a 15 segundos. Inmediatamente después, el paciente abrirá los ojos y el terapeuta le pedirá que repita el ejercicio para comprobar cómo funciona. A partir e ese momento, el terapeuta dará la señal y el paciente tratará de recuperar el estado emocional en que se encontraba pleno de felicidad.

De esta forma, el terapeuta puede trabajar a su criterio con los estados emocionales del paciente, siendo una de las partes importantes de la terapia PNL.

### **2.1.6 El abordaje de los valores en la Psicología Humanista**

Gracias a la riqueza de corrientes filosóficas diversas, tanto las corrientes existencialistas, como la Gestalt y el psicodrama, dan origen de manera informal, a una corriente que convinieron en llamar **Psicología Humanista**. Esta psicología nació en la década de los 50's alrededor de Abraham Maslow, Carl Rogers, Allport y algunos otros mas, influidos fuertemente por la corriente existencialista europea, sobretodo alemana y francesa, pues se trataba de humanizar a la ciencia. Y por lo tanto surgió como la Tercera Fuerza, haciendo a un lado al psicoanálisis ortodoxo y al conductismo.

Así, el humanismo toma forma en 1954 a través de Maslow, quién al editar la revista *Journal of Humanistic Psychology*, reúne a varios investigadores, entre ellos psicólogos y profesionistas de otras áreas del conocimiento, pero todos interesados en las capacidades y potencialidades humanas, haciendo énfasis en la creatividad, el amor, el crecimiento personal, la realización de sí mismo, los valores, la trascendencia del yo, la salud mental, etc.(Ginger y Ginger, 1993)

Actualmente, **la psicología humanista tiene por objeto** que la persona experimente, vivencie sus emociones para aprender a conocerse, quererse, pueda tener elección libre, desarrolle su creatividad, sus valores, dignidad y sus potencialidades para crecer como individuo pleno.

Esta psicología humanista y fenomenológica, permanece abierta para poder adaptarse a la evolución de los valores, estudiando la conducta desde el marco de referencia de la propia persona que actúa, apoyada en una filosofía existencial-fenomenológica de los seres humanos y de su entorno, enriquecida con la filosofía de las corrientes orientales, como el taoísmo, el tantrismo y el Zen entre las principales.

Melvin y William (1992), hacen referencia a las convicciones y actitudes básicas que constituyen el fundamento de los **principios teóricos del humanismo**:

1. La investigación y la teoría coinciden en que su objeto de estudio es satisfacer la necesidad de ordenar la experiencia significativa de los seres humanos.

2. La ciencia se convierte en una observación minuciosa y profunda, en donde el pensamiento creador es esencial en el investigador.
3. La ciencia inicia con observaciones generales y medidas crudas, para luego transformarse en una ciencia mas refinada.
4. Obliga al planteamiento de las variables e hipótesis, desde el inicio de la investigación.
5. Afirma que toda teoría que se acerca a la verdad requiere de constantes cambios y modificaciones.
6. Afirma que la verdad es única o indivisible y que cualquier teoría, derivada de un segmento de experiencia, si está completa y exacta, se puede ampliar para dar sentido o explicar otras áreas de experiencia, pero hay que tener cuidado, pues un pequeño error puede conducir a deducciones falsas.
7. Aunque puede existir lo que se llama “verdad”, ésta no es absoluta pues evoluciona y siempre se está generando lo que se llama “conocimiento científico”, teniendo como característica que es acumulativo y que los modelos que surgen superan al anterior en la mayoría de sus aspectos.

Dentro del humanismo, los individuos poseen la capacidad de experimentar conscientemente aquellos factores que no permiten su adaptación psicológica, pero sí poseen la capacidad y la tendencia a dejar su estado de inadaptación psicológica dentro de una relación terapéutica. Por lo tanto, la psicoterapia se reduce a liberar una capacidad ya existente en el individuo, por lo que el psicoterapeuta es llamado *facilitador*. Siendo éste, capaz de adecuar las dinámicas vivenciales con creatividad imprimiéndole su propia personalidad a los temas a abordar, a las problemáticas de cada participante.

Filosóficamente, todo individuo tiene todas las respuestas a sus preguntas, todas las soluciones a sus problemas; ésto es, posee la capacidad para guiarse, regularse y controlarse a sí mismo si existen ciertas condiciones bien definidas. Si no se presentan esas condiciones, el psicoterapeuta facilita las condiciones para su crecimiento, para el desarrollo de sus potencialidades que de forma constructiva, el individuo iniciará dentro de su propio proceso personal.

Los constructos que se utilizan en la teoría humanista como parte de la terapia son: *tendencia a la realización de sí mismo*, entendida como la tendencia general a la realización de una porción de la experiencia del organismo simbolizada en el yo. Considerando que *experiencia* es todo lo que está ocurriendo en el organismo en un momento dado. *Experimentar* se refiere a recibir en el organismo el impacto de los sucesos sensoriales fisiológicos que estén ocurriendo en un momento dado. *Congruencia* es la concordancia entre la experiencia psicológica con la conciencia y con lo que se comunica.

**La teoría humanista tiene como meta final, que la persona funcione plenamente,** para ello la persona debe reunir tres características o aspectos, para formar una organización única o un todo integral:

- ✓ Apertura a la experiencia: teniendo respeto positivo hacia los demás y hacia sí mismo. Además de significar que cada momento de la vida, tiene cierta frescura o novedad y que la vida se caracteriza por la flexibilidad y adaptabilidad, debiendo la persona tener sus sentidos alerta para captarlos.
- ✓ Un modo existencial de vivir: está referido a la participación consciente en la experiencia en la que el yo y la personalidad de cada individuo emergen con cada experiencia nueva, a través de la práctica de reflexión y una respiración calmada y profunda.
- ✓ El organismo como guía digno de confianza para una conducta satisfactoria. Se refiere a aquella persona que estando abierta a toda experiencia, está atenta a los mensajes que el organismo proporciona como una retroalimentación correctiva.

La persona que funciona plenamente se caracteriza por una adaptación psicológica óptima, por una elevada madurez psicológica, por una congruencia completa, por una total apertura a la experiencia y por una total generalización. Estas características de la persona que funciona plenamente, son esenciales para los valores de una persona y su proceso de valoración; aunque este proceso de valoración es más complejo y a largo plazo.

Las direcciones de valores que se desarrollan en las personas al ir logrando un funcionamiento mas pleno, no son peculiares ni únicas, sino que tienen elementos

comunes que trascienden las diferentes culturas por estar relacionados íntimamente con la especie humana, acrecentando el desarrollo de cada individuo y contribuyendo a su evolución (Melvin y William, 1972).

Además, las características de la persona que funciona plenamente o que se realiza a sí misma, tiene varias implicaciones:

- a) La persona que funciona plenamente es una persona creadora, ya que su apertura sensible y vida existencial promueve la creatividad, por lo que puede adaptarse a vivir constructivamente y satisfacer sus necesidades básicas.
- b) La persona que funciona plenamente es constructiva y digna de confianza, porque la persona está abierta a toda experiencia, tendiendo su conducta a ser equilibrada y realista, apropiada para la supervivencia y su fortalecimiento es altamente social.
- c) Su conducta es digna de confianza pero es impredecible, pues el humanismo cuyo objeto es una persona de pleno funcionamiento, se caracteriza por comprender lo ordenado de la conducta que ha ocurrido; por lo que no trata de predecirla y controlar a una parte de ella, como lo explica la Teoría Conductista, sino de comprenderla y explicarla.
- d) La persona que funciona plenamente es libre, no está determinada; vivimos en un mundo de causa y efecto. La experiencia de libertad para elegir, es uno de los elementos mas profundos que fundamentan el cambio de una persona, pues esta libertad es interior, una actitud o conciencia de que se posee la habilidad para pensar lo que quiera, para vivir la propia vida, para elegir lo que quiera ser y para asumir la responsabilidad de sí mismo. Aunque la persona ideal, de un perfecto funcionamiento, no existe. Solamente hay personas a quienes se les observa que van avanzando hacia sus metas personales.

#### **2.1.6.1 Principales representantes humanistas**

Dentro del Humanismo se han destacado por sus aportaciones y principios: Carl Rogers (1959), Gordon Allport (1960), L. Raths (1966), Abraham Maslow (1968), Eric Fromm (1980), H. Kirschenbaum (1982).

**Rogers** (1959), opinaba que los obstáculos que se le presentaban en su niñez a un individuo, eran aspectos normales de su desarrollo. A partir de su primera infancia, el niño iba aprendiendo algo benéfico que reevaluaba en etapas posteriores. Los motivos que predominaban en la primera infancia servían como base para la formación de los valores.

Opinaba que cuando el infante empieza a tener conocimiento de sí mismo, desarrolla una necesidad de amor o estimación positiva. Esta necesidad es universal en los seres humanos, es penetrante y persistente en los valores del individuo.

Por lo tanto, define al hombre como un ser cooperativo y constructivo, que tiene la capacidad de regularse a sí mismo cuando logra la clarificación de sus valores, se dan las condiciones para su crecimiento, considerándolo un ser espontáneo, creativo y con una capacidad muy amplia para expresarse, reconociendo que el *valor* se encuentra en el proceso de vida y no en alguna meta estática que tuviera que alcanzar.

Además, considera el amor como un valor sumamente importante, por lo que el niño empieza a buscar la aprobación a través de su conducta que le permita agradar a otros. Cuando se le orienta positivamente en ella, mas adelante sus actitudes reforzarán sus valores, pero si no ha sido orientado correctamente, emitirá conductas no aceptables ni saludables para él.

Su enfoque *centrado en la persona* es considerado por el propio Rogers (1959) como una filosofía de vida, una forma de conducir a cualquier persona, grupo o comunidad hacia su propio crecimiento como parte de su objetivo de vida. Enfatizaba cualidades tales como la empatía, la apertura, la aceptación, la honestidad y la congruencia. El proceso de llegar a ser implica la responsabilidad que tiene consigo mismo la persona.

También es importante una atmósfera facilitadora basada en las actitudes de aceptación positiva incondicional, congruencia y empatía que van a facilitar el desarrollo y crecimiento de las personas. Así, tanto la tendencia a la actualización como la tendencia formativa, son las dos tendencias básicas del ser humano propuestas por Rogers (1959) y que fundamentan y apoyan la misión del docente académico y le dá sentido a su trabajo en la Universidad.

Posteriormente, Rogers (1967) se refirió al aprendizaje significativo de la persona, como aquel que marca una diferencia en el comportamiento del individuo, en el curso de la acción que elige para el futuro, en su actitud y en su personalidad, los efectos de este aprendizaje significativo se observan cuando la persona, se acepta a sí misma mas plenamente, tiene confianza en sí misma y es autodirigente.

La terapia expresiva lleva a los participantes hacia un proceso de expresión creativa con la intención de que el sujeto se vea así mismo y ante los demás; este proceso de crecimiento, en la mayoría de las veces puede causar dolor al experimentar el autodescubrimiento y el crecimiento personal; también se utiliza la fantasía, la música, el dibujo y la escritura para manifestar sus experiencias vivenciales, permitiéndoles estas estrategias, hacerlos capaces de explorar su mundo interior (Rogers, 2001).

Rogers (1973) se refería a la *conducta* de una persona como *el intento del organismo orientado hacia metas (valores), para satisfacer sus necesidades*, esta conducta dirigida a metas es acompañada por emociones, por lo que el punto de partida para la comprensión de la conducta es el sistema de referencia interno de cada organismo.; como resultado de la interacción de orden valorativo con otros, se forma la estructura del *sí-mismo: estructura organizada, que fluye libremente, cognitiva, perceptiva de las características de la persona y que relaciona los valores que corresponden a cada esquema*. Estos valores relacionados a las experiencias deben ser experimentados por el organismo o tomados de otros, pero cualquier experiencia que no concuerde con el organismo será percibida como amenaza, será rechazada, pues el proceso valorativo organísmico por el que un individuo pasa, debe ser continuo, flexible y cambiante, así el proceso valoral en la persona le permite madurar, crecer interiormente y comportarse en función de los valores tanto propios como establecidos por otro (Kriz, 2001).



**Allport** (1960), consideró que todas las personas sanas están libres de las limitaciones de su pasado. Las personas maduras que ya clarificaron sus valores y por ende tienen claras sus metas personales, están guiadas y dirigidas por el presente, por sus propósitos, aspiraciones e ideales. La realización de estas metas, es la principal motivación de las personas sanas y constituyen la clave para comprender su comportamiento actual. ( Bischof, 1987).

Consideró que el ser humano sano tiene necesidad constante de retos, de nuevas sensaciones, por lo que abandona sus rutinas y busca nuevas experiencias; le agrada tomar riesgos, explora y de alguna forma, esto le ayuda a su crecimiento y madurez emocional.

Así, desde este punto de vista, la felicidad no es una meta en sí misma, sino el resultado de la integración exitosa de la persona que obtiene en su búsqueda, el logro de sus metas. Además, no descarta que una persona sana, pueda vivir momentos de dolor y angustia.

En este modelo, la motivación es vital para la salud psicológica de las personas que viven a través de sus metas. Al clarificar sus valores, sus vidas son guiadas a través de un sentido de logro, por lo que establece siete criterios para reconocer a una persona que ha logrado clarificar sus valores:

*1.Apertura hacia los demás:* Es cuando la persona desarrolla un interés hacia otros, participando de manera auténtica en relaciones significativas para ella.

*2.Relaciones cálidas para los demás:* aquí distinguió dos clases de calidez en la relación con los demás: *capacidad de intimidad*, cuando el individuo es capaz de generar un ambiente de intimidad o cariño en diferentes niveles: con su pareja, con sus hijos, y con sus padres o amigos cercanos; en la medida en que el individuo posea un adecuado concepto de identidad; y *capacidad de compasión* cuando el sujeto es tolerante con el comportamiento de otros y no juzga ni condena.

3. *Seguridad emocional*: es la característica que una persona sana emocionalmente presenta; implica la autoaceptación en forma completa, reconociendo sus aciertos pero también sus limitaciones y errores.

4. La persona que ha *clarificado sus valores*, es capaz de aceptarse y de utilizar tanto sus aspectos positivos como negativos, sin sentirse culpable o devaluado por sentir miedo, ira o coraje. Presenta tolerancia a la frustración.

5. *Habilidades y Tareas*. Se refiere al desarrollo de habilidades con entusiasmo y compromiso consigo mismo, dándole un significado de continuidad a su vida.

6. *Percepción realista*: se refiere a la percepción objetiva del mundo, de aceptar la realidad tal como es, de acuerdo a la propia percepción que tenga cada individuo.

7. *Autoconocimiento*: Las personas con valores clarificados, logran llegar a un adecuado nivel de conocimiento de sí mismo; siendo capaces de distinguir entre el ideal del deber ser y la realidad; estando la persona abierta a las opiniones de los demás para formarse una imagen objetiva de sí mismo.

8. *Una filosofía unificadora de vida*: esto se refiere a tener un propósito de vida, una misión por realizar. Le llamó a esta motivación unificadora: *direccionabilidad*.

**Raths** (1967) concedió una gran importancia a la técnica de clarificación de valores, siendo el primero en utilizar el término “clarificación de valores” y presentar estrategias para dicha clarificación.

La característica de la técnica de clarificación de valores, es la integración del pensamiento, del afecto y la conducta, siendo precisamente el objetivo, llegar a la conducta pasando por el sentimiento y la claridad de ideas y metas, puesto que la conducta humana depende en gran parte de la claridad o confusión de las metas que se pretenden lograr, es decir, de sus valores. Y el docente que ayuda a clarificar, queda comprometido en el proceso, porque debe reflejar su profundo compromiso de vivir sus propios valores, para poder inspirar a los alumnos a ordenar su vida, creando un clima propicio para la clarificación de éstos.

Si una persona tiene claros sus valores, su conducta será guiada sobre esos valores a alcanzar y por lo general será una persona decidida, coherente, productiva; pero si no tiene claros sus valores, la conducta de esa persona será dispersa, desorganizada, inefectiva.

Raths (1967), planteaba las responsabilidades del educador ante la vivencia de valores, porque debe promoverlos y contribuir a que cada estudiante en formación, debe ser libre de optar por su propio sistema de valores. Y para ello propone la técnica de la **clarificación de valores** desarrollada por el Profr. Sydney Simon de la Universidad de Massachussets:

1. Identificar y clarificar la cuestión del valor.
2. Recoger los hechos significativos.
3. Evaluar la veracidad de los hechos recogidos.
4. Clarificar la relevancia de los hechos.
5. Llegar a una primera decisión valorativa provisional.
6. Medir el principio de valoración implicado en la decisión.

Este proceso implica tres fases: a) Una elección libre; b) Una estimación, esto es, debe producirle satisfacción y disfrutarla; y c) Coherencia en la acción, pues para que un valor esté presente, debe ser aplicado a la vida.

El objetivo que propuso Raths (1967), fue ayudar al estudiante a tener contacto con aquello que tenía valor para él en su vida y que le ayudaría a descubrir la realidad de su profesión. El fin era clarificar sus valores y una vez reconocidos y aceptados, fortalecerlos; o cambiarlos, si carecían de consistencia. El proceso que propuso se desglosaba en con siete pasos que el sujeto tiene que realizar para asumir personalmente un valor:

- ✓ Elección: ( 1 ) libre.  
( 2 ) analizar desde diversas alternativas  
( 3 ) y reflexionar cada alternativa.
- ✓ Estimación: ( 4 ) siendo feliz con la elección realizada.  
( 5 ) producirle satisfacción y deseando afirmarla públicamente.

✓ Coherencia en la acción:

( 6 ) actuando según la elección realizada.

( 7 ) repetidamente, formando un patrón de conducta.

Por lo que, la **clarificación de valores**, la define como *un proceso progresivo personal que abarca toda la vida*, y en la medida que el mundo cambia, la persona también cambia, se toman muchas decisiones y se aprende la forma mas adecuada de asumirlas. Además, el proceso de clarificación de valores, asume que los sujetos han adquirido sus valores desde contextos familiares y escolares.

La clarificación de valores persigue únicamente que el individuo se haga consciente de sus propios valores, que esté inicialmente estimulado para comenzar la búsqueda y el adiestramiento en unos valores que le den sentido a su vida y que lo conduzcan al proceso de convertirse en persona madura.

Por lo que el maestro, deberá proporcionar al alumno, oportunidades específicas para actuar según sus valores, dentro y fuera del aula.

Raths y colaboradores (1978), destacaron el efecto de integración personal que tiene la clarificación de valores, porque ésta se propone ayudar a los estudiantes para que lleguen a darse cuenta de lo que aprecian, de sus elecciones y acciones, así como de las formas mediante las cuales todo puede ser integrado (Goodman, 1978).

La metodología de la clarificación de valores consiste en realizar actividades en los que los participantes puedan experimentar y ejercitarse en el inicio de un proceso de valoración respecto a distintos valores. Sin embargo, la clarificación de valores no es una panacea para resolver todos los problemas de los alumnos, pero sí es un medio para que reflexionen y actúen con mayor responsabilidad y compromiso, siendo un método entre otros, para la educación en valores.

**Maslow** (1968), propuso para una planeación de vida, la confrontación de las necesidades y valores que vive una persona. Propuso en su pirámide, la satisfacción de necesidades básicas para poder lograr las necesidades de crecimiento. Las primeras necesidades son indispensables para que la persona pueda *autorrealizarse*, es decir,

*llevan a la persona a vivir valores para ser productivo, creativo y lograr trascender a situaciones de armonía y paz interior.*

Cada etapa que se vive continuamente, va llevando a niveles superiores que producen mayor satisfacción al individuo. El significado de vida se encuentra en las necesidades de crecimiento las que llenarán de sentido su vida como el significado de vida, el esfuerzo, el humor, la integridad, la verdad, etc.

Maslow consideraba que una persona podía sufrir tensión por la necesidad de producir orden, crear belleza, lograr la integración u organización en una estructura clara. En tales casos las tensiones por necesidades, se sienten como emociones positivas, como esperanza, gozo, anhelo, convirtiéndose los valores en incentivos que satisfacen metanecesidades.

Descubrió lo que él llamó **Valores B**, en su estudio de “experiencias pico”, la experiencias mas elevadas en el ser humano son estados mentales que son completos por sí mismos. No pudiendo ser apreciados por cualquiera que no los hubiere experimentado o vivido, por lo tanto, propuso una jerarquización de valores como se muestra en la Tabla 2.

Tabla 2. Jerarquización de los valores de Maslow.

VALOR	CARACTERISTICAS
1. Totalidad	Unidad, integración, tendencia a ser uno, interconexión , sencillez, organización, estructura, trascendencia, orden.
2. Perfección	Necesidad de precisión, apropiada, justo total.
3. Terminación	Finalidad, justicia, satisfacción, destino final.
4. Justicia	Imparcialidad, orden, legalidad, debería ser.
5. Vida funcional.	Proceso, sin sentirse muerto, espontaneidad, plenitud
6. Riqueza	Diferenciación, complejidad, intrincado.

7. Sencillez	Honestidad, desnudez esencialidad.
8. Belleza completa,	Rectitud, vida, sencillez, riqueza, totalidad, perfección singularidad.
9. Bondad	Rectitud, deseo, justicia, benevolencia, honestidad.
10. Singularidad comodidad.	Idiosincrasia, individualidad, sin comparación, novedad y
11. Sin esfuerzo	Comodidad, falta de esfuerzo, lucha o dificultad, gracia, funciona--- miento perfecto.
12. Juguetón esfuerzo.	Divertido, alegría, diversión, humor, exhuberancia, sin
13. Verdad,	Desnudez, sencillez, riqueza, deber, belleza pura, honestidad, realidad no alterada, totalidad, esencial.
14. Autosuficiencia	Autonomía, independencia, no necesitar de otro sino de sí mismo para ser él mismo, autodeterminante, trascendencia del ambiente, separado, vivir bajo sus propias leyes.

A cada valor se le otorgan características para distinguir un valor de otro y únicamente cita 14 valores como los más básicos que debe poseer el ser humano; desde la *autosuficiencia* hasta la *totalidad* como valor de integración en que se resumen las virtudes más elevadas

**Simon, Howe y Kirschenbaum** (1977), propusieron que el objetivo principal de la clarificación de valores era el desarrollo del proceso de valoración en las personas, esto significa que las personas deben aprender a tomar decisiones libres, sus alternativas y consecuencias, además de comprometerse a realizarlo. Esto implica que la persona tome contacto consigo mismo, se abra a su propia experiencia y se dé cuenta de lo que realmente quiere (Pascual, 1995).

Simon y Sherbinin (1976) expresaron los significados específicos que pretende la clarificación de valores como consecuencia del desarrollo de su proceso de valoración y del compromiso con los valores, se produciría un crecimiento personal cuyas

repercusiones se darían a nivel individual y social; estos significados se observarían en que las personas podrían ser:

- a) Mas decididas.
- b) Mas productivas, en el sentido de realizar actividades que les satisfacen y dan significado a su vida.
- c) Mas críticas.
- d) Tener mejores relaciones con los demás (Brazier, 1997).

**Fromm** (1980), mantuvo que las opiniones sobre los valores son la base de nuestras acciones y que estas acciones, a su vez, tienen mucho que ver con la salud mental de cada individuo. Señalaba que ciertos valores fomentaban una vida eficaz y otros la impedían. Opinaba que los valores eran un asunto de preferencia personal, para él había muchas formas de vida y muchos valores diferentes que justificaban estos modelos de vida.

Sustentaba normas y opiniones de valores que se aplican a todos, porque se basan en la naturaleza misma de los seres humanos, naturaleza que a pesar de la singularidad en cada individuo, es herencia común para todos. Por lo que opinaba, que la persona que sufre neurosis, no ha satisfecho ciertos requerimientos de su propia naturaleza, siendo la mayoría de los casos, neurosis como resultado de la incapacidad para resolver conflictos de valores.

Sin embargo, creía que todos poseemos una fuerza inherente que se dirige hacia la salud mental y emocional, una tendencia innata hacia la armonía y el amor, permitiéndole estas tendencias al ser humano, la oportunidad de crecer emocionalmente y desarrollar todo su potencial (Fromm, 2001).

**Kirschenbaum** (1982), citaba que un gran número de investigadores experimentales, proponían diferentes estrategias y formas de intervención, para lograr la clarificación de valores buscando una forma eficaz de profundizar en los aspectos que intervienen en el proceso de clarificación de valores. El propio Kirschenbaum y Howe (1982), han realizado aportaciones de nuevas hipótesis en relación con el fundamento psicológico de la clarificación de valores, pues consideran que la psicología humanista

representada fundamentalmente por Rogers y Maslow, contiene las bases teóricas más adecuadas para la práctica de la clarificación de valores. (Goodman, 1978).

Kirschenbaum (1982) ha llegado a establecer claramente las conexiones entre la metodología humanista y las actitudes consideradas por Rogers, necesarias para la ayuda al desarrollo humano: autenticidad, aceptación y empatía. Debido a que propuso, que el humanismo vinculado a la educación en valores, podría ser efectivo para un proceso de cambio de una sociedad más justa y solidaria (Pascual, 1995).

La metodología de la clarificación de valores que propone, consiste en realizar actividades en las cuales los alumnos, puedan experimentar y reflexionar durante el proceso de valoración en diferentes valores. Entendido el *proceso de valoración* como el proceso en el que se aumenta la probabilidad en la forma de vida en general o en una decisión en particular, de tener un valor positivo para el individuo y que éste, sea constructivo dentro del contexto social.

En la teoría de Kirschenbaum (1982) el proceso de valoración tiene cinco dimensiones y cada una a su vez tiene subprocesos. Estos procesos producen por sí mismos un efecto positivo en la valoración, pudiendo darse todos o solo en parte, en un momento determinado de la vida de una persona. Siendo las dimensiones siguientes: pensamiento, sentimiento, elección, comunicación y acción, siendo esta última, la conducta guiada en los valores de la persona.

Todo este fundamento, sostiene el estudio de investigación que se basa en la construcción de valores a través de redes semánticas naturales y de la aplicación de la psicología humanista donde las actividades de aprendizaje enfatizan la experiencial-vivencial (Mancillas, 2005).

Estas experiencias vivenciales son impactantes y permiten a cada individuo la reflexión, la meditación, la solución de dilemas que cuestionan sus valores, que les plantea un autoanálisis; y le permite al facilitador ser creativo y adecuar las estrategias de acuerdo al tema, al problema y a las características de los participantes, relacionando el proceso de valoración con otros procesos de formación que la psicología humanista pone en relieve.



## 2.2.LA VINCULACION DE LA FILOSOFIA CON LA FORMACIÓN VALORAL

Respecto a la Filosofía, también se ha ocupado del estudio de los valores, específicamente la axiología, explicando que los valores no existen como objetos, sino que son las cualidades de esos objetos o conductas, poseyendo el valor como una abstracción de la mente que los generaliza. Los seres humanos siempre realizan actos que llevan la consecución de un fin, siendo el resultado valorado desde diferentes criterios, cuando el criterio es moral, porque se le relaciona con una finalidad de bien o de mal, entonces se estará hablando de valores morales o de su ausencia.

### 2.2.1 Búsqueda prudencial de la felicidad.

Desde Aristóteles, concretamente con la obra de la *Etica de Nicómaco*, donde se eligen los medios mas adecuados para alcanzar la felicidad, entendida como la autorrealización del individuo. En esta obra el fin natural de la vida del hombre es la felicidad., pero no únicamente el fin natural, sino también el fin moral, porque depende de la elección de los medios para llegar a ella y de la conducta que se elija.

Por lo tanto actuar moralmente, significa actuar racionalmente, siempre que se considere la “razón”, como una razón prudencial, que es la que aconseja la elección de los medios adecuados para ser feliz. Entendiéndose por *actuar prudencial*, aquella conducta que elige lo conveniente para su existencia, que puede establecer una jerarquía de valores que apoyarán su actuar en el presente y el futuro.

A la tradición que entiende así la vida moral, se le conoce como *eudemonismo*, palabra que proviene de *eudaimonía*, que significa felicidad; y que prevaleció en la edad media en las filosofía de Averroes del s. XII y en la filosofía de Santo Tomás de Aquino, del s. XIII. Actualmente surge con fuerza a través del *movimiento comunitario* de Alasdair MacIntyre, Michel Walzar, Benjamín Barber; en la hermenéutica con Hans-Georg Gadamer; y en la ética zubiriana que se refiere a la moral como contenido.

Entre los griegos en el s. IV a.C., también se entendió el saber moral y como funcionar en el, lo que dio lugar al hedonismo, palabra que deriva de hedoné, que significa *placer*. Según los hedonistas, todos los seres vivos buscan el placer y huyen

del dolor, convirtiéndose en el fin al que dirigen todas las acciones, tanto humanos como animales, y este es el placer, por lo que el placer se vuelve el fin natural y moral de los seres humanos.

En la tradición hedonista, se produce un cambio trascendental desde los griegos hasta el hedonismo moderno, al entender primero, que el hombre busca maximizar su placer y minimizar su dolor, pero en el hedonismo moderno, se propone como meta moral: lograr la felicidad (el mayor placer) del mayor número posible de seres vivos (utilitarismo). En la actualidad el utilitarismo sigue en las teorías económicas de la democracia y ha influido en el “Estado del bienestar”. (Cortina, 1996)

A fines del s. XVIII, Kant afirma que por naturaleza todos los seres vivos tienden al placer y que todos los seres humanos quieren ser felices. Y son los fines morales los que le permiten al hombre actuar de acuerdo a una moral, haciendo al hombre absolutamente valioso, dotado de dignidad y no intercambiable por un precio. La razón que da esas leyes morales del actuar del hombre, es la razón práctica que orienta la acción de forma incondicionada.

A partir de los años 70's, Karl-Otto Apel y Jürgen Habermas, profesores de la Universidad de Frankfurt, se propusieron continuar la ética kantiana, superando sus insuficiencias, creando la *ética del discurso* y afirmando que concordaban con Kant, en cuanto que el hombre posee autonomía para aceptar o no leyes que rijan su vida, así como rechazarlas o abolirlas; pero están en desacuerdo, en que esto no lo decide un grupo de personas, sino el propio sujeto que decide lo que hará con su vida, después de que haya tenido un diálogo en condiciones de racionalidad.

Tabla 3. Tipos de comportamiento moral en la ética.

Tipo de racionalidad	Característica
Prudencial ( <i>Tradición aristotélica</i> )	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fin último natural y moral: felicidad (lo que conviene a una persona en el conjunto de su vida).</li> <li>2. Ambito moral: el de la racionalidad que delibera sobre los medios mas adecuados para alcanzar un fin</li> </ol>
Calculadora	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fin último natural y moral:</li> </ol>

<i>(Tradición utilitarista)</i>	<p>felicidad (el máximo de placer y el mínimo de dolor).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Ambito moral: el de la maximización del placer y la minimización del dolor para todos los seres vivientes.</li> <li>3. Criterio moral: entre dos formas de acción, se elige aquella cuyas consecuencias procuran el mayor placer al mayor número de sujetos.</li> </ol>
<p>Práctica</p> <p><i>(Tradición kantiana)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fin moral: tener la buena voluntad que guía por las leyes que el propio individuo se da.</li> <li>2. Ámbito moral: se refiere a las leyes que hacen verdaderamente personas a los individuos, es decir la autonomía.</li> <li>3. Criterio moral: elegir normas que pueden expresarse como imperativos categóricos.</li> </ol>
<p>Comunicativa</p> <p><i>(Tradición dialógica)</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fin moral: tener la voluntad dispuesta a entablar un diálogo racional con todos los afectados por una norma, para decidir si es o no correcta.</li> <li>2. Ámbito moral: el de las normas que afectan a los seres humanos.</li> </ol> <p>Criterio: que satisfagan intereses universales</p>

(Cortina, 1996).

La razón moral, mencionan, no es una razón práctica monológica, sino una razón práctica dialógica, esto es, una racionalidad comunicativa; ya que las personas no deben llegar a la conclusión de que una norma es una ley moral o que es correcta individualmente, sino a través del diálogo que realicen los individuos para llegar a normas que satisfagan los intereses de todos.

Saber comportarse moralmente significa, desde esta perspectiva, dialogar seriamente al momento de decidir las normas, teniendo en cuenta que cualquier individuo afectado por ellas, tiene derecho a ser oído y tratado con respeto. Esta ética dialógica, llamada también ética comunicativa o ética discursiva, actualmente tiene muchos seguidores en numerosos países.

En la historia de la ética, los cuatro modelos constituyen la clave para comprender otros modelos en lo moral dentro de la ética. Estas cuatro formas de entender cómo comportarse en la vida de una forma moral, se resumen en la Tabla 3.

### 2.2.2. Los valores en la filosofía actual vinculada a la educación

Fronzizi (2000), dentro de la complejidad de las doctrinas que se ocupan del estudio de los valores, interpreta al *valor como una cualidad estructural*, debido a los criterios que se utilizan para determinar la jerarquía de un valor, pues esta dependerá de tres factores: sujeto, objeto y situación, pues para cada individuo o comunidad será distinto.

El problema de la jerarquía de valores dependerá, del concepto que se tenga de *valor*; si el *valor* se reduce solo al agrado, deseo o interés, solo será mayor agrado, mayor deseo o mayor interés; pero si surge de la relación de un sujeto con el objeto dentro de una situación, la determinación de la altura del valor y la jerarquía que se haga de los valores dependerá de estos tres factores.

En este trabajo, no se pretende una revisión exhaustiva de la fundamentación filosófica de los valores, pero es importante plantear su relación con la educación y la forma como influyen para la formación en valores morales de las personas.

Actualmente esta cuestión de los valores morales debe considerarse inseparable de cualquier proceso educativo, que en verdad se precie de serlo (Ledesma, 1997).

La formación en valores en la educación es esencial en la formación del ser humano, puesto que los valores proporcionan motivos, le dan identidad a la persona, conforman su perfil de personalidad, existiendo una correlación altamente significativa entre los valores y la cultura ética universal, que respeta las particularidades de cada grupo humano y de sus individuos, para que éstos puedan realizar su proyecto de vida.

Los valores son definidos como constructos internos que tienen precio, que son muy queridos, que son de elevada estima para el individuo; constructos por los que uno estaría dispuesto a sufrir o a sacrificarse y que constituirían una razón para vivir y si fuera preciso, para morir.

Esto significa, que los valores no pertenecen a los objetos o existen por sí mismos, sino que existen como cualidades en las cosas o en las personas, puesto que el *valor* es una propiedad del ser u objeto, de tal forma que el valor existe en él sin confundirse con el ser u objeto.

Al concederles un valor a las cosas, que se llega a apreciar y a estimar, permite tomar decisiones. Esto es importante porque se requiere de la percepción de cada individuo para captar los valores y cultivarlos a través de la educación, así como de las predisposiciones necesarias para apreciarlos o degustarlos, sin que ésto signifique que los valores solo son invención de cada sujeto.

Mas bien, son un proceso por medio del cual las personas descubren en los objetos y en las personas, cualidades que se relacionan con ellas mismas, que les son estimadas o no, pero que no dependen de los individuos para existir, sino únicamente para ser valorados.

Los valores como el amor, la confianza, la honestidad, la libertad, la lealtad, etc. , valen no porque un individuo lo haya decidido, sino porque los valores permiten un mundo mejor para vivir en él plenamente como personas.

Educar en valores, implica un proceso de toma de decisiones responsables; el actuar conforme a los valores elegidos para lograr trascender a través de un proceso de aprendizaje con énfasis en la experiencia y en sus vivencias, que les permita a los individuos madurar al ir clarificando sus valores personales y en la adquisición de habilidades, para aplicarlos en la solución de las situaciones conflictivas de la vida.

La educación moral no se refiere a enseñar contenidos morales, sino aquello que se considera correcto, estableciendo procedimientos metodológicos para que los estudiantes, desde un plano moral, analicen, reflexionen y tomen las decisiones mas adecuadas. El fundamento filosófico que propuso Kohlberg (1975), tiene sus orígenes en Kant, para quien la persona digna, íntegra; actúa por respeto a la ley de su conciencia siendo un ser autónomo capaz de llevar una vida moral y digna, que lo hace merecedor del respeto ante los demás y de sí mismo.

La teoría de Kohlberg sugiere que la educación moral, debe ir de acuerdo con los estadios evolutivos de los estudiantes. Desde los primeros años de la niñez, antes de desarrollar sus habilidades lógicas, sugiere educar de acuerdo al código moral aceptado por su comunidad social. Al inicio de la adolescencia, sugiere la aplicación de técnicas y procedimientos, consistentes en discusiones o diálogos sobre dilemas morales reales, para promover la autonomía de los educandos y desarrollando tomas de decisiones correctas sobre lo que deben hacer.

La educación en valores lleva al actuar de los estudiantes con responsabilidad, asumiendo su formación con ética profesional. Por lo tanto, cualquier Universidad que forma bajo un lema de valores, tiene que contemplar acciones educativas que conduzcan a través de un proceso formativo, a la adquisición continua y sistemática de valores que permita a los egresados, sustentar su profesión con ética responsable para lograr un lugar en la sociedad.

### **2.3. LOS VALORES EN LA EDUCACIÓN**

La formación en valores no forma parte de un área específica del aprendizaje, pues el desarrollo de las capacidades cognitivas, de habilidades técnicas y operativas, así como los rasgos de personalidad de cada individuo, permiten la internalización de los valores que rigen el comportamiento social de cada individuo.

#### **2.3.1. El maestro protagonista del cambio en la educación.**

Las verdaderas reformas se logran cuando los docentes plenamente convencidos de su quehacer, toman conciencia y se comprometen con ello.

El inicio de cambios parte del docente con su actitud frente a un grupo de alumnos, con su postura de conocimientos junto con sus recursos didácticos, con su calidad humana y sus propios valores, con su actitud positiva de apoyo y de enseñanza. Siendo el problema valoral en la mayoría de las ocasiones, relegado por la transmisión única de conocimientos.

Sin embargo, el problema de los valores ha sido abordado por varios autores como Lonergan (1965), Hanssler (1973), Imán, et al. (1975), Peters (1981), Labaké (1986),

Bok (1990) y Wilshire (1990), quiénes asocian el valor a la percepción de un bien humano: para el hombre vale la pena lo que es bueno para él.

Landa (2000), menciona que desde la antigüedad, ya existía la posibilidad de enseñar las virtudes, como se plantea en el diálogo de Platón; hoy, esto es equiparable a la posibilidad de enseñar valores éticos, pero cuando se dice “enseñar”, esto remite a la acción o proceso de transmisión de saberes, actitudes, virtudes y valoraciones de una persona a otra u otras; ésto lleva a hacer la diferencia entre los verbos transmitir y transferir., pues no es lo mismo *transmitir saberes técnicos que formar a una persona en valores éticos*. Por lo que la duda surge, en si se podría educar a alguien conforme a valores éticos.

Para aclararlo, Landa ( 2000) parte de los siguientes postulados:

- a) Los valores morales existen en la medida en que son asumidos por las personas y al ser clarificados, se convierten en sus referencias de su proyecto de vida existencial.
- b) Cada valor seleccionado y clarificado por el individuo determina su forma de vida y de relacionarse con los demás.

Por eso “enseñar valores” es un proceso efectivamente posible en términos de orientar la voluntad del alumno en los valores. Y el maestro deberá guiar y conducir adecuadamente los valores que hallamos en todo ser humano.

Pero Landa cuestiona el cómo enseñar los valores, por lo que propone dos formas de enseñarlos: por la ostensión y el contagio.

Por la *ostensión* se refiere a mostrar simplemente los valores aceptables de personajes en la historia o el rechazo de los valores de un modo de vida dado y de representación del mundo. La otra forma, por *contagio* hace alusión a la educación en valores a través de la literatura oral, escrita o televisada que contagian valores a través de una mediación. Aunque no se sabe que tan profundo e intenso sea ese aprendizaje de esos valores y/o antivalores.

Por lo que, la educación institucional comprometida con una misión realmente ética y pedagógica debe combinar la ostensión con el contagio, al concretizar ciertos valores con la praxis pedagógica sustentada en la autoridad moral del maestro y congruente con los valores que debe promover a través de su biografía personal, intelectual y profesional.

Siendo el maestro el orientador de los educandos a su cargo, su compromiso es mayor porque él mismo encarna algunos de los valores y antivalores a transmitir.

**Rugarcía** (1996), define a los valores en la educación, como aquellos que hacen que el hombre sea, es decir, el hombre será valioso en función de sus propios valores, de aquello a lo que decida dedicar su vida y de la forma como quiera vivir. Siendo así, como un valor mantiene a las cosas juntas y a la persona íntegra y comprometida.

Otro aspecto de los valores, dentro de la educación, es su relación con las actitudes, pues las actitudes expresan los valores de las personas. Así, los valores en la educación, se relacionan con el pensamiento crítico. Entendiéndose como *pensamiento crítico la forma de pensar que cuestiona la información, siendo capaz de discriminar, de entender y encontrar los presupuestos subyacentes*. El pensador crítico es capaz de darse cuenta de las incoherencias que se den en un texto y de establecer las consecuencias de ciertos juicios, siendo un escéptico del conocimiento, un fanático por encontrar la verdad.

Una persona que no piensa por sí misma en forma crítica, es porque los valores le son impuestos desde fuera y con intereses ajenos a la plena realización de la propia persona.

Otro aspecto que aporta elementos relacionados con los valores es su clasificación. Algunos autores evitan clasificarlos puesto que lo consideran irrelevante, otros tienden a agruparlos, dependiendo de la perspectiva con que se aborden.

Autores como Imán (1974), Peters (1977, 1979 y 1981), Piaget (1978), Gowing (1981), Simpson (1986), Fullat (1986), Adler (1988), Barrows y Woods (1988), Gervilla (1988), Meneses (1989<sup>a</sup>) y Lipman (1991), junto con todos los filósofos de la



Educación, pueden separar la formación de valores del hecho educativo. ( Rugarcía, 1996 )

La educación jesuita desde sus inicios, hace mas de cuatro siglos, consideró a los valores como parte esencial de la formación del hombre. Actualmente, en los colegios y Universidades jesuitas y en otros, la formación de valores no es tan directa y en otras instituciones particulares se han descuidado u olvidado.

Sin embargo, la polémica se dirige a dos aspectos de la formación de valores: a) Muchos escépticos no creen que sea posible la formación de valores a nivel universitario donde el joven llega con una ideología y forma de vida mas o menos establecida. b) Y en caso de que se pudiera trabajar la formación de valores, no hay un método oficial para ello.

El impacto que tiene la Universidad en la vida de los estudiantes ha sido objeto de diversos estudios, como los realizados por Jacob (1957); Chickening, 1969; Astin, 1977; Muñoz y Rubio, 1991. Así como el efecto de la Universidad sobre la práctica profesional, tal como lo demuestran los investigadores Spaeth and Greeley (1970), Hayman, et al. (1975), Page (1979) y Muñoz y Rubio (1994).

**Pascual** (1995), ha realizado investigaciones con niños y adolescentes, proponiendo estrategias para la clarificación y el desarrollo de valores en la escuela. En su libro ofrece una metodología para la educación en valores, centrándose en *cómo hacer* que los niños y adolescentes lleguen a asumir e integrar en su vida los valores que le dan sentido y significación. En sus investigaciones ha encontrado expresiones de vivencias que revelan: una nueva conciencia de sí mismos, superación de bloqueos y conflictos, crecimiento en comunicación y participación, mayor confianza en sí mismos y en los otros, sentimientos de seguridad y el inicio de un avance en su proceso de identificación consigo mismos.

**Schmelkes** (1996) en su Ponencia sobre “Educación y Valores: Hallazgos y necesidades de investigación”, comenta que los valores no pueden ser estudiados como una asignatura, sino que la formación en valores se da como un proceso que acompaña a un sujeto en las distintas etapas de su desarrollo y maduración.

Es muy conveniente desarrollar procesos que permitan ir descubriendo formas metodológicas que favorezcan la apropiación crítica y autónoma de los valores, porque si bien son definidos a nivel personal, el proceso para llegar a la definición *es necesariamente social e involucra análisis, reflexión, planteamientos de alternativas, revisión de consecuencias*; procesos que solo adquieren la riqueza necesaria cuando se realiza en un contexto de discusión respetuosa con la apertura de emociones que conlleva, facilitada por un psicólogo humanista.

Es el sistema educativo quien deberá en forma responsable, hacerse cargo de la formación valoral, ética y moral de los alumnos, en todos sus niveles y modalidades. Asumiendo también, la responsabilidad de contribuir a la construcción de una sociedad que permita una vida mas digna para todos, una convivencia respetuosa de las diferencias individuales, de género, cultura, raza y religión, con lo que se lograría una sociedad capaz de asegurar el mejoramiento continuo y de largo plazo, de la calidad de la vida para el ser humano; este ideal, quizás no esté lejano.

Por lo tanto Rugarcía (1996), propone una serie de conceptos básicos para la creación de habilidades y la oportunidad de trabajar con valores.

En la historia, el hombre se presenta como un incansable buscador de valores. La sucesión de acontecimientos históricamente significativos, la secuencia de variadas culturas, la aparición continua de conflictos y guerras entre los pueblos; el progreso de las Ciencias; las múltiples modalidades de organizaciones sociales, jurídicas y políticas; la diversidad de sistemas económicos, la sucesiva manifestación de variadas experiencias religiosas, etc., son el resultado de una búsqueda incansable del hombre que intenta realizarse a través de los valores.

Así, los valores han estado en todas las culturas y en todas las épocas. Los griegos se ocuparon ampliamente del valor de la justicia y de la ética antes de Cristo. La noción de los valores fue emergiendo progresivamente desde los filósofos antiguos, hasta llegar a la filosofía moderna y contemporánea como parte de ella con importancia primordial.

**Mazadiego** (1997) (inédito), realizó una investigación de exploración por encuesta a una muestra escogida al azar de 60 estudiantes de nueve Facultades en la Zona Norte de

la Universidad Veracruzana, haciendo un total de 540 universitarios encuestados al azar, de ambos sexos, del 1° al último semestre de cada carrera, sobre los **valores** que regían la vida de cada uno. La inquietud por conocer los valores de los estudiantes universitarios, surgía a raíz de los problemas que mas se detectaban como: la deshonestidad en los exámenes, la irrespetuosidad hacia los maestros y condiscípulos, las presiones que ejercían todo un grupo de alumnos por proteger a estudiantes faltistas o irresponsables en el estudio pero que exigían ser aprobados, el choque constante entre alumnos y maestros, etc.

El interés por conocer los valores y ética de los futuros profesionistas, llevó a realizar una sencilla investigación exploratoria encontrándose que, si bien los mas altos porcentajes de respeto hacia los docentes se daban en las carreras de Pedagogía (95%), Derecho (92.5%), Contaduría Pública (91.6%) y Trabajo Social (90%), los mas bajos porcentajes correspondían a la carrera de Arquitectura (75%) y Psicología (75%), en que, en estas últimas carreras, los jóvenes aunado a la falta de respeto por sus maestros, protestan porque son reprobados, utilizan acordeones para aprobar (80% y 68%), si son sorprendidos no admiten su error y consideran que los valores humanos no importan en la vida (13.4% y 16.6%). También se encontró que en ambas carreras, Arquitectura y Psicología, la baja autoestima se presentaba en un 15% y 45% respectivamente.

**Castanedo** (1997), comenta que los universitarios en formación, pueden modificar conductas que les permitan aproximarse a su meta propuesta. Y aunque las conclusiones a las que han llegado estos investigadores son definitivas, si es posible llegar al consenso de que la vida académica afecta en cierto grado las actitudes relacionadas con los valores de cada estudiante; faltaría continuar ahondando cómo hacerlo con mayor efectividad, porqué les impacta y cuánto les dura el efecto.

Por lo que la formación de valores es una necesidad actual y un reto para toda escuela que se precie de ser formadora. Pero ésto también implica que los docentes sean capaces no solamente de conocer métodos, sino que enseñen a desarrollar las habilidades intelectuales de los estudiantes, como el análisis, la síntesis, etc., que refuercen las actitudes relacionadas con los valores y estar convencidos de que se debe formar en valores, además de aplicarlos eficazmente para lograr el cambio educativo.

Dicha enseñanza conlleva a establecer algunos elementos metodológicos para que tanto profesores como alumnos, aborden la tarea escolar en un marco de comprensión, flexibilidad para adecuar sus decisiones y acciones a cada grupo de alumnos, a la temática de estudio y al objetivo educativo que se persiga.

Qué conceptos aprender o qué habilidad desarrollar, va a depender del currículum, y éste de la preparación de los alumnos de acuerdo al perfil de egreso de la carrera, del contexto social de la profesión en su congruencia externa, de los avances en la ciencia y su tecnología correspondiente, de los recursos disponibles, del ideario educativo de la Universidad y finalmente, de los valores que profese el docente.

**Buxarrais y Martínez** (1999), plantearon la necesidad prioritaria de que la educación profundice en los valores, pero que en la práctica no lo es; mencionando que la educación debe estar atenta a la conservación de los valores tanto en el pensamiento como en la cultura.

Estos académicos españoles, presentan la imperiosa necesidad de educar en valores, para llegar a la capacidad de conocerse y entenderse a sí mismo, para poder dialogar con otros dentro del respeto, para actuar y transformar lo que no nos agrada, para comprender en profundidad lo que ocurre a nuestro alrededor, para ser empáticos, para estar y vivir con los demás, para pensar y actuar en consecuencia.

Pero educar en valores no es tanto como centrarse en qué valores transmitir, sino qué condiciones debe reunir la escuela para que el estudiante- que es parte de ella- pueda aprender construyendo su propio sistema de valores. Esto no significa valores nuevos, sino que organice los propios o los jerarquice de manera distinta según su opción, para que le permitan realizarse con plenitud.

**Concha** (1999), menciona que son los maestros quienes deben enseñar a jerarquizar los valores que se tienen y que hay valores que identifican al individuo, que le dan un rostro de acuerdo las capacidades, habilidades y fines que se proponga en la vida. Siendo una prioridad enseñar a los alumnos a esclarecer los valores que poseen, para lograr personas que logren cambios de excelencia y se encuentren contentas y satisfechas consigo mismas, saboreando sus días y estando orgullosos de saberse útiles

y valiosos, descubriendo que aman y que al mismo tiempo se sienten amados. Y termina preguntándose, si se está haciendo una realidad esta axiología.

**Kiely** (1999), presenta la creencia de que los **principios** son lo esencial en la formación cuidadosa de un profesional de la Psicología. Menciona lo básico que es la enseñanza, la supervisión clínica y la dirección de tesis, porque todo involucra un proceso creativo. Este proceso es la formación que proporciona al estudiante el marco conceptual que requiere en su desarrollo y crecimiento personal como Psicólogo. Las teorías de Piaget, Erikson, Freud, P.N. Mailloux y F.F. Barron entre otros, subrayan el proceso que el autor ha desarrollado a través de los años. El rol del maestro y del estudiante va cambiando en el tiempo... pero si se forma en un proceso verdaderamente creativo, sus principios y valores filosóficos de esta propuesta para la enseñanza y entrenamiento, impactará sobre el desarrollo personal y profesional de los estudiantes.

**Killen** et al. (2000), realizaron una investigación, en donde los maestros de 160 preescolares de 4 países, fueron supervisados acerca de cómo resolvían los conflictos morales y convencionales-sociales, propiciaban la autonomía, mantenían el sentido de grupo y el propósito general pedagógico de la educación temprana de los niños. Los hallazgos revelaron que se daban situaciones similares en las técnicas de solución de conflictos y autonomía en el salón de clases. Las diferencias culturales se encontraron en la unidad del grupo y en fomentar los valores tradicionales del mismo.

**Cress** et al. (2001), realizaron otra investigación donde utilizaron a 875 estudiantes en una investigación longitudinal, los cuáles pertenecían a 10 Instituciones; se utilizó el análisis descriptivo y multivariado para estimar si la participación de los estudiantes en su propia educación y en los programas de entrenamiento, tenían un impacto sobre su crecimiento educativo y personal. Los resultados indicaron que la participación en su propio crecimiento, mostró un desarrollo en responsabilidad cívica, en su propia destreza, conciencia multicultural, entendimiento y comprensión de teorías de su propio desarrollo y valores a nivel personal y social.

**Lackland y De Lisi** (2001), encontraron a través de un análisis de regresión sobre la tarea de completar frases por estudiantes universitarios (99 hombres y 143 mujeres), que presentaban actitudes humanitarias tanto las puntuaciones femeninas como masculinas y sus valores útiles fueron significativamente predictores de las mejores

Universidades. Los mejores estudiantes de enfermería tuvieron mayor seguridad y satisfacción personal, mientras que las mejores expectativas de éxito futuras, las tuvieron los estudiantes de ingeniería, matemáticas y física.

Por lo tanto, se asume que la formación en valores debe darse desde la niñez, a través de la familia, la escuela y los amigos. En todas las culturas los valores se modifican de acuerdo a la época y contexto social en que se viva, así como la influencia que ejerzan los medios de comunicación, lo cual en ocasiones llega a provocar confusión y crisis de valores pero son los docentes a cualquier nivel y en cualquier modalidad, quienes deben ser facilitadores para la clarificación de dichos valores.

### III CAPITULO. METODO

#### 3.1.Participantes.

Para la aplicación de la Propuesta humanista se planeó, a través de un muestreo probabilístico estratificado, obtener 180 estudiantes pertenecientes a la generación 2001 – 2004 de las carreras de Psicología, Medicina, Enfermería y Odontología de Ciencias de la Salud de la Universidad Veracruzana Zona Norte, las cuales se dividieron aleatoriamente en dos grupos, asignándose primero, los participantes en igual número a los grupos: un grupo control (90 participantes) y otro experimental (90 participantes). Sin embargo, a la aplicación de la propuesta se presentaron únicamente 21 participantes en cada grupo, de los 30 alumnos que se esperaban, en cada uno que se habían planeado; haciendo un total de 63 participantes para el grupo experimental, por lo que únicamente se tomaron 63 estudiantes para el grupo control.

Así, se conformaron tres grupos experimentales para la aplicación de la propuesta, porque se trabajaría en actividades de aprendizaje con énfasis experiencial-vivencial y para poder atenderlos se requerían grupos menores o igual a 30 estudiantes en cada grupo, predominando el sexo femenino en cada uno. El grupo control, se conformó de acuerdo al número de sujetos que participaron en los talleres; en total se tuvieron en el grupo experimental: 46 mujeres y 17 hombres, y en el grupo control: 47 mujeres y 16 hombres. Todos de nivel socioeconómico medio y pertenecientes al área de Ciencias de la Salud, quedando de la siguiente forma distribuidos:

TABLA 4. Edades, frecuencias y porcentajes del GRUPO CONTROL

Edad	Frecuencia	Percentil	Porcentaje
19	22	34.9	35
20	11	17.5	17
21	9	14.3	14
22	10	15.9	16
23	3	4.8	5
24	3	4.8	5
25	5	7.9	8
Total	63	100.0	100

TABLA 5. Agrupación por sexo, frecuencias y porcentajes del GRUPO CONTROL

Sexo	Frecuencia	Percentil	Porcentaje
1	47	74.6	75
2	16	25.4	25
Total	63	100.0	100

Donde: 1= mujeres y 2= hombres

TABLA 6. Distribución por sexo, frecuencias y porcentajes del GRUPO EXPERIMENTAL

SEXO	Frecuencia	Percentil	Porcentaje
1	46	73.0	73
2	17	27.0	27
Total	63	100.0	100

TABLA 7. Distribución por edades, frecuencias y porcentajes del GRUPO EXPERIMENTAL

EDAD	Frecuencia	Percentil	Porcentaje
19	17	27.0	27
20	13	20.6	21
21	6	9.5	9
22	10	15.9	16
23	7	11.1	11
24	3	4.8	5
25	7	11.1	11
Total	63	100.0	100

### 3.2 Tamaño de la muestra.

El muestreo probabilístico estratificado permite, no únicamente que cada uno de sus elementos tenga la oportunidad de pertenecer a la muestra, sino que aumenta la



precisión de la muestra para cada estrato, al utilizarse la fórmula que propone Kish (1965), para reducir al mínimo la varianza de la media muestral, *si el tamaño de la muestra para cada estrato es proporcional a la desviación estándar del estrato* (Hernández Sampieri, 1998):

$$n' = \text{tamaño provisional de la muestra} = \frac{\text{varianza de la muestra}}{\text{varianza de la población}}$$

$$n' = \frac{S^2}{V^2} \quad S^2 = \text{varianza de la muestra y } V^2 = \text{varianza de la población}$$

$$S^2 = p(1 - p) = .5 ( 1 - .5) = 0.25$$

$$V^2 = (.05)^2 = 0.0025$$

$$n' = 0.25/0.0025 = 100$$

$$n = \frac{n'}{1 + n'/N} = \frac{100}{1 + 100/354} = \frac{100}{1.2824} = 77.97 \text{ por aproximación} = 78$$

Para conocer el tamaño de la muestra final se utilizó la fórmula de Kish (1965), para conseguir un factor constante para cada estrato:  $kSh = n/N = 78/354 = .2203$  Así cada estrato se multiplicó por el factor de kSh y se obtuvo el tamaño de la muestra en cada estrato (Hernández, 1998).

Tabla 8. Muestreo aleatorio estratificado

Estrato	Alumnos de nuevo ingreso	Factor constante (kSh)	Tamaño de muestra por estrato. <b>Muestra planeada</b>	<b>Tamaño de muestra real por estrato.</b> <b>Muestra con que se trabajó (V.I.)</b>
Medicina	69	.2203	15 alumnos	<b>20 alumnos</b>
Enfermería	94	.2203	21 alumnos	<b>31 alumnos</b>
Psicología	70	.2203	15 alumnos	<b>36 alumnos</b>
Prótesis Dental	26	.2203	6 alumnos	<b>9 alumnos</b>

Odontología	95	.2203	21 alumnos	<b>30 alumnos</b>
	N = 354		n = 78 alumnos	n = 126 alumnos

Las características que presentaron fueron: nivel socioeconómico medio, sus edades fluctuaron de 19 a 25 años, con una media de edad de 21.2 en el grupo experimental y de 20.8 en el grupo control, todos pertenecieron a Ciencias de la Salud de la Universidad Veracruzana, de la Zona Norte.

Los co-participantes en el estudio fueron: cuatro observadores, que fueron los prestadores de servicio social del Módulo de Psicología Educativa y entrenados previamente; uno filmó únicamente las sesiones; otro fue un observador-participante, y dos más, asistieron con material a los participantes y observaron. El investigador-moderador, fue responsable de la aplicación del Programa propuesto. Todos proporcionaron información al finalizar cada sesión, sobre la participación de cada estudiante para llegar a un consenso.

La utilización de la metodología cualitativa fue con el propósito de comprender, analizar y reflexionar (más que de explicar), los procesos por los que atravesaron los participantes en la clarificación de sus propios valores.

### 3.3 Escenario

Se solicitó el aula ubicada en el 2º piso frente a las escaleras, de 6x 5 m , que en ese momento tenía un pintarrón, un clima, dos ventiladores, dos grandes ventanales a los costados del aula, y un escritorio. La razón por la que se solicitó, fue que en aquella época era el salón de clases más grande de la Facultad de Psicología (hoy es el Aula de Postgrado de la Maestría en Psicoanálisis).

### 3.4 Materiales y Equipo

Entre los materiales a utilizarse estuvieron: un convenio que les fue leído a los participantes, sobre la ética con que se trabajaría y la responsabilidad de su asistencia (Anexo A); el instrumento construido por redes semánticas sobre las palabras definidoras de valor y utilizado como la preprueba-postprueba (Anexo B), la propuesta humanista (Anexo C). También se usaron acetatos, discos compactos de música de

relajación, de meditación y sensibilización y actividades de aprendizaje con énfasis experiencial-vivencial; así como material impreso de lectura para los participantes; de acuerdo a la actividad vivencial que se utilizó, fue el material empleado como: revistas, tijeras, pegamento, hojas blancas, paliacates, colchonetas, etc. El equipo utilizado: un proyector de acetatos, una grabadora para discos compactos y una cámara de video.

### **3.5 Técnicas de recolección de datos**

Se utilizó una variación de *la técnica focal* cualitativa, para discusiones abiertas guiadas tanto con todo el grupo, como en pequeños grupos según la dinámica vivencial que se utilizó, asegurándose el investigador-moderador, que todos los integrantes del grupo fueran capaces de responder a breves preguntas para obtener información de los propios participantes y conducir las actividades de aprendizaje con mayor efectividad. A través de esta técnica se provocaron actitudes, creencias y conductas, las cuáles fueron útiles para el objetivo de la Propuesta y de los resultados que se obtuvieron. Al final de cada sesión se llegaron a consensos por los observadores con el investigador-moderador, triangulado por la filmación.

La homogeneidad que se requirió para la aplicación de esta técnica, fueron las características de escolaridad de la carrera, nivel socioeconómico, edad, sexo y estado civil.

La duración de las sesiones fue de 10 hrs. por día dentro del aula, aplicándose la propuesta durante dos días, siendo en total 20 horas para cada grupo; debido a que no se quería que perdieran clase los alumnos, se utilizó el fin de semana: 17 y 18 de noviembre (sábado y domingo para el primer grupo); 19 y 20 de noviembre (lunes en que no se tuvieron clases y martes, día festivo, para el segundo grupo); 24 y 25 de noviembre (sábado y domingo para el tercer grupo).

Los observadores que estuvieron presentes, se encontraron siempre a la vista de los participantes. Un observador estuvo filmando cada sesión para recordar con precisión los diferentes puntos de vista y tres asistentes, apoyaron en las actividades que se trabajaron, observando la información obtenida a partir de entrevistas informales, fuera y dentro del aula, sobre lo que sucedía por el período que duraron las 60 horas de trabajo que duró el taller en los diferentes grupos.

La importancia de utilizar técnicas cualitativas es por la riqueza de información que proporcionan y que le permite al investigador ir más allá del objetivo planteado al inicio de la investigación. Tinsley (1997) opina que la combinación de métodos cuantitativos y cualitativos, beneficia los resultados de cualquier investigación, ya que permiten alcanzar un gran avance en el conocimiento. Por eso en el presente estudio, se hace una combinación de métodos esperando lograr los objetivos propuestos y contestar con mayor información, a las preguntas de investigación hechas al inicio del presente trabajo.

Hill, et al. (1997) opinaban que, un trabajo de investigación que permite combinar la flexibilidad de los métodos cualitativos con algunos cuantitativos por el rigor y la replicabilidad, sería mas rico en resultados, que la posibilidad del descubrimiento principal de la información. (Tinsley, 1997).

### **3.6. Variables**

La variable dependiente es la que se presenta como consecuencia de una variable antecedente, es decir, el efecto producido por la variable independiente (Tamayo y Tamayo, 1991).

En el presente estudio, la variable dependiente fue la conducta de clarificar los valores que presentaron los sujetos, como consecuencia de la aplicación de la propuesta humanista. El efecto que se logró producir a través de tres momentos: a) Sensibilización; b) Tu decides tu vida; y c) Valores.

La variable independiente ( V.I.) es la que antecede a una variable dependiente, la que se presenta como causa por condición de la variable dependiente, es decir, son las condiciones manipuladas por el investigador a fin de producir nuevos efectos (Tamayo y Tamayo, 1991).

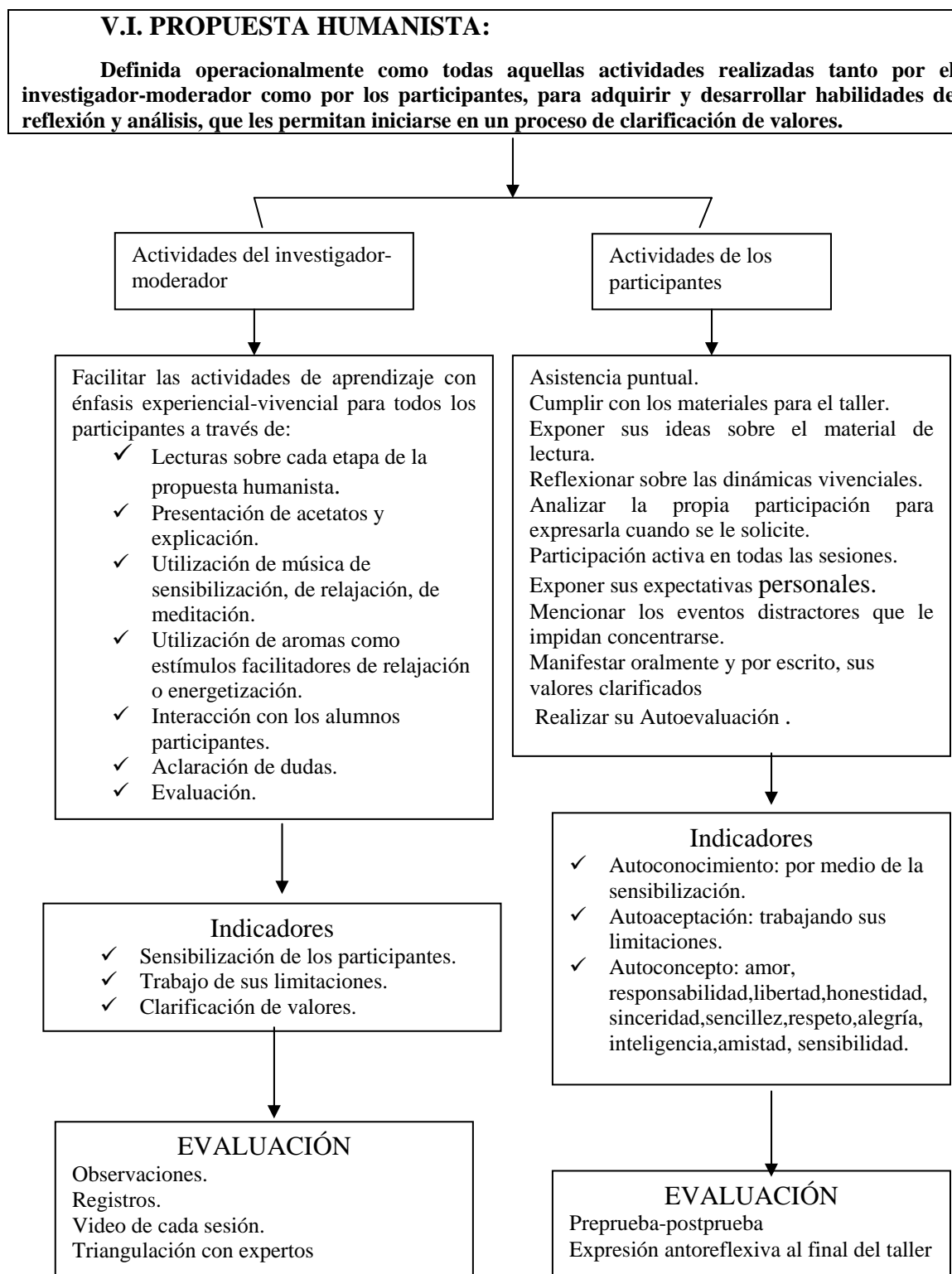
En la propuesta humanista (V.I.) se trabajó la variante de la técnica focal por las características propias de los participantes y de los objetivos del estudio, tratando de no alejarse de la

Tabla N° 9. Comparación de la técnica focal y la variación que se hace en este estudio.

<b>Técnica focal: Semejanzas</b>	<b>Variación: Semejanzas</b>
Tema impuesto por el moderador.	Tema impuesto por el moderador.
Grupo homogéneo.	Grupo homogéneo.
Permite la reflexión del tema.	Permite la reflexión del tema.
Entre los participantes no se conocen.	Entre los participantes no se conocen.
Hay una guía de preguntas	Hay una guía de preguntas
Moderador y observadores	Moderador y observadores
No hay flexibilidad en el ingreso	No hay flexibilidad en el ingreso
<b>Diferencias</b>	<b>Diferencias</b>
De 6 a 12 participantes.	21 participantes divididos en subgrupos de 6 a 9 participantes.
Una sola sesión	Dos sesiones
Sin tiempo establecido	Diez horas por sesión
Se busca que se presenten las diferencias y semejanzas de opinión	Se busca la experiencia, no el consenso
La problemática no es personal	La problemática es personal
Puede afectarse el resultado de la técnica si se conocen entre ellos.	No se afecta la técnica si se conocen
Los participantes son invitados por sus características.	Los participantes fueron seleccionados al azar en cada estrato.
(Bonilla, Primavera 2001).	

estructura propuesta por Bonilla (2001) como técnica focal. Como se puede observar las diferencias entre la adaptación y la técnica, mas que ser limitaciones la enriquecieron, porque se probó que la técnica focal adaptada permitiera la flexibilidad, su aplicabilidad incrementa su generalización a diferentes contextos y que se pudiera utilizar el azar manteniendo las características de la técnica focal.

TABLA 10. Operacionalización de las variables de la Propuesta Humanista



Por lo tanto, la variable independiente (la propuesta humanista), es definida operacionalmente como todas aquellas actividades realizadas tanto por el investigador-moderador, como por los estudiantes participantes, para adquirir y desarrollar

habilidades de reflexión y análisis, que les permitan iniciarse en un proceso de clarificación de valores. Las actividades del investigador-moderador fueron:

- a. Facilitar las actividades de aprendizaje con énfasis experiencial-vivencial para todos los participantes a través de:
  - ✓ Lecturas sobre cada etapa de la propuesta humanista.
  - ✓ Presentación de acetatos y explicación.
  - ✓ Utilización de música de sensibilización, de relajación, de meditación.
  - ✓ Utilización de aromas como estímulos facilitadores tanto de relajación como de energización para continuar activos en la situación de aprendizaje.
- b. Interacción con los alumnos participantes.
- c. Aclaración de dudas.
- d. Evaluación.

Las actividades de los participantes en la propuesta humanista fueron:

1. Asistencia puntual.
2. Cumplir con los materiales para el taller.
3. Exponer sus ideas sobre el material de lectura.
4. Reflexionar sobre las actividades de aprendizaje con énfasis experiencial-vivencial.
5. Analizar la propia participación para expresarla cuando se le solicite.
6. Participación activa en todas las sesiones.
7. Exponer sus expectativas personales a través de pensamientos críticos.
8. Manifestar oralmente y por escrito, sus valores clarificados.
9. Realizar su Autoevaluación .

La variable extraña es cuando existe una o mas variables no consideradas en el propósito de estudio, pero que pueden causar efectos sobre la variable dependiente (Tamayo y Tamayo. 1991).

Las variables extrañas fueron la maduración de los sujetos, su grado cultural, su edad y la historia de cada uno.

### 3.7 Diseño.

Se utilizó un diseño experimental con preprueba-postprueba y grupo control.

El criterio para elegir este diseño fue, el contar con solo una variable independiente, una variable dependiente que pasa por tres momentos, pero únicamente hasta el final del proceso se puede determinar si se logró un cambio; la asignación de sujetos a los grupos en forma aleatoria; y tener dos grupos equivalentes en número de participantes.

TABLA 11. Representación del diseño

®GE	O1	X	O2
®GE	O1	X	O2
®GE	O1	X	O2
®GC	O3	-----	O4

Donde ®GE = Grupo experimental ; ®GC = Grupo control

O1 = Preprueba en el Grupo experimental; O2 = Postprueba en el Grupo E.

X = Tratamiento (VI); O3= Preprueba en el GC y O4= postprueba en el GC

1° Se decidió cuántas variables independientes y dependientes deberían ser incluidas en el estudio para probar las hipótesis, alcanzar los objetivos y responder la pregunta de investigación.

2° Se apoyó en un marco conceptual y teórico para elegir la manipulación de la variable independiente.

3° Se creó el instrumento para medir la variable dependiente.

4° Se seleccionó la muestra de personas para el estudio.

5° Se tuvo contacto con los participantes, a fin de darles las explicaciones necesarias, indicando: lugar, hora y persona con quién debían presentarse, motivándolos a participar en el estudio.

Esto reforzó los tres aspectos considerados en el Programa de Clarificación de Valores: la sensibilización de cada participante para trabajar con sus constructos subjetivos; el trabajo individual dentro del grupo, sobre las limitaciones de cada quién, porque así como se reportaron valores, también se reportaron antivalores, devaluación



de su persona, afectos negativos; y conceptos que los hacían sentirse infelices y desmotivados. Por lo que al trabajar estos aspectos, cada participante pudo tener más claros sus propios valores.

### **3.8. Procedimiento.**

El procedimiento comprendió tres momentos en la investigación:

Un primer momento, donde se diseñó y construyó el instrumento

Un segundo momento en que se piloteó el instrumento.

Y un tercer momento en que se aplicó la propuesta humanista: el taller de valores.

#### **3.8.1 Fundamentación teórica para la construcción del instrumento: el papel de la memoria en el funcionamiento humano.**

A partir del surgimiento de la Gestalt, se le da nuevamente impulso al desarrollo del Cognoscitivismo, por su postura al reconocer que la mente estaba formada por estructuras que organizaban en forma dinámica los datos, la información, los pensamientos, en un fluir cambiante donde todos los elementos interactuaban.

Al iniciar trabajos de investigación los gestaltistas sobre la percepción, el pensamiento y la solución de problemas, se contribuye significativamente al conocimiento de los procesos simbólicos y al realce del estudio de los procesos mentales que no son observables.

A principio de los 60's, cobra auge una aproximación al estudio de los procesos mentales llamado Procesamiento Humano de Información, la cual unida al desarrollo tecnológico de la cibernética, simulan a través de la ingeniería en sistemas, una analogía de la mente utilizando la computadora, los modelos de estado y la simulación de modelos mentales.

El procesamiento humano de información intenta explicar como a través de un sistema inteligente como el del hombre, se puede crear nuevos conocimientos, transformar información simbólica y conformar representaciones tal como la mente humana, explicando cómo se adquiere, se almacena, se recuerda y se utiliza la información, a través de una serie de etapas interconectadas que dan origen a la actividad cognitiva (Ribes, 1990).

Castañeda y López (1989), realizaron una investigación sobre la inteligencia artificial, en la que presentaron las contribuciones que se desprendieron de su investigación : Thor-ombolo, un sistema inteligente para el diagnóstico de estudiantes de riesgo. Su modelo de aprendizaje estratégico utiliza un esquema de clasificación de estrategias, dependiendo del proceso y del nivel de profundidad del procesamiento que utilicen los estudiantes para aprender.

Todo esto, pone énfasis sobre numerosas investigaciones y estudios sobre la **memoria**, considerada como la entidad o actividad interna responsable de almacenar y traducir espacio – temporalmente al mundo de las representaciones internas, sean éstas imágenes sensoriales o representaciones abstractas de tipo lingüístico; teniendo por lo tanto, un papel importante en el funcionamiento humano y por ende, en sus acciones ( Ribes, 1990).

En el estudio de la memoria, se ha llegado a su división en dos grandes apartados: la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo y aunque numerosos teóricos no se ponen de acuerdo en esta gran clasificación, existe un consenso substancial en los rasgos fundamentales.

### **3.8.1.1 Memoria a corto plazo.**

El estudio de la memoria a corto plazo surge con los estudios sobre el aprendizaje serial, mediante el cual se investigó experimentalmente el procesamiento y almacenamiento de información. Encontrándose que la memoria a corto plazo tiene una mayor capacidad que el registro sensorial y conserva mas información durante mas tiempo teniéndose un control sobre la información que debe permanecer en el almacenamiento a corto plazo. Cuando la información deja de usarse, de repetirse o es una gran cantidad de material inútil que no es necesaria para el individuo, se pierde de la memoria.

La memoria a corto plazo recibe la información por los sentidos, por lo que sus permanencia es corta, pues se basa en las características de la propia información como sonidos, olores, sabores, etc. con los que se trabajará en la memoria a largo plazo, por que se considera un sistema de control activo en que la información es organizada por el sistema cognitivo.

### 3.8.1.2 Memoria a largo plazo.

Cuando la memoria a corto plazo requiere de almacenar información valiosa para el propio individuo, ésta pasa a la memoria a largo plazo con el material organizado y codificado. Una vez que entra la información en la memoria a largo plazo, queda almacenada en forma permanente. Sin embargo, la capacidad de este almacenamiento permanente de memoria es tan grande, que puede fallar para recordar determinado material porque no se pueda encontrar si la codificación no existe o no se guardó en forma organizada.

Miller, Galanter y Pribram (1960), compararon la memoria a largo plazo con una gran biblioteca donde cada libro tiene un código y es guardado de acuerdo a ese código. De manera semejante, la información almacenada en la memoria a largo plazo, tiene que estar organizada de tal manera que se pueda recuperar fácilmente y el alumno pueda utilizar la información que desee a través de estrategias eficientes (Klausmeier y Goodwin, 1977).

Underwood (1969) definió la memoria como el registro que hace el organismo de un evento, clasificando los atributos de la memoria en: temporal, espacial, de frecuencia, de modalidad, dependiendo de la tarea, visual, afectivo, de contexto, verbal, dependiendo del tipo de material. Entre las estrategias que se proponen para recordar la información está el código por imágenes llamado representación analógica y el código por el significado de los estímulos, llamado código semántico (Bravo, 1991).

En relación con la memoria para diferentes tipos de aprendizaje, Tulving (1972), hace la diferenciación entre dos formas de memoria: la memoria episódica y la **memoria semántica**. La memoria episódica es la que se refiere a los eventos en que ha participado el alumno y en consecuencia tiene un carácter autobiográfico como son las experiencias personales asociadas a relaciones temporales y espaciales. La **memoria semántica** es necesaria para el uso del lenguaje, puesto que organiza el conocimiento de palabras y símbolos verbales, sus significados y puntos de referencia, sobre las relaciones entre sí y sobre las reglas para la manipulación de símbolos, conceptos y relaciones (Klausmeier y Goodwin, 1977).

En la memoria semántica lo sustancial son las referencias cognitivas de las palabras, puesto que se codifican en función de sus relaciones con los conceptos y otras informaciones que ya tengan en la memoria. Así, la memoria semántica puede incluir los atributos verbales a los que hace referencia Underwood (1969) y probablemente algunos no verbales, como los afectivos, acústicos y visuales.

Cofer (1979), enfatiza las diversas relaciones conceptuales y asociativas que hay entre la nueva información y la que ya se encontraba en la memoria, entonces la nueva información probablemente se codifica en la memoria semántica, la cual tiene un efecto directo sobre el comportamiento de los individuos (Valdez, 2000).

Por lo que el análisis que hace Tulving (1972) sobre los dos tipos de memoria, junto con el estudio de Underwood (1969) acerca de los atributos de la memoria, permiten que los docentes y todos los relacionados con la enseñanza-aprendizaje, aseguren un aprendizaje mas efectivo.

### **3.8.1.3 Redes semánticas**

La semántica como parte de la lingüística que estudia el **sentido** o **significado** de las palabras, es retomado por algunas disciplinas, entre ellas la Psicología cuando se ocupa del significado que cada individuo otorga a los objetos con los que se interrelaciona, dependiendo de la ideología, la cultura y la propia subjetividad humana. Por lo que una parte de la psicología, que se dedica al estudio y entendimiento de los elementos cognitivos, sociales y culturales que permiten la creación de estructuras mentales complejas, es la Psicología Social.

Una de las metodologías que se utilizan para el estudio de los factores subjetivos que influyen en el comportamiento y en la convivencia humana, son las redes semánticas naturales. Estas permiten analizar autoconceptos que direccionan una actitud o dan significado psicológico a la presentación de un determinado comportamiento.

Las redes semánticas son una alternativa metodológica en la investigación de fenómenos que tienen que ver con la relación entre el sujeto y el significado psicológico que la persona dé a los elementos que componen su realidad social.

Szalay y Bryson (1974 ), entienden por “**significado psicológico** *la unidad fundamental de la organización cognoscitiva compuesta de elementos afectivos y de conocimiento que crean un código subjetivo de reacción, el cual refleja la imagen del universo que tiene una persona y su cultura subjetiva* “ (Valdez, 2000).

Por lo tanto el **significado psicológico** construido por las ideas del propio sujeto, es una unidad natural que propicia y estimula la conducta de un individuo o grupo social.

Figuroa, 1981; Valdez y Hernández, 1986; Valdez y Martínez, 1988; Valdez, Reyes y Lagunes, 1963; basaron sus investigaciones en el significado psicológico que los grupos sociales daban a sus relaciones con los significados psicológicos derivados de la cultura en la que se encontraban insertos, siendo sus conductas producto de esa relación: entre el sujeto y el significado psicológico que tiene de su realidad social, siendo ésto, una forma de estudiarlos por las **redes semánticas naturales** (Valdez, 2000).

La propuesta humanista hace uso de las redes semánticas naturales, al establecer la relación entre los estudiantes universitarios y el significado psicológico que dan a la palabra *valor*, pues el producto de esta relación es su conducta en el contexto social en el que se desenvuelven.

Antes ya se habían revisaron algunos instrumentos como la Escala de Valores de Allport, el cuestionario de valores de Feinholz (tesis, 1999), el instrumento de valores de Autoactualización de Palma (tesis, 2000), el cuestionario de autoconcepto de valores de Valdez (1992), el instrumento de calidad de vida de Palomar (1996), sin embargo, ninguno ajustaba totalmente, a las características particulares del estudio. Por ello se construyó un instrumento específico direccionado al objetivo general de la investigación basado en la técnica de redes semánticas propuesto por Valdez (1992) con las características de universitarios veracruzanos.

#### **3.8.1. 4 Primer momento: Construcción del instrumento Preprueba-postprueba.**

Para la construcción del instrumento se utilizaron 100 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Veracruzana, Zona Norte. El *objetivo* fue la obtención de un instrumento que permitiera conocer el significado que los estudiantes universitarios

tienen acerca de sus valores y que permitiera medirlos a través de una escala de nivel ordinal.

Con estos 100 estudiantes de la carrera de Psicología, se elaboró el instrumento para conocer el significado de *valor* para cada estudiante universitario, utilizándose la técnica de redes semánticas naturales (Valdez, 2000), para ello se les repartió una hoja que contenía la instrucción “Escribe 10 palabras con las que defines tus valores”, inmediatamente se les pidió que jerarquizaran en orden de importancia todas las palabras, poniendo el número 1 a la mas importante, 2 a la siguiente y así sucesivamente hasta numerar todas las palabras que hubieran escrito.

TABLA 12. Formato para obtener las palabras con que definieron sus valores los universitarios

Fecha: _____		Sexo: <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M	Edad: _____
.....			
.....			
<b>Escribe 10 palabras con las que defines: tus valores</b>			
➤	_____	( )	
➤	_____	( )	
➤	_____	( )	
➤	_____	( )	
➤	_____	( )	
➤	_____	( )	
➤	_____	( )	
➤	_____	( )	
➤	_____	( )	
➤	_____	( )	
<p>Ahora vas a numerar, colocando el número 1, al valor mas importante para ti, el 2 a lo que sigue, el 3 al valor de menor importancia y así sucesivamente, hasta que numeres tus 10 palabras.</p>			

Entre los dos turnos de la Facultad de Psicología, se obtuvo el *valor J* (  $J = 259$ ) eliminándose las palabras que se repetían. Aclarando que el *valor J* se refiere al total de palabras definidoras que fueron generadas por los sujetos encuestados que participaron en la definición del término “valor”. Después se procedió a obtener el *valor M* que es el resultado de multiplicar la frecuencia de cada palabra por el lugar en jerarquía que le otorga cada individuo; haciéndose el vaciado de todas las palabras definidoras del

concepto pedido y que cada encuestado escribió en una hoja (Tabla 13) como muestra. El *valor M* indica el peso semántico que se obtiene por cada palabra definidora obtenida tomándose las palabras de mayor valor. Y el *valor FMG* se obtuvo a través de una regla de tres simple, tomando la palabra de mayor valor M, la que representó el 100%, por ejemplo:

$$\text{honestidad} = (195) - 100\%$$

$$\text{sinceridad} = (185) - X = 185 \times 100 / 195 = 95\%$$

Así se fue obteniendo el valor FMG que representó la distancia semántica entre las palabras definidoras del grupo de palabras definidoras con mayor *valor M* al que se le denomina valor SAM. Estos valores se obtuvieron en porcentajes por una regla de tres simple, siendo indicadores en porcentajes de la distancia semántica que se fue dando entre las palabras definidoras con las que se formaron las categorías.

Tabla 13. Formato para el vaciado de palabras definidoras propuesto por Valdez (2000)

Tema: valores  
5

Hoja: 1 de

Jerarquías de las palabras →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total Valor M
Valores semánticos	10 x	9x	8x	7x	6x	5x	4x	3x	2x	1 x	
Definidoras por ejemplo: libertad	<del>///</del> = 5x10=50		/// 3x8=24	/ 1x7=7				/ 1x3=3	/ 1x2=2	/ 1x1=1	= 87
Palabras de todos los encuestados	///	//		/		//	/		/		
	////		/		///			/		//	
	<del>///</del> /	///	//	//		////			//		

Las palabras que sirvieron de base para la construcción del instrumento fueron las obtenidas en la muestra de los 100 estudiantes de Psicología, de donde se generaron palabras definidoras de *valor* obteniéndose J= 259 en forma global; al turno matutino correspondió un valor J = 127; encontrándose mayor riqueza semántica en el grupo vespertino ( J = 132 ).

Por lo tanto, el turno matutino definió de un 53% al 100%, cinco definidoras principales: *honestidad, sinceridad, responsabilidad, amor y sencillez*; además, se observaron mayores porcentajes en el turno matutino respecto a los siguientes valores: sinceridad (95%), responsabilidad (93%), amor (77%), sencillez(53%), sabiduría (45%), libertad (45%), amabilidad (36%) y sensibilidad (26%), superando al turno matutino (**Tabla 14**).

En el turno matutino, también se registraron otras palabras definidoras de sus valores como: cariño (42 %), vanidad (32%), ternura (26%) y trabajo (26%), valores que no figuran significativamente en los porcentajes del turno vespertino. Cabe mencionar que, aún cuando se compararon por género y turno separadamente, siempre fue mayor la riqueza semántica del turno vespertino, tanto en hombres como en mujeres.

Tabla 14. Palabras definidoras de *valor* en los dos turnos de la carrera de Psicología

Turno Matutino			Turno Vespertino		
J = 127	M: valor		J = 132	M	FGM
SAM: grupo de palabras definidoras con mayor valor M	M: valor mas grande	Valor FGM	SAM	M	FGM
Honestidad	195	100%	Honestidad	520	100%
Sinceridad	185	95%	Responsabilidad	296	57%
Responsabilidad	181	93%	Respeto	292	56%
Amor	151	77%	Sinceridad	254	49%
Sencillez	104	53%	Amor	239	46%
Respeto	92	47%	Fidelidad	229	44%
Sabiduría	88	45%	Amistad	208	40%
Libertad	87	45%	Religiosidad	192	37%
Cariño	82	42%	Alegría	183	35%
Amistad	72	37%	Sabiduría	182	35%
Amabilidad	71	36%	Amabilidad	161	31%
Alegría	62	32%	Sencillez	135	26%
Vanidad	62	32%	Libertad	103	20%
Sensibilidad	51	26%	Sensibilidad	103	20%
Ternura	51	26%	Familia	90	17%
Trabajo	50	26%	Altruismo	79	15%



En el turno vespertino, las palabras definidoras de sus valores mas fuertes fueron: responsabilidad (57%), respeto (56%), sinceridad (49%), amor (46%), fidelidad (44%) y amistad (40%). Y dos palabras definidoras que el turno matutino no posee: el considerar valiosa a la familia (17 %) y el altruismo (15%), aunque con mínimo puntaje.

En el turno vespertino se registró el valor del **respeto**, entre los tres principales, mientras que en el turno matutino el respeto ocupó el sexto lugar en su tabla de valores. Otro de los valores reportados por el turno vespertino fue la **fidelidad** (44%), mientras que en el turno matutino este valor no se registró significativamente. Así mismo el valor de la **religiosidad** ( 37%), también ocupó un porcentaje significativo entre los valores del turno vespertino.

En lo general, ambos turnos coincidieron en darle el mayor peso a la **honestidad (100%) como la palabra principal definidora de sus valores.**

Tabla 15. Comparación de las palabras definidoras del **género masculino** en ambos turnos.

Turno Matutino			Turno Vespertino		
SAM	M	FMG	SAM	M	FMG
Honestidad	58	100%	Honestidad	111	100%
Responsabilidad	39	67%	Respeto	68	61%
Amor	37	64%	Amistad	57	51%
Libertad	30	52%	Sinceridad	55	49%
Respeto	29	50%	Lealtad	44	40%
Sinceridad	24	42%	Religión	34	31%
Ternura	19	33%	Responsabilidad	34	31%
Amabilidad	18	31%	Familia	34	31%
Justicia	15	26%	Amor	30	27%
Amistad	15	26%	Fidelidad	27	24%
Sencillez	14	24%	Amabilidad	26	23%
Inteligencia	13	22%	Inteligencia	25	22%
Destreza	10	17%	Altruismo	24	22%
Creatividad	10	17%	Justicia	19	17%
Sensibilidad	10	17%	Humildad	16	14%
Igualdad	9	15%	Alegría	15	14%
Detallista	9	15%	Libertad	13	11%
J = 61			J = 65		

Los resultados que se indican en la **Tabla 15**, fueron la comparación por género masculino en ambos turnos, donde los hombres del **turno matutino** se definen como: honestos (100%), responsables (67%), amorosos (64%), libres (52%) y respetuosos (50%), en las cinco palabras definidoras mas potentes.

Mientras que los hombres del **turno vespertino**, en sus definidoras mas fuertes se definen como: honestos (100%), respetuosos (61%) y amistosos (51%).

En las palabras definidoras de sus **valores que difieren** dentro de los porcentajes significativos están: en el **turno matutino**, los **hombres** se definen tiernos, sencillos, diestros, creativos, sensibles, iguales y detallistas. Mientras que los hombres del **turno vespertino**, se definen como: leales, religiosos, valoran la familia, la fidelidad, el altruismo, la humildad y la alegría.

TABLA 16. Comparación por **género femenino** en ambos turnos

Turno Matutino

Turno Vespertino

SAM	M	FMG	SAM	M	FMG
Amor	332	100%	Honestidad	409	100%
Responsabilidad	259	78%	Responsabilidad	262	64%
Libertad	230	69%	Amor	209	51%
Sinceridad	207	62%	Fidelidad	202	49%
Honestidad	205	62%	Sinceridad	190	46%
Respeto	155	47%	Respeto	188	46%
Amistad	96	29%	Lealtad	185	45%
Amabilidad	53	16%	Religiosidad	158	39%
Justicia	45	13%	Amistad	147	36%
Ternura	32	10%	Familia	56	14%
J = 81			J = 113		

La Tabla 16, permite observar la comparación por **género femenino** en los dos turnos, definiéndose las mujeres del **turno matutino** como: amorosas, responsables, libres, honestas y sinceras. Mientras que las mujeres del **turno vespertino** se definen como: honestas, responsables y amorosas, en sus definidoras más fuertes.

Así, se observó que mientras los hombres de ambos turnos se definen honestos como primer valor, las mujeres se definen *amorosas* en el turno matutino, en cambio en el turno vespertino también el primer valor de las mujeres es la *honestidad*.

Dentro de las **diferencias**, los valores con que se definen las mujeres del **turno matutino** manifestaron: ser libres (69%), amables (16%), justas (13%) y tiernas (10%). En tanto que las mujeres del **turno vespertino**, valoran la fidelidad (49%), la lealtad (45%), la religiosidad (39%) y la familia (14%).

Por último, se agrupó en categorías, sumándose el valor de todas las palabras definidoras que conformaran un conjunto particular de características, con lo que se obtuvo el *grupo de palabras definidoras con mayor valor M* (valor SAM). Este conjunto representó a las palabras definidoras que le dan significado al concepto y cuyo valor se obtuvo, considerando a la palabra definidora de mas alto *valor M* igual al 100%.

Algunos ejemplos de **categorías** fueron: dentro de la categoría *honestidad*, se agrupó: integridad, fidelidad, lealtad, nobleza, moral y templanza. Dentro de la categoría *responsabilidad* se agrupó: trabajador, dedicación, perseverancia, destreza, adaptable, comprometido y puntual. Dentro de la categoría *sinceridad*: confiable, protector, veraz, gentil.

Dentro de la categoría *amor* se agrupó: amoroso, apasionado, cariñoso, tierno, romántico. Dentro de *alegría*: desmadre (se preguntó que otras palabras eran sinónimas y contestó alegre, buena onda, juguetona), divertida, feliz, risueña (o), simpático (a), juguetón (a), animoso (a), loco, buena onda. Dentro de la categoría de *sencillez*: se agrupó sencillo, humilde, generoso, agradecido, bondadoso (a), modesto, compasiva (tanto en compasivo como en bondadoso se preguntaron sus sinónimos y respondieron: sencillo, humilde).

En la categoría de *respeto*: respetuoso, educado, igualdad, paciente, religioso. En la categoría de Sabiduría: inteligente, capaz, creativo, detallista, imaginativo, identificar, realista, ordenado. En la categoría de *libertad*: libre, seguro, decidido, coraje, confianza, audaz, rectitud, recto, independiente, justo, no racista, respetar leyes y respetar sociedad, etc.

TABLA 17. Comparación por género en los dos turnos de las categorías semánticas del conjunto SAM para **VALOR**.

Turno Matutino				
Hombres			Mujeres	
Conjunto SAM	Valor M	Valor FMG	Valor M	Valor FMG
Responsabilidad	58	100%	259	78%
Honestidad	39	67%	205	62%
Amor	37	64%	332	100%
Libertad	30	52%	230	69%
Respeto	29	50%	155	47%
Sinceridad	24	42%	207	62%
Ternura	19	33%	32	10%
Amabilidad	18	31%	53	16%
Justicia	15	26%	45	13%
Amistad	15	26%	96	29%
J = 10				
Turno Vespertino				
Hombres			Mujeres	
Conjunto SAM	Valor M	Valor FMG	Valor M	Valor FMG
Honestidad	111	100%	409	100%
Respeto	68	61%	188	46%
Amistad	57	51%	147	36%
Sinceridad	55	50%	190	46%
Lealtad	44	40%	185	45%
Responsabilidad	34	31%	262	64%
Religiosidad	34	31%	158	39%
Familia	34	31%	56	14%
Amor	30	27%	209	51%
Fidelidad	27	24%	202	49%
J = 10				

La Tabla 17 muestra los valores que se obtuvieron ( J= 259) de los dos turnos; se eliminaron las palabras que se repetían, quedando 126 palabras definidoras de valores, las cuales se

incluyeron en un primer instrumento a 200 estudiantes de Odontología y Medicina, para que señalaran de esos valores cuáles palabras eran definidores de sus valores, en una escala ordinal del 1 al 4, donde uno era *en desacuerdo*, 2 *mas o menos de acuerdo*, 3 *de acuerdo, aunque...* y 4 *totalmente de acuerdo*.

A la base de datos, se le corrió la prueba Alfa de Cronbach, la que arrojó un coeficiente de .9237 lo que se interpretó como un instrumento confiable. Y discriminó 28 reactivos dentro del sexo femenino y 16, dentro del sexo masculino; con estos reactivos se formaron oraciones, tomándose un total de 27 reactivos, para conformar el instrumento que serviría como preprueba-postprueba (Anexo B).

### **3.8.2. Segundo momento: Validación del Instrumento.**

La preprueba – postprueba se validó con otros 300 estudiantes: Enfermería, Prótesis Dental y Medicina diferentes a los que se habían encuestado antes; la base de datos fue analizada nuevamente en el paquete estadístico SPSS, donde se corrió la prueba Alfa de Cronbach para determinar su fiabilidad, la cuál resultó de .9116, lo cuál indicó que el instrumento era fiable para la medición de valores.

### **3.8.3. Tercer momento: Aplicación de la propuesta humanista (Anexo C).**

Para la aplicación de la propuesta humanista se formaron dos grupos aleatorios de 63 participantes cada uno, un grupo fue el Grupo Control y el otro el Experimental. La aplicación del taller de valores comprendió tres fases:

Fase I: Que se refirió a la sensibilización de los participantes.

Fase II: Donde se trabajaron sus limitaciones personales, identificando las situaciones que podían estar obstaculizando su progreso en su vida personal.

Fase III: Se trabajaron los valores de que cada participante para que pudieran establecer metas de superación personal.

**3.8.3.1. Fase I: Sensibilización.** Duración 5 horas. Se inició con la aplicación de la preprueba.. Todas las sesiones fueron filmadas.

Requisitos en cada fase: todos debían usar ropa cómoda para recostarse en el suelo, colchonetas, una almohada y un paliacate. Materiales: hojas, lápices, colores, acetatos. Equipo: grabadora, proyector de acetatos, discos compactos de música, material impreso de los cuentos para cada participante.

Objetivo: Que todos los participantes alertaran sus sentidos.

Las actividades de aprendizaje con énfasis experiencial-vivencial que se aplicaron fueron:

- ✓ Experiencia vivencial de presentación.
- ✓ Experiencia vivencial de apoyo.
- ✓ Experiencia vivencial de observación.

- ✓ Cuento: Asamblea en la carpintería.
- ✓ Experiencia vivencial: El Cisne.
- ✓ Cuentos: El joven que recorrió el mundo en busca de la felicidad y ¿Qué es lo verdaderamente importante en tu vida?
- ✓ Experiencia de bioenergética.
- ✓ Experiencia para alertar los sentidos.
- ✓ Experiencia vivencial: El rosal.

### **3.8.3.2.Fase II: Tú decides tu vida.** Duración 5 horas

Objetivo: Trabajar las limitaciones personales en forma grupal.

Las actividades de aprendizaje con énfasis experiencial-vivencial que se aplicaron fueron:

- ✓ Experiencia vivencial: La actitud mental positiva.
- ✓ Experiencia vivencial: La ventana de Johari.
- ✓ Experiencia vivencial: La máscara.
- ✓ Lecturas: Reflexión sobre uno mismo.
- ✓ Experiencia vivencial: Los Secretos.
- ✓ Experiencia vivencial de duelo.
- ✓ Experiencia vivencial: El perdón.
- ✓ Experiencias vivenciales sobre afirmaciones.
- ✓ Experiencia vivencial: Planeación de cambio.

### **3.8.3.3. Fase III: Valores.** Duración 10 horas.

Objetivo: Clarificación de valores en cada participante.

- ✓ Concepto de valores de Rugaría (1966).
- ✓ Pirámide de valores Maslow.
- ✓ Clasificación de valores del Dr. Gutierrez Sáenz (1998).
- ✓ Clarificación de valores metafórica con un vaso de agua.
- ✓ Cuento: El joven que decidió conocer la plenitud.
- ✓ Meditación y autoestima.
- ✓ Lecturas: Programarse para la prosperidad.
- ✓ Meditación del cuerno de la abundancia.
- ✓ Relajación para todo el grupo.
- ✓ Reflexiones: leídas por el facilitador.

- ✓ Collage sobre sus valores: del pasado, presente y futuro.
- ✓ Experiencia vivencial de conflicto: La balsa.
- ✓ Experiencia vivencial: Reencuentro con mis padres.
- ✓ Experiencia vivencial: Imágenes parentales.
- ✓ Experiencia vivencial de conflicto: La mina.
- ✓ Experiencia vivencial: El escudo de armas.
- ✓ Experiencia vivencial: La burbuja color de rosa.

Aplicación de la postprueba. Se entregaron constancias de asistencia y se dio por terminado el taller.

**3.8.3.4. Fase IV:** Comprendió un análisis estadístico de los resultados (Capítulo IV): se realizó a través del paquete estadístico SPSS: prueba Alpha de Cronbach para conocer la confiabilidad del instrumento, la prueba de regresión para conocer los efectos de la Variable Independiente (Propuesta humanista de Valores), donde la prueba de Durbin-Watson permitió conocer la independencia de los residuos, también se hizo un análisis factorial (prueba F) y se aplicó la prueba t, para conocer la validez interna y probar si se registró algún cambio significativo entre las mediciones antes-después.

El análisis cualitativo de las respuestas escritas fue para determinar los valores que sobresalieron en cada participante; así como los valores que se clarificaron tanto en su vida académica como personal y si los participantes planeaban el inicio del proceso de cambio en la vida de cada uno.

## IV CAPITULO. RESULTADOS

4.1 Los **resultados del primer momento** se refieren a la obtención del instrumento (preprueba-postprueba) elaborado en base a la técnica de redes semánticas naturales (Anexo B) utilizando el **significado psicológico** que cada participante dio a la palabra *valor*, pues el producto de la relación entre sus ideas y las palabras que para cada uno significaba *valor*, fue la conducta que se planeó en el contexto social en el que se desenvolvían, tanto escolar como familiar.

### 4.2 Resultados del segundo momento: Validación del Instrumento

Se obtuvo el índice de fiabilidad de la preprueba-postprueba aplicado a los participantes de la propuesta humanista a través del paquete estadístico SPSS, por la escala de Alpha  $.8884$ , la estandarización del reactivo  $\alpha = .8930$ , la prueba de Tukey que estima la fuerza de los reactivos fue de  $.8313$  (Anexo D). Lo cuál indica que **el instrumento es fiable** porque se obtuvieron resultados similares a la fiabilidad obtenida:  $.9116$ , cuando se piloteó el instrumento con 300 estudiantes diferentes a los participantes en el estudio, pues a mayor cantidad de reactivos mayor fiabilidad.

En el anexo D (Análisis de fiabilidad). Se muestra una 5ª columna: “Alpha if Item Deleted”, que permite mostrar un índice concreto sobre la fiabilidad del instrumento utilizado como preprueba- postprueba, donde se muestra la fiabilidad de cada reactivo ( $.88$ ).

Además, cuando se construyó el instrumento hubo un análisis del instrumento por siete jueces que analizó el instrumento logrado e intervinieron con opiniones que mejoraron el mismo. Estos jueces fueron siete expertos en la elaboración de instrumentos a través de redes semánticas naturales: cinco provenían de la Universidad Autónoma de México del Estado de Toluca, uno de la Universidad Nacional Autónoma de México y otro experto fue de la Universidad Autónoma de Izacala.

También se utilizó el análisis de la regresión lineal simple, para cada una de las variables como otra prueba que confirma que el instrumento es válido y confiable, además de mostrar el coeficiente de correlación múltiple ( $R$ ); un coeficiente de determinación ( $R^2$ ); la proporción de varianza explicada por la ecuación ( $R^2$  ajustada);



la prueba de Durbin –Watson que permite conocer si los residuos (suma de cuadrados) son independientes si se ubican entre (+)1.5 y 2.5 (- ); además de obtenerse un análisis de varianza y el coeficiente de regresión objeto del análisis.

Los siguientes datos se obtuvieron directamente del paquete SPSS, muestran la simbología explicada, como en el caso de la variable *responsabilidad*, obtenida por el método de regresión lo siguiente:

### Ejemplo: Regresión para la variable responsabilidad

#### Variables Comparadas/Eliminadas

Modelo	Variables comparadas	Variables eliminadas	Método
1	Edad a. Sexo		Comparación

a. En todas las variables comparadas

b. Variable dependiente: responsabilidad

#### Resumen del Modelo <sup>b</sup>

Modelo	R (Coeficiente de correlación múltiple)	R <sup>2</sup> (Proporción de la variación de la V.D. que es explicada por la regresión)	R <sup>2</sup> Ajustada (Proporción de la varianza explicada por la regresión)	Error estándar estimado	Prueba de Durbin-Watson
1	.336 <sup>a</sup>	.113	.083	.64	1.752

a. Predictores constantes: Edad y Sexo

b. Variable Dependiente: Responsabilidad

La prueba de Durbin- Watson permite conocer si los residuos son independientes al caer en un rango de 1.5 a 2.5, para la variable de la responsabilidad es de 1.752 lo que significa que esta variable es independiente de las otras variables comparadas (valores).

Pruebas aplicadas	Coeficiente de Regresión	Resultado final	Nivel de significancia
Anova <sup>b</sup>	3.122	<b>F = 3.819</b>	<b>.027</b>
Prueba t	4.873	<b>t = 5.582</b>	<b>.000</b>

Los siguientes *coeficientes de regresión muestran cambios significativos en la Variable Dependiente de los participantes después de participar en el taller de valores*, con excepción de egoísmo y desesperación, los cuáles se mantuvieron sin cambiar significativamente.

Tabla 18. Coeficientes de regresión lineal.

Valor	B	Error std.	t	Sig.	Interpretación
amor	3.295	1.285	2.563	0.013	Es significativo al .05
responsabilidad	4.873	0.873	5.582	0.000	Altamente significativo al .001
libertad	4.655	1.076	4.325	0.000	Altamente significativo al .001
honestidad	4.216	0.859	4.91	0.000	Altamente significativo al .001
sinceridad	3.424	0.885	3.869	0.000	Altamente significativo al .001
sencillez	3.759	0.894	4.207	0.000	Altamente significativo al .001
respeto	2.407	1.003	2.4	0.020	Es significativo al .05
alegría	3.237	1.297	2.496	0.015	Es significativo al .05
inteligencia	4.054	1.244	3.259	0.002	Es significativo al .05
sensualidad	7.34	1.401	5.24	0.000	Altamente significativo al .001
carismático	3.281	1.191	2.754	0.008	Es significativo al .05
sensibilidad	4.278	1.041	4.112	0.000	Altamente significativo al .001
destreza	4.355	1.134	3.841	0.000	Altamente significativo al .001
risueño	4.408	1.174	3.754	0.000	Altamente significativo al .001
felicidad	2.39	1.109	2.155	0.035	Es significativo al .05
justicia	4.466	1.261	3.542	0.001	Es significativo al .05
animosidad	2.801	1.146	2.444	0.017	Es significativo al .05
audacia	4.184	1.255	3.335	0.001	Es significativo al .05
adaptación	4.24	1.206	3.515	0.001	Es significativo al .05
identificación	3.98	1.199	3.321	0.002	Es significativo al .05
triunfar	3.544	1.016	3.488	0.001	Es significativo al .05
egoísmo	1.821	1.581	1.151	0.254	<b>No es significativo</b>
modestia	4.592	1.3	3.532	0.001	Es significativo al .05
desesperación	1.379	1.525	0.904	0.370	<b>No es significativo</b>
directo	3.375	1.279	2.64	0.011	Es significativo al .05
pensativo	4.47	1.188	3.764	0.000	Altamente significativo al .001
divertido	3.645	1.078	3.382	0.001	Es significativo al .05

En oposición a las excepciones, se registraron cambios sustanciales respecto a los valores de responsabilidad, libertad, honestidad, sinceridad, sencillez, sensualidad, sensibilidad, destreza, risueño y pensativo, los cuales se obtuvieron con un nivel de significancia,  $p = .001$  por 100.

También significativos resultaron los valores de: amor, respeto, alegría, inteligencia, felicidad, justicia, animosidad, audacia, adaptación, identificación, triunfar, modestia, desesperación, directo y divertido, los cuáles se obtuvieron con un nivel de significancia,  $p = .05$  por 100.

En el coeficiente de regresión, se obtuvo la prueba de Durbin-Watson, la ANOVA, los coeficientes a través de la prueba t y los diagramas de regresión normal y scatterplot de cada variable dependiente con respecto al sexo y edad de los participantes.

Para interpretar mejor los símbolos importantes obtenidos, se explican a continuación:

R = coeficiente de correlación múltiple (es similar al coeficiente de correlación de Pearson), por lo tanto en este caso es un predictor significativo, ya que se asume que de acuerdo a la edad y el sexo del participante del estudio, es la su *responsabilidad*. Si es positiva, a mayor edad mayor responsabilidad.

$R^2$  = este coeficiente de determinación representa el ajuste de la regresión a los datos, se interpreta a partir del análisis de varianza (ANOVA) y se traduce como, la proporción de la variación de la variable dependiente que es explicada a través de la regresión.

$R^2$  ajustada = es el coeficiente de determinación ajustado al número de variables independientes que se manejan y representa la proporción de varianza explicada por la ecuación de la regresión.

La prueba de Durbin-Watson = permite conocer si los residuos son independientes al caer en un rango de 1.5 a 2.5, de lo contrario éstos se correlacionarán positivamente al caer por debajo de 1.5 o se correlacionarán negativamente al caer por arriba de 2.5. En el caso del valor *responsabilidad* posee residuos independientes, pues en la prueba de Durbin-Watson se obtuvo 1.752

La ANOVA es significativa  $F(2, 60) = 3.819$   $p < .05$ , lo cual se interpreta como la varianza explicada (los cambios que presentaron los participantes en el estudio después de aplicar la VI), por regresión es significativa.

B = es el coeficiente de regresión (4.873) y mide la magnitud del cambio en la VD por cada unidad que la VI se mueva a la derecha.

Los valores de la regresión significativos son: en nuestro caso, por cada unidad de responsabilidad (VD), en Sexo se moverá -.459 y para la Edad se moverá -.0391

Beta = es la pendiente de la ecuación de regresión e indica los pesos relativos entre las diferentes variables expresados en desviaciones estándar Zeta, identificando cuáles valores son mas importantes y en orden jerárquico.

Por lo tanto, el coeficiente de regresión es para *sexo*: Beta = -.308,  $t=5.582$ ,  $p<.001$  y para *edad* : Beta = -.119,  $t = 5.582$ ,  $p<.001$  lo cual se interpreta como el efecto de la edad y sexo de cada participante sobre su responsabilidad. Y el conjunto de VD es significativo.

Las gráficas sirven para indicar las condiciones de los residuos, si existía homeostacidad ( $S^2 = S^2$ ), éstas mostrarían de forma objetiva la distribución de las frecuencias de la variable *responsabilidad*. La prueba de Normalidad, mostró que tanto se alejaron las puntuaciones de la normalidad. Y el diagrama Scatterplot mostró la distribución de la  $S^2$  de los residuos, de -2 a 2, sin ninguna tendencia, por lo tanto esto representó gráficamente, que no se tienen varianzas homogéneas. No se cumplió con la ley de normalidad que indica que la media = 0 y la desviación estándar =1.

Solamente con el coeficiente de fiabilidad y el de regresión se confirmó la consistencia interna del instrumento, lo que confirmó su validez y confiabilidad.

A través del análisis factorial simple, **la varianza explicada permitió indicar cambios significativos después de aplicada la propuesta humanista (VI)**; posteriormente cuando se volvió a correr el análisis factorial por el método del análisis de componentes principales, el tipo de rotación fué Varimax, sin embargo la rotación no pudo ser completada.

Por lo tanto, los 24 factores que resultaron aceptables y la varianza que explican son mostrados en la Tabla 19:

Tabla 19. Análisis Factorial de los principales valores de los participantes

Factor	Valor Eigen	% de Varianza que explica	% Acumulado
1. Edad	12.047	14.342	14.342
2. Amor	8.793	10.468	24.809
3. Responsabilidad	6.369	7.582	32.391
4. Libertad	4.308	5.128	37.520
5. Honestidad	3.768	4.486	42.006
6. Sinceridad	3.627	4.318	46.324
7. Sencillez	3.406	4.055	50.379
8. Respeto	3.112	3.705	54.084
9. Alegría	2.965	3.529	57.613
10. Inteligencia	2.727	3.246	60.859
11. Sensualidad	2.440	2.905	63.764
12. Carismático	2.318	2.760	66.524
13. Sensibilidad	2.203	2.622	69.146
14. Destreza	1.939	2.308	71.454
15. Risueño	1.802	2.145	73.599
16. Felicidad	1.781	2.120	75.719
17. Justicia	1.658	1.974	77.694
18. Animosidad	1.612	1.919	79.613
19. Audacia	1.586	1.889	81.502
20. Adaptación	1.417	1.687	83.189
21. Identificar	1.314	1.565	84.754
22. Triunfar	1.235	1.470	86.223
23. Egoísmo	1.091	1.299	87.522
24. Modestia	1.016	1.210	88.732

#### 4.3 Resultados del tercer momento: Aplicación de la propuesta humanista

Respecto al objetivo general, planteado al inicio “*probar si se logró el inicio de un proceso de cambio significativo sobre la conducta guiada en valores de los participantes, después de la aplicación del presente programa humanista*”, se encontró que al analizar los datos tanto del grupo experimental (n = 63), como del grupo control (n = 63) a través del análisis factorial por regresión, se obtuvo un prueba F significativa para los 24 valores arriba mencionados, por lo que se puede afirmar en base a los datos numéricos reportados, que se probó la efectividad del programa humanista.

Por lo tanto, la hipótesis que se logró probar es la Hipótesis de Trabajo:

HA1: *Los estudiantes universitarios que participen en la propuesta humanista, lograrán el inicio de un cambio significativo en su conducta guiada en valores, al jerarquizar sus metas personales, a diferencia de aquellos estudiantes que no participen en el programa.* De acuerdo al análisis cuantitativo, se logró probar la hipótesis en un 89% (Alpha estandarizado), lo cual es corroborado no únicamente por las pruebas estadísticas que se corrieron a los datos, sino por el análisis cualitativo que se presenta a continuación.

Los datos reportados por los participantes (Anexo E), se presentan en la siguiente Tabla 18: en la primera columna están las respuestas textuales de los participantes sobre los valores identificados en su vida académica y que antes de participar en la investigación no habían reflexionado y asimilado.

En la segunda columna aparecen las respuestas textuales de los participantes con relación a los valores reflexionados con respecto a la familia, a sí mismos, a la pareja, a quiénes les rodean.

Y en la tercera columna, los valores que el investigador describe en la clarificación de valores que cada participante logró y que fueron confirmados y ampliados por cada uno, cuando después de escribirlos se hizo un solo círculo y cada participante compartió lo que escribió, con el grupo, iniciando con la instrucción “Analiza, reflexiona y escribe brevemente aquel valor (o valores) o lo que es verdaderamente importante para ti y que constituye en este momento una razón para vivir y sobre lo que tú puedes hacer un proyecto de vida”

Tabla 20. Clarificación de valores de los participantes.

VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA ACADEMICA POR LOS PARTICIPANTES	VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA PERSONAL POR LOS PARTICIPANTES	VALORES Que el investigador identifica dentro de lo escrito y del discurso de cada participante
	Lo mas importante es mi mamá	Amor a la familia, honestidad
VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA ACADEMICA POR LOS PARTICIPANTES	VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA PERSONAL POR LOS PARTICIPANTES	VALORES Que el investigador identifica dentro de lo escrito y del discurso de cada participante
	Pero también yo	Clarificación de sentirse valioso
	Estoy conociéndome mas	Clarificación de sentirse valioso, honestidad, sinceridad
	Y aprendiendo también de los demás.	Crecimiento personal, responsabilidad, honestidad
Lo mas importante son mis estudios	Mi forma de vida,	Clarificación de sentirse valioso, sinceridad, alegría, triunfar
	Que debo superarme cada día	Responsabilidad, honestidad, triunfar
	Ser cada día mejor	Crecimiento personal
	Este es un nuevo día que Dios me dá y no lo defraudaré.	Amor, alegría, religión, respeto, fé, honestidad
Terminar este semestre	Lo mas importante es mi familia.	Amor, clarificación de sentirse valioso, triunfar, honestidad, responsabilidad
Ejercer mi profesión	Hablar con mi hermano en Diciembre.	Responsabilidad, sinceridad, seguridad, triunfar
Lo mas importante en mi vida profesional es titularme	Encontrar trabajo	Clarificación de sentirse valioso, seguridad, triunfar, inteligencia, responsabilidad, honestidad
	Que Dios permita tener sana a mi abuelita	Religión, amor
Titulación	Agradecer a mi madre su apoyo en mis estudios y en toda mi vida	Amor, sinceridad, responsabilidad, honestidad, justicia
	Lo mas importante es mi propia vida...	Clarificación de sentirse valioso, como ser único e irreplicable
	La que disfruto a cada instante...	sensibilidad
	Pienso que la vida es como un suspiro...	Pensar, sensibilidad
	Por eso la vivo feliz y tranquilo...	Felicidad, animosidad, alegría
	Y hay que convivir.	Adaptación social

	Lo verdaderamente importante es la libertad	Libertad, justicia
VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA ACADEMICA POR LOS PARTICIPANTES	VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA PERSONAL POR LOS PARTICIPANTES	<b>VALORES</b> Que el investigador identifica dentro de lo escrito y del discurso de cada participante
	Mis padres, mi trabajo...	Amor, responsabilidad
	La confianza en mí misma..	Seguridad, confianza, animosidad, triunfar
	De salir adelante y en una persona que estoy conociendo.	Superación personal, sensualidad, adaptación social
	En este momento es encontrarme a mí misma.	Clarificación de sentirse valioso, como ser único e irreplicable
	Salir de todos los problemas	Responsabilidad, sinceridad, honestidad
Poder expresarme sin temor a los demás		Seguridad, libertad, sinceridad
Terminar mis estudios		Responsabilidad
	Lo mas importante mi familia y mis amigos.	Clarificación de su ámbito social.
	En este instante soy yo...	Superación personal, sinceridad
Conocimientos para mi formación		Inteligencia, responsabilidad, honestidad
	Seguir creciendo, reconociendo mis errores y defectos, aptitudes y recursos para aprender de ellos	Crecimiento personal, superación personal, sinceridad, responsabilidad
	Soy el único responsable de mis actos...	Clarificación de sentirse valioso, como ser único e irreplicable, honestidad, responsabilidad, sinceridad
	Reconocer que afecto a los que me rodean	Clarificación de ser una persona amada y que sus actos afectan a quienes le quieren, crecimiento personal
	Encontrarme conmigo mismo...	Clarificación de ser una persona valiosa, crecimiento personal
	Reencontrarme con mis sentimientos...	Crecimiento personal, responsabilidad, libertad
	Ser mas humano, mas sensible	Sensibilidad, sencillez
	Mantener mi paz y tranquilidad internos..	Crecimiento personal



	Amor en mi persona	Amor, libertad
	La vida significa lo mejor para mí	Crecimiento personal, sencillez
<b>VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA ACADEMICA POR LOS PARTICIPANTES</b>	<b>VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA PERSONAL POR LOS PARTICIPANTES</b>	<b>VALORES</b> Que el investigador identifica dentro de lo escrito y del discurso de cada participante
	Amor hacia los demás y hacia mí mismo	Crecimiento personal, amor, sinceridad, responsabilidad, alegría, libertad
Terminar mi carrera		Inteligencia, responsabilidad, honestidad
Nuevos amigos	Mi familia	Amistad, amor
	Mi novio	Amor, sensualidad, respeto, libertad
Salir adelante en mi carrera	Confianza en mí misma,	Responsabilidad, audacia
	tener ánimo	Animosidad, alegría
Llegar a mis metas		Responsabilidad
	Tener a mi bebé sin ningún temor	Amor, alegría, sinceridad, responsabilidad
	Lo mas importante soy yo...	Clarificación de ser una persona valiosa, única, irrepetible
	Seguir creciendo y conociéndome	Crecimiento personal
Lo mas importante es terminar mi carrera	Conseguir un buen empleo para ayudar a mi mamá...	Clarificación de ser una persona valiosa, honestidad, responsabilidad, inteligencia
	Cuidar que no le falte nada	Amor
Triunfar	Y estar con mi familia, brindarles mi apoyo, mi amor, mi seguridad, mi comprensión y todo cuanto poseo, ya que la felicidad de ellos es la mía	Triunfar, amor, felicidad, integridad familiar
Vencer todos los obstáculos		Clarificación de ser una persona valiosa, audacia, responsabilidad, sinceridad, animosidad
	Amarme a mí misma, mi familia, amigos, mi religión, todo lo que me rodea	Crecimiento personal, amor, amistad, fé, alegría, animosidad, felicidad
Ejercer mi carrera		Inteligencia, responsabilidad
Ser algo grande en mi profesión		Animosidad, triunfar

	Tengo la fuerza de vivir mi vida	Triunfar
	Lo verdaderamente importante es mi vida	Amor, identificar, honestidad
VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA ACADEMICA POR LOS PARTICIPANTES	VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA PERSONAL POR LOS PARTICIPANTES	<b>VALORES</b> Que el investigador identifica dentro de lo escrito y del discurso de cada participante
	El amor que me brinda mi padre, mi madre, mi hermano, mi familia y amistades	Amor, identificar, animosidad
Terminar mis estudios y ser un gran profesionista		Responsabilidad, honestidad, sinceridad
	Yo misma, realizarme como persona	Amor, superación personal, libertad
Lograr todas mis metas		Superación personal
	Estabilidad conmigo misma	Clarificación de ser una persona valiosa, sinceridad
	Encontrarme a mí misma	Crecimiento personal
	Mi familia	Amor
	Y porque puedo ser feliz	Clarificación de ser una persona valiosa, felicidad
Ahora tengo mas claras mis metas		Clarificación de ser una persona valiosa que puede lograr lo que se proponga en la vida
	Me he encontrado a mí misma	Crecimiento personal, alegría
	Sé que valgo y que puedo lograr lo que me proponga	Amor, audacia, responsabilidad, honestidad, sinceridad, alegría
	Aprender a amar	Clarificación de ser una persona valiosa, honestidad, sinceridad
	Lo verdaderamente importante en mi vida es la felicidad	Felicidad, honestidad
	Mi familia, mi mamá, mis experiencias, mis deseos y metas	Amor, Clarificación de ser una persona valiosa
	Mi novio	Sensualidad, respeto, amor
	Mis seres queridos, mi mascota	Amor
	Puedo crecer como persona logrando mi felicidad	Clarificación de ser una persona valiosa, responsabilidad, crecimiento personal, superación personal
	Ser una persona íntegra	Crecimiento personal
	El amor hacia mi madre y mi	Amor, clarificación de ser una

	novia	persona valiosa, respeto, honestidad
Mi superación académica y personal		Superación personal
	Persona íntegra y con deseos de superación	Honestidad, sencillez, audacia, animosidad
VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA ACADEMICA POR LOS PARTICIPANTES	VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA PERSONAL POR LOS PARTICIPANTES	<b>VALORES</b> Que el investigador identifica dentro de lo escrito y del discurso de cada participante
Ser un gran profesionista		Superación personal
	Matrimonio y tener familia	Felicidad
	El amor y mi familia	Amor
	Lo mas importante en mi vida es la libertad	Libertad, clarificación de ser una persona valiosa,
	Mi familia	amor
Mis actividades académicas y deportivas	Cada día me esforzaré por obtener esa excelencia	Clarificación de ser una persona valiosa, responsabilidad
Mi esfuerzo será constante con el firme propósito de alcanzar mis objetivos.		Clarificación de ser una persona valiosa que puede lograr lo que se proponga en la vida, animosidad, audacia, responsabilidad
	Lo mas importante para mí es el amor a Dios, a mí misma y a los demás	Amor, sinceridad, responsabilidad, clarificación de ser una persona valiosa
	Mi familia	Amor
Mi poder de decisión		Libertad, audacia
	Mi vida misma	Honestidad, clarificación de ser una persona valiosa
Alcanzaré las metas que me he impuesto		Responsabilidad
	Realizándome como una persona plena	Superación personal, clarificación de ser una persona valiosa
	Lo mas importante es Dios	Fé, sinceridad, responsabilidad, libertad, amor
	Una familia a la cuál quiero, valoro y me siento orgullosa de tenerla	Amor, respeto, responsabilidad, clarificación de ser una persona valiosa, sensibilidad
Ser una excelente profesionista		Responsabilidad, animosidad
	Mis papás	Amor, honestidad, clarificación de ser una persona valiosa
Lo mas	Mi familia	Amor, honestidad, clarificación

importante es mi carrera y		de ser una persona valiosa, responsabilidad
Lograr buenas calificaciones	Ser verdaderamente segura de mí misma	Responsabilidad, honestidad, sinceridad
VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA ACADEMICA POR LOS PARTICIPANTES	VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA PERSONAL POR LOS PARTICIPANTES	VALORES Que el investigador identifica dentro de lo escrito y del discurso de cada participante
	Ser feliz con mi familia y conmigo misma y aceptar algunas cosas de mí	Amor, felicidad, animosidad, crecimiento personal
Lograr mis metas planeadas, como mi carrera y mi familia		Superación personal
	Ser cada día mejor	Superación personal
	Mi propia felicidad	Felicidad
Si yo me quiero...puedo ser productiva		Clarificación de ser una persona valiosa, responsabilidad
	Amar a mi familia y todos mis seres queridos	Amor, honestidad, clarificación de ser una persona valiosa
	Hay que aprender a amar...con toda la plenitud de mi corazón	Amor, alegría, felicidad, animosidad
	Es ayudar a los demás...demostrarles amor	Amor
	Lo mas importante es vivir...la vida es hermosa y maravillosa...	Sensibilidad, alegría, sencillez
	Mi papá	Amor
	Lo verdaderamente importante es mi familia, la buena relación con ella...	Amor
	Mis abuelitos	Amor
	Mi novio	Sensualidad, respeto
Mi carrera...para salir adelante		Responsabilidad, inteligencia, honestidad
	Lo mas importante en mi vida: yo	Honestidad, sinceridad, animosidad
	La vida misma...amar la familia	Crecimiento personal, amor
	La amistad, el amor desinteresado	Amor
	El fracaso, temor, miedo	Clarificación de ser una persona valiosa, adaptación, pensar, <i>desesperación*</i>

	La amistad, la lealtad, la sinceridad	Clarificación de ser una persona valiosa, sinceridad
<b>VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA ACADEMICA POR LOS PARTICIPANTES</b>	<b>VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA PERSONAL POR LOS PARTICIPANTES</b>	<b>VALORES</b> Que el investigador identifica dentro de lo escrito y del discurso de cada participante
	Lo mas importante es la vida porque me estoy dando cuenta lo maravillosa que es...	Clarificación de ser una persona valiosa; sensibilidad
Lo mas importante es mi carrera	Para ayudar a mi familia y sobre todo a mi madre...	Clarificación de ser una persona valiosa; inteligencia, responsabilidad
Lo mas importante en mi vida son mis estudios		Clarificación de ser una persona valiosa; inteligencia, responsabilidad
	Mi familia	Amor
	Mi novio	Sensualidad, amor
Lo mas importante es haberme encontrado...		Crecimiento personal, clarificación de ser una persona valiosa
	Ahora me siento feliz de tener la oportunidad de disfrutar la vida	Felicidad, sensibilidad, animosidad, alegría
	Lo importante es tener fé en uno mismo	Seguridad, confianza, crecimiento personal
Se que puedo a partir de hoy, llegar muy lejos, tanto como me lo proponga de verdad.		Clarificación de ser una persona valiosa, responsabilidad, honestidad, sinceridad, superación personal.
	Lo importante para mí es aprender a crecer, a madurar, a reflexionar...	Crecimiento personal
Sé lo que puedo hacer	Yo puedo salvar todos los obstáculos por difíciles y dolorosos que sean	Clarificación de ser una persona valiosa
Estoy aprendiendo que lo que uno se propone se puede lograr		Inteligencia, alegría, responsabilidad, audacia, triunfar
	Lo importante es valorar todo lo que te rodea: tu familia, tus amigos, las flores, los animales...el sol..	Clarificación de ser una persona valiosa, sensibilidad, alegría, animosidad, sencillez

	Lo importante para mí es la vida, el amor a Dios y la familia...	Clarificación de ser una persona valiosa, amor
	Lo importante para mí es el amor que llene mi vida...	Amor
VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA ACADEMICA POR LOS PARTICIPANTES	VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA PERSONAL POR LOS PARTICIPANTES	<b>VALORES</b> Que el investigador identifica dentro de lo escrito y del discurso de cada participante
Aprender a ver las cosas mejor, significa para mí todo un reto que estoy dispuesta a aceptar.		Responsabilidad, honestidad, crecimiento personal
	Lo mas importante es mi fé en Dios...	Religión
	Ahora me siento llena de entusiasmo	Animosidad, alegría
	Para convivir con mi familia...	amor
Para salir bien en mis estudios		inteligencia
	Podré ser mas leal, mas justa, mas veraz, mas honesta conmigo misma	Lealtad, justicia, veracidad, honestidad
Lo mas importante es conocer mis limitaciones... vencer mi apatía en los estudios...		Crecimiento personal, superación personal
	Y acercarme a mis padres	Amor
	Estoy dispuesta a.... decirles que los amo...	Amor, directo, respeto, sinceridad
	Lo mas importante para mí es la vida misma... para poder hacer todo lo que ahora pienso realizar aunque me lleve toda la vida.	Sensibilidad, triunfar, animosidad, libertad
	Lo mas importante para mí es mi familia....	Amor
Mis estudios y yo misma como persona valiosa		Responsabilidad, inteligencia, crecimiento personal, felicidad, animosidad

que está dispuesta a cambiar para lograr mi propia felicidad.		
VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA ACADEMICA POR LOS PARTICIPANTES	VALORES CLARIFICADOS EN LA VIDA PERSONAL POR LOS PARTICIPANTES	VALORES Que el investigador identifica dentro de lo escrito y del discurso de cada participante
Lo mas importante es lograr un título, pero también ejercer con honestidad y ética		Responsabilidad, honestidad, ética
Que confíen en mí sin defraudar a nadie...es todo un reto		Sinceridad, responsabilidad, directo
	Ahora pienso que mis padres son muy importantes	Amor
Mis estudios porque me darán satisfacción en una profesión que ejerceré toda mi vida		Clarificación de ser una persona valiosa, inteligencia, responsabilidad
	Dios que me ha permitido vivir y estar aquí	religión, amor
	Lo mas importante es el amor a la vida, a mis padres...	Amor, sensibilidad
A mi carrera y a todo lo que haré de hoy en adelante		Superación personal, responsabilidad, animosidad
	Lo mas importante en mi vida han sido mis errores, mis fallas, mis limitaciones porque me han permitido crecer...	Clarificación de ser una persona valiosa, crecimiento personal
	De hoy en adelante trataré...de ser mejor como persona.	Superación personal
Lo mas importante para mí son mis estudios	Y mi familia	Clarificación de ser una persona valiosa, inteligencia, responsabilidad, sinceridad, amor

\* **antivalor**

Esto coincide con los coeficientes de regresión *altamente significativos* ( $p < 0.001$ ) obtenidos como resultado del *efecto* ( $\beta$ ) de la aplicación de la propuesta humanista, donde se manifestó el firme propósito de ser *responsables* de sí mismos ( $\beta = 4.873$ ,  $p < 0.001$ ); ser *libres* de tomar decisiones ( $\beta = 4.655$ ,  $p < 0.001$ ); ser *honestos* en todas sus acciones ( $\beta = 4.216$ ,  $p < 0.001$ ); ser *sinceros* empezando consigo mismos para poder serlo con los que les rodean ( $\beta = 3.424$ ,  $p < 0.001$ ); valorando la *sencillez* como virtud de sabios ( $\beta = 3.759$ ,  $p < 0.001$ ); manifestando su *sensualidad* con toda la fuerza de su juventud para emprender sus acciones con energía y amor ( $\beta = 7.34$ ,  $p < 0.001$ ); despertar su *sensibilidad* para captar la belleza de la vida ( $\beta = 4.278$ ,  $p < 0.001$ ); empeñarse en adquirir la *destreza* de su profesión ( $\beta = 4.355$ ,  $p < 0.001$ ); ser *risueño* porque la vida hay que vivirla con alegría ( $\beta = 4.406$ ,  $p < 0.001$ ); y ser *pensativo* porque habrá que meditar, reflexionar y analizar tanto en su vida académica como personal para mejorar ( $\beta = 4.047$ ,  $p < 0.001$ ). Aunado a lo anterior y de acuerdo al cuadro presentado anteriormente se identificaron los siguientes valores que resultaron significativos con un nivel al .05 en la regresión lineal: el amor, el respeto, la alegría, la inteligencia, ser carismático, la felicidad, la justicia, la animosidad, la audacia, la adaptación, la identificación, triunfar, la modestia, ser directo y ser divertido.

Respecto a los argumentos de cada uno de los participantes en su proceso de cambio en base a las reflexiones y experiencias vividas en el taller, se registraron los siguientes comentarios para iniciar dichos cambios tanto en su vida académica como en su vida personal al pedirles que escribieran en forma breve la siguiente instrucción "A partir de este momento qué cambios estás dispuesto a realizar en tu vida académica y personal para lograr tu equilibrio emocional, la armonía interior".

Tabla 21. Planeación del inicio de un proceso de cambio.

INICIO DE CAMBIOS	EN MI VIDA ACADEMICA	EN MI VIDA PERSONAL
A partir de este momento...		Me comprometo a aceptar a los demás
A partir de este momento...	Estoy dispuesto a dar todo lo que esté en mis manos ... conseguir mi título	
A partir de este momento		Asumo la responsabilidad para ver el lado positivo de la vida



A partir de este momento...	Estoy dispuesta a asumir una actitud mental positiva.	
A partir de este momento...	Estoy dispuesto a tomar decisiones para llegar y realizar mis metas	
<b>INICIO DE CAMBIOS</b>	<b>EN MI VIDA ACADEMICA</b>	<b>EN MI VIDA PERSONAL</b>
A partir de este momento...	Estoy dispuesta totalmente a cambiar para ser mejor	
En este momento...	Estoy dispuesta a asumir una actitud mental positiva	Me comprometo conmigo misma a ser mejor cada día.
(duda, expresado verbalmente)	Vengo muy dispuesta a asumir una actitud mental positiva...no sé si lograré esto.	Pero al mismo tiempo tengo miedo...
A partir de este momento...	Estoy dispuesto a asumir una actitud mental positiva al cien por ciento.	
(duda, expresado verbalmente)	Yo estaría dispuesto a dar todo lo razonable que pudiera ser...	
A partir de este momento...	En un 80% estoy dispuesto a asumir una actitud mental positiva	
	Estoy dispuesta a pensar antes de actuar	Los problemas los voy a enfrentar y voy a seguir adelante con mis metas.
	Voy a hacer lo posible por lograr mis metas	Ser mas tolerante a la frustración.
Los problemas que se presenten hay que resolverlos...		Los problemas que se presenten hay que resolverlos con optimismo y todo saldrá bien.
En este momento...	Estoy dispuesta a asumir una actitud mental positiva...	Con la fuerza que tengo para salir adelante...
...iré buscando mi formación...	Me siento decepcionado* al entrar a la Universidad, pero iré buscando mi formación para ser un buen profesionista	No trato de cambiar totalmente, sino de aceptar mi realidad... el triunfo será la mayor recompensa.
Día a día...	Planeo ser mas puntual, perder el miedo a hablar en el grupo ...seguiré preparándome día a día	Ser mas responsable, menos impulsivo y menos tímido, ...esforzarme día a día...

Me tomaré un tiempo para reorganizar mi vida...	Quiero alcanzar el ritmo de estudio que tenía antes, participar mas con mis compañeros de salón, empezar a adentrarme mas en los trabajos de investigación...	Quiero dedicarme mas tiempo a mí, demostrar mas mi afecto hacia los demás, empezar a reorganizar mi vida...
<b>INICIO DE CAMBIOS</b>	<b>EN MI VIDA ACADEMICA</b>	<b>EN MI VIDA PERSONAL</b>
Lo lograré cuando yo me acepte como soy...	Necesito volver a tener confianza en mí misma para hablar en público, ser mas constante en mis estudios y tener una buena relación con mis compañeros de clases...	No ser tan sensible ante lo que me diga la gente...
Fijándome estas metas todos los días...	Me propongo ser mas participativo en clases, mas dedicado y esmerado en mis estudios	Pensar las cosas antes de lastimar a otras personas, ser menos rencoroso...
Lograré los cambios que me propongo dándome cuenta...	Necesito cambiar mis calificaciones...ser mas puntual...participar mas clases	Ser mas comprensiva...ya no quiero ser tímida...debo tener mas confianza en mí y en los demás
	Quiero leer mas lecturas que me encarguen en la escuela, llegar temprano a la primera clase y participar mas en clases.	...lo que haga lo haga por mí, porque me gusta y eso deseo...
Para lograr ésto necesito ... quererme	Pienso participar mas y ser mas responsable... y a confiar mas en mis capacidades...	Ser mas expresiva con las personas quiero, dedicar mas tiempo a mis seres queridos
Día a día...	Voy a cambiar estudiando mas, a llevar una relación buena con mis compañeros y reafirmar día a día que soy una buena estudiante para satisfacción mía y de mi familia...	Voy a aceptar mi cuerpo... voy a ser mas segura...viviré para mí...
	Quiero cambiar y sé que soy capaz de ser mejor...	Debo reencontrarme con Dios.. reflexionar sobre mis metas e ilusiones...
...tengo que... perdonar...	Necesito cumplir con mis trabajos y tareas y hacerlas a tiempo, repasar los apuntes y leer antes de	Ser mas tolerante con todos, perdonar y tratar de olvidar, no tomarme las cosas tan a pecho y no ser tan sensible

	clase, poner mas atención y concentrarme...	y susceptible.
...debo olvidar lo que me ha pasado...	Quiero ser una profesionista exitosa y leer un poco mas, preguntar mis dudas a los maestros...	Quiero ser menos agresiva, menos confiada, no ser tan vengativa...conocer mas a la gente...
<b>INICIO DE CAMBIOS</b>	<b>EN MI VIDA ACADEMICA</b>	<b>EN MI VIDA PERSONAL</b>
...Lo lograré reflexionando todo lo que hago	Pienso cambiar para lograr mayor disponibilidad en el estudio, responsabilidad en las experiencias, mejorar mis calificaciones...	Tomar las cosas que me agobian con calma y solucionarlas, platicar con las personas con las que tengo problemas, demostrar mas el amor que siento por mi novia...
...dependerán del interés que les tenga...	Estudiar, ser puntual, poner todo lo mejor de mis conocimientos para tener mejores calificaciones....	Ser mas responsable, no ser tan agresiva, enojona, ni posesiva, confiar en las personas que me quieren
...tomándome mi tiempo para analizarlo..	Ser mas puntual en mis clases y menos olvidadizo, en general mas responsable en todos los aspectos...	Ya no quiero ser tan pasional a la hora de tomar mis decisiones...
...necesito ponerlos en práctica todos los días de mi vida y siendo constante en todo lo que haga...	Estudiar mucho mas, ser mas puntual, cumplir con mis trabajos...	Ser mas atenta con los demás, aceptarme totalmente...ser mas tolerante...
...lo pienso lograr con mucho esfuerzo y dedicación...cada día	Quiero estudiar mas, participando en clases, siendo cumplida para tener éxito en mis estudios, ser puntual y sacar excelentes calificaciones estudiando...	Quiero ser quién en verdad soy...
	Quiero estudiar mas, aprender de los demás, realizar mis ideas...	Ser mas sociable con los demás, creer en los que me rodean, ser mas tolerante...
...lo voy a lograr decidiéndome a empezar, seguir y concluir hasta sus límites...	Quiero terminar favorablemente mi carrera en la UV, laborar profesionalmente y mantenerme siempre preparada	Ser libre emocionalmente ...sociable... y dedicarme todo el tiempo a mí...
...lo voy a lograr teniendo fuerza de voluntad, comprometiéndome conmigo misma y organizando mis actividades.	Ser mas responsable en mis trabajos, ser mas puntual, estudiar mas...	Hacer ejercicio, ser mas centrada, ya no quiero ser enojona...
	Ser mas responsable con mis tareas, ser puntual y	Voy a preocuparme por no fallar y pensar muy bien lo

	mas analista...	que digo y aceptar críticas constructivas...
A partir de hoy...	Voy a participar mas, voy a ser mas dinámico, mas dedicado..	mas social y en mis decisiones mas firme...
<b>INICIO DE CAMBIOS</b>	<b>EN MI VIDA ACADEMICA</b>	<b>EN MI VIDA PERSONAL</b>
Cuando tenga un trabajo que me permita seguir preparándome y ser solvente en mis gastos...	Quiero seguir cultivándome con lecturas actuales, desempeñarme como profesionalista...	ser independiente...
...lo podré realizar con disposición...	Quiero...seguirme preparando, buscar este tipo de dinámicas vivenciales...ayudar a mis futuros pacientes con pláticas preventivas...atender a la gente con calidad humana, solventarme mis propios gastos a través de mi carrera...	...no depender de mis padres...
...lo voy a lograr poniendo todo mi esfuerzo para saber y aclarar mis metas...en tiempos posteriores llenarme de triunfos.	Tener mas el hábito de leer, ser mas abierta hacia los demás, como participar, ser tolerante y saber escuchar...	...cambiaré un poco mi carácter ...y no seré orgullosa
...hay que trabajar y esperar...	Participar mas en mis clases, poner mas atención...	...voy a encontrar una persona para tenerla a mi lado...ser mas sociable y no ser tan orgullosa.
A partir de hoy	Ser mas puntual,	mas abierta, mas sociable, mas humilde, mas espiritual...
...lo pienso lograr con... esfuerzo y dedicación...	Me propongo ser mas participativa, mejorar mis calificaciones, esforzarme mas en mis trabajos de equipo...	Ser mas expresiva con las personas que quiero, ser mas realista, ser menos grosera con mis papás...
...día a día	No tengo nada que cambiar... me siento satisfecha...	Seré mas compartida, mas firme en mis decisiones y no criticar todo...
A partir de hoy...	Pienso dedicarle mas tiempo a la lectura y revisión de bibliografía de las materias que llevo, meterme a todos los talleres que pueda, sobre todo los	Expresar sin miedo... mis sentimientos, impresiones, malestares, emociones, creencias...

	que tengan que ver con mi profesión. Atreverme a identificarme con mi rol de estudiante, mi rol intelectual...	
...lograré estos cambios siendo mas organizada con mi vida...	Me propongo no ser tan impuntal en mis clases, leer mas...	Hacer a un lado...mi desorden, mi terquedad...
<b>INICIO DE CAMBIOS</b>	<b>EN MI VIDA ACADEMICA</b>	<b>EN MI VIDA PERSONAL</b>
...quiero ser una persona capaz que crece día a día...	Tendré mas gusto por la lectura, pondré mas atención y empeño a lo que enseñen, estudiaré e investigaré...	Trataré de no tener el carácter tan fuerte, seré menos explosiva y me superaré como persona...
...cada día...	Tener mas responsabilidad... leer, cumplir con lo que me piden...	Quiero ser menos voluble... y fría con los demás y no dejarme estancar por los problemas...
	Quiero mejorar mis calificaciones, participar mas en mi grupo, lograr la titulación automática...	Quiero ser mas sociable, mejorar mi carácter y tener mas paciencia con los que me rodean...
	Trataré de venir mas a clases para empezar a ser un mejor estudiante...	Trataré de tomar en cuenta las decisiones de los demás y respetarlas...
...lo lograré ordenando mis asuntos personales...	Estudiar mas y poner mas empeño...participar mas en clase...	Aprenderé a escuchar...mis problemas...solucionarlos y crecer mas espiritualmente
...lo voy a lograr con constancia... día a día...	Quiero ser mejor estudiante, quiero ser mas responsable y ordenada con mis tareas y trabajos, quiero superarme...	Quiero ser mejor hija y hermana, ser mas atenta y demostrarle a mi familia que ellos son el tesoro mas grande que Dios me ha dado...
	...voy a llegar temprano a clases, no dejar las cosas para lo último, aprender a trabajar en equipo.	Me quiero así como soy...voy a vencer mi orgullo, voy a perdonar, a quitarme culpas, a luchar por mi felicidad...
...lo lograré si llevo todas mis cosas en orden y reflexiono primero mis problemas...	...voy a cambiar para ser mas cumplido con mis tareas y trabajos escolares, voy a ser mas estudioso de libros sobre mi carrera..	...voy a dejar de ser desesperado...
...a partir del 24 de Diciembre..	No creo necesitar ningún cambio pues soy responsable...	...voy a externar lo que me moleste, voy a ser mas humana y respetar los puntos

		contrarios a mí...
	..voy a estudiar constantemente tener el hábito de la lectura... organizarme en tiempos...ser mas honesta con mi carrera y con mis metas..	...voy a aprovechar las oportunidades de salir adelante, voy a resolver mis problemas familiares... me responsabilizaré de lo que haga...
<b>INICIO DE CAMBIOS</b>	<b>EN MI VIDA ACADEMICA</b>	<b>EN MI VIDA PERSONAL</b>
...para lograrlo, pensar mas las cosas...llevar a la práctica este taller...	....me propongo cambiar... para ser mas responsable, mas puntual y poner atención a mis clases...	No traicionaré mas a mi pareja ni a Dios....
...lo haré hablando... decidiendo hasta quedar totalmente satisfecha...	Planeo primeramente ponerme al corriente, leer mas, profundizar lo que he aprendido, salir bien en el semestre...	Hablaré con mi novio para aclarar nuestro problema, hablaré con mis papás sobre mi familia y seré yo, sin imitar a nadie...
...todo mi cuerpo siente mucha energía para seguir adelante...	Voy a seguir estudiando mucho, ser mas profesional en mis trabajos, a leer mas, tener mejores calificaciones, ser mas participativa en mis clases...	Voy a romper la relación con mi novio...no es una relación sana para mí... a tener mas comunicación con mis padres y a cuidarme mejor.
....lo voy a lograr venciendo mi miedo y utilizando lo que acabo de aprender para lograrlo.	Quiero ser mas constante con la lectura... y una buena profesionista	Voy a ser menos egoísta, mas responsable
... sé que no se va a quedar aquí... lo voy a hacer con mucha voluntad... amor y comprensión	Mas puntual y comprensiva...	Voy a dejar de ser posesiva, a dejar de ser tan olvidadiza y despistada... voy a hablar con mi papá y darnos la oportunidad de querernos
... muchas ganas de mejorarme a mí misma día a día...	Título, Maestría...quiero leer mas, ser mas organizada...	... bienestar emocional y familiar...ser mas espontánea
	Quiero estudiar mas, ser creativa en mis tareas, ser la mejor estudiante...	Quiero dejar de ser egoísta, amar a mi familia y regresar con mi exnovio...
...voy a triunfar en la vida con la ayuda del tiempo, de mi voluntad...mi constancia...y mi esfuerzo, mucho esfuerzo	Voy a ser puntual, a sacar buenas calificaciones, a ser un buen profesionista	Voy a ser mas tolerante, a disfrutar de la vida y no deprimirme...
...cada día...	Mejorar mi rendimiento académico, ser mejor cada	Voy a expresar lo que siento, a dejar de hacer cosas

	día en el ámbito escolar y llegar a lograr mi carrera.	indebidas, a cumplir como buen hijo...
...no sé cómo lo voy a lograr...	Me propongo elevar mi promedio, terminar mi carrera, realizar otros estudios, lo que yo realmente quería estudiar y titularme.	...seré puntual, ordenado y responsable.
<b>INICIO DE CAMBIOS</b>	<b>EN MI VIDA ACADEMICA</b>	<b>EN MI VIDA PERSONAL</b>
Lo voy a hacer organizándome y levantándome temprano, haciéndome responsable de mis actos...	Aterrizar la teoría en la práctica, ser puntual en mis clases, participar mas...	Ser tolerante... y no sentirme culpable.
... todo lo pienso lograr a través del tiempo y poco a poco...	Voy a tratar de echarle todo lo que pueda a la escuela, voy a venir a todas las clases y voy a ser el mejor profesionista.	Voy a hablar con mi papá, voy a comportarme lo mejor que pueda con mi madre, voy a manejarme con sabiduría.
... lo voy a hacer con mucho gusto y paciencia...	Ya no voy a faltar a clases, voy a pasar el semestre y seré mejor alumna dentro del aula.	... voy a entender a mis padres y hermanos... voy a ser feliz.
Lo lograré dando todo lo que esté de mi parte y siempre teniendo presente lo vivido en este taller.	...voy a leer siempre para las clases, aunque los maestros no inspiren hacerlo...ser mas tolerante con mis maestros.	...buscaré la felicidad, voy a impedir que me afecten los problemas de mi familia y viviré con plenitud.
...tengo que analizar bien, que es lo que quiero.	...estar mas atenta en las clases, volver a mi actividad, a ser mas dinámica, ser responsable con mis trabajos y amar mas mi profesión.	...terminar con mi amante, quiero amarme mas cada día y ser una persona muy social...quiero estar bien conmigo misma...
...lo lograré con demasiada fuerza de voluntad...	Quiero ser mas eficaz, mejorar mi memoria y concentrarme en tareas delicadas	Quiero iniciar parte de este proceso de cambio en el aspecto laboral...voy a dejar vicios y malos hábitos, voy a mejorar mi relación con mis padres...
...he dado un paso muy importante...	...voy a cambiar pues voy a estudiar con mas eficacia, pasar a exponer sin ningún temor, voy a prepararme mejor y sacar muy buenas calificaciones, voy a terminar mi carrera satisfactoriamente y ser un gran profesionista...	...no cargaré con los problemas de los demás, hablaré claro para que me respeten en mi casa y no sigan abusando sexualmente de mí, voy a ser mas conciente y tener mas tacto con mis semejantes... me propongo cambiar para mi

	triunfaré en mis estudios y en mi vida personal y espiritual.	propio bien, tendré paz y tranquilidad interiormente...
--	---	---

A través del análisis, la reflexión, la revisión de consecuencias, cada participante escribió la forma de cómo iniciaría un proceso progresivo personal que les permitiera el avance en el conocimiento de sí mismos; para superar conflictos; para adquirir mayor confianza en sí mismos y en los otros; estando conscientes de sus valores, buscarían aquellos que les proporcionaran un sentido a su vida y los condujeran al proceso de convertirse en personas maduras.



## V CAPITULO. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio indican que los estudiantes universitarios que participaron el programa humanista lograron clarificar valores familiares, académicos, sociales y personales, trazándose metas a inmediato, mediano y largo plazo, reconociendo que inician un proceso de cambio que puede durar toda la vida.

Los resultados fueron triangulados por las observaciones de los co-participantes, el video donde se filmó la mayoría de las participaciones y lo que reportaron los propios participantes.

Los resultados encontrados verifican el logro de cada uno de los objetivos particulares planteados, en el primer momento se logró el objetivo:

- a). Que el diseño y elaboración del instrumento a través de la técnica de redes semánticas, midiera el significado psicológico de los valores de los participantes.

El segundo momento permitió alcanzar el siguiente objetivo:

- b). Que el pilotaje del instrumento permitiera obtener un instrumento válido.

El tercer momento se logró a través de la triangulación con las observaciones realizadas por los co-participantes y el investigador-moderador, los registros que los propios participantes realizaron al escribir y dibujar algunas experiencias cuando en estado de relajación profunda se les daban instrucciones; y la filmación de lo expresado oralmente por cada uno:

- c). Que cada estudiante clarifique sus valores, al establecer metas inmediatas y mediatas para su formación profesional. Y e). Que pueda cada estudiante transferir su proceso de cambio de actitudes positivas logradas con la intervención humanista, a diversos ámbitos de su vida. **Los resultados obtenidos permiten afirmar el logro de los objetivos particulares planteados al inicio de la investigación.**

Dentro de la propuesta humanista, también se plantearon objetivos en cada una de las fases de la intervención humanista, que ratifican los objetivos particulares del estudio. En la fase I se propuso *Que los participantes alertaran sus sentidos a través de dinámicas de sensibilización*. Esta sensibilidad permitió la apertura de sus sentidos para

captar sensorialmente el ambiente tanto físico, como el social que les rodea y los preparó para la apertura de sus propias vivencias. Así mismo, las actividades de aprendizaje con énfasis en las experiencias de los participantes y que vivieran cada actividad requería como objetivo *Que los participantes confiaran en el grupo para lograr la apertura de sus emociones*. Esto se trabajó desde el inicio, cuando se presentaron cada uno diciendo su nombre y se les pasó al centro con los ojos vendados, donde cada uno tenía que confiar en el grupo y permitir que balancearan su cuerpo sin dejarlo caer porque todos lo sostenían con sus manos. Esta metáfora filosófica se aplicó de forma física, para que cada uno comprendiera este mensaje. Se pudo observar al inicio en muchos de los participantes sus temores y la desconfianza hacia quiénes, sin conocer le sostendrían para que no se lastimara. Al final del taller, la confianza, el cariño, la seguridad se dio entre todos y sobre todo, nuevos amigos con lazos muy fuertes de amistad y fraternidad.

En la Fase II “Tu decides tu vida”, el objetivo fue *Que cada participante trabajara sus propias limitaciones personales a través de las actividades de aprendizaje con énfasis experiencial-vivencial*. Este objetivo de la propuesta humanista fue logrado al reflexionar y analizar sus propias limitaciones de diferente índole como: el abandono emocional de los padres hacia sus hijos, la falta de comunicación con sus padres, la falta de organización personal, el ser abusado sexualmente por familiares, el maltrato físico y emocional aplicado tanto por sus padres como por sus familiares para algunos de los participantes; y otros problemas de diferente índole que afectaban su vida académica y personal. Este objetivo se logró alcanzar en diferentes grados (alto, mediano y bajo), dependiendo del propio participante.

En la Fase III el objetivo fue *Que cada participante clarificara sus valores, al establecer metas inmediatas y mediatas para su formación profesional*. Este objetivo de la propuesta humanista, fue la esencia del taller y alrededor del cual los demás objetivos giraron, también se logró. Al segundo día, después de 10 horas de taller, al pedirles por escrito que respondieran a la pregunta “En este momento, ¿qué es lo verdaderamente importante para ti que constituye en este momento una razón para vivir y sobre lo que tú puedes hacer un proyecto de vida?”;”¿ A partir de este momento qué cambios estás dispuesto a realizar en tu vida académica y personal para lograr tu equilibrio emocional, la armonía interior”. A esta última pregunta, los participantes fueron

planteando metas inmediatas, mediatas y a largo plazo, pero **coincidieron en que iniciarían esos cambios**, también hubo quien se sentía inseguro y tenía dudas de lograrlo, pues académicamente estaba mal y la relación con su madre también, por lo que había decidido dejar de estudiar y casarse. Después de un año regresó a buscar al investigador para comentar que continuaría sus estudios y se presentó con su mamá para agradecer el haberse reconciliado con ella.

También en la Fase III se propuso el objetivo *Que pueda cada estudiante transferir su proceso de cambio de actitudes positivas a diversos ámbitos de su vida*. Las respuestas de los participantes se refirieron a modificar situaciones familiares, escolares, de noviazgo, de trabajo y de superación personal; no planearon un inicio de actitudes para el taller, sino para transferirlo a diferentes ámbitos de su vida, por lo que a este objetivo se le dió un seguimiento incidental a lo largo de tres años, donde algunos participantes comentaron que el efecto del trabajo humanista les “había cambiado la vida”, pues mejoraron muchos aspectos de su vida académica y personal y continuaban motivados en una búsqueda de superación personal.

Se probó la Hipótesis de Trabajo que se estableció en un inicio:

*HA<sub>1</sub>: Los estudiantes universitarios que participen en la propuesta humanista, lograrán el inicio de un cambio significativo en su conducta guiada en valores, al jerarquizar sus metas personales, a diferencia de aquellos estudiantes que no participen en el programa.* Esta hipótesis se probó a través del logro de los objetivos particulares, de lo escrito por los participantes, de la evidencia que muestra el video y del instrumento de medición (Postprueba).

Lo reportado por los participantes, permite establecer las siguientes afirmaciones:

a) Los estudiantes universitarios que participaron en el taller de valores, ofrecido en Ciencias de la Salud de la Universidad Veracruzana, Zona Norte en la ciudad de Poza Rica, Ver., lograron clarificar sus valores, sus metas, darse cuenta de lo que ocurría con su vida e iniciar el proceso de cambio en sus vidas; pero este inicio, requiere constancia y esfuerzo; voluntad, tenacidad para renovar diariamente sus metas.

b) Los datos presentados en este trabajo permiten afirmar, que hubo el inicio de un proceso de cambio, para mejorar su vida académica y personal con motivación y

entusiasmo, jerarquizando sus metas y acompañado de un efecto de tranquilidad, reflexión y análisis a través de la aplicación del programa humanista, todo ello permitió que cada participante clarificara sus valores personales. Lo cual responde a la pregunta de investigación, planteada en un inicio: *“¿Se dará el inicio de cambios significativos en la vida de los estudiantes universitarios participantes, después de la aplicación de la propuesta humanista?”*.

A los 17 días de terminado de aplicar la propuesta humanista, se tuvo una reunión informal con algunos participantes quienes expresaban que aún sentían los efectos positivos de la experiencia vivida (lo que habían mencionado por escrito y de lo afirmado en el video), y esperaban mejorar tanto académicamente como en su vida personal. La limitación que se manifestó a los participantes, fue que los efectos solo se dieran en el espacio del trabajo terapéutico y no en otros contextos, como su salón de clases y su vida personal.

El efecto logrado en la aplicación de la propuesta humanista, tuvo transferibilidad a otros contextos y fue más duradero en algunos participantes. A lo largo de tres años después, en encuentros fortuitos con los participantes, los comentarios de superación académica y personal que se registraron en la aplicación de la propuesta humanista, se han confirmado en aproximadamente 45 de los participantes (V.I.= 70%), a través del encuentro informal; esta muestra incidental reportó: que han logrado titularse, han terminado una carrera, un joven que tuvo muchas dudas en la planeación de cambios en sí mismo, reprobó, desertó de la carrera por un año y luego regresó y reportó estar ya decidido a cambiar y actualmente se encuentra cursando en el último semestre siendo el único rezagado, otra persona ha presentado ponencias fuera del país, la motivación académica se incrementó; otros se han casado, se sienten satisfechos con su vida personal, han incrementado la seguridad en sí mismos, han mejorado las relaciones con sus padres, mejoraron las relaciones con su pareja, algunas jóvenes que llegaron a reportar problemas de violación y temor a relacionarse, hoy están casadas compartiendo su felicidad con su pareja.

La fórmula inicial con que se obtuvo la muestra fue mal calculada y se esperaba trabajar con 184 alumnos, se seleccionaron aleatoriamente a los que deberían participar pero no se presentaron la mayoría de ellos, debido a la cantidad de carga de estudio para

el fin de semana, principalmente medicina, odontología y enfermería. Por lo que, los grupos planeados para 30 participantes, se concretó únicamente a 21 elementos en cada grupo, aunque ello facilitó el trabajo terapéutico. Después al volver a revisar la fórmula se encontró que de acuerdo a la población, el número de participantes debió ser de 100 y aplicando la fórmula de Kish (1965) para la obtención de un factor constante en cada estrato de la población, la muestra final debió haber sido de 78 participantes y se trabajó con 126 estudiantes. Por lo tanto, en lugar de ser una limitante fortaleció los resultados obtenidos.

Lo que sí se considera no únicamente limitación sino contaminación del estudio, fue que el mismo investigador, aplicara la propuesta, pues esto generó un sesgo en los resultados. Quizás, dentro del estudio cualitativo fue una experiencia rica en información y en acercamiento humano, que dejó al investigador-moderador, una vivencia única que no hubiera logrado obtener si otro investigador la aplica.

Sin embargo, se recomienda que en futuros estudios sobre investigaciones de valores, sea una persona diferente al investigador quién aplique la propuesta con el mayor rigor científico sin contaminar los resultados; además, se sugiere se trabaje con una población mayor, para verificar los hallazgos de esta investigación. Coincidiendo con Hill, Thompson y Williams's, 1997; y Tinsley, 1997; en que la combinación de métodos cuantitativos y cualitativos supera a un solo tipo de investigación, porque permite la adquisición de un conocimiento mas completo.

Se sugiere que a partir de este trabajo, se continúe aplicando la propuesta humanista para trabajar los valores en forma **multidisciplinaria** y **obligatoria** para todos aquellos estudiantes que detecten los docentes, que se encuentren desmotivados, que lleguen tarde a clases o falten, o que ellos mismos se acerquen al docente para comunicarle algún problema; esta propuesta humanista les ayudaría en el fortalecimiento de sus valores, así como en el mejoramiento de actitudes éticas de los futuros profesionistas, incrementando su motivación para logros académicos e iniciándolos en el proceso de su superación personal. En ello, se coincide con los investigadores Concha, 1999; Kiely, 1999; Díaz Barriga, 2000; Figueroa 2000; quienes enfatizan la formación en valores de los estudiantes universitarios.

Probablemente una investigación posterior, a través de un seguimiento de egresados en las diversas disciplinas participantes muestre efectos más contundentes de la propuesta humanista, en su vida académica; y en entrevistas familiares, se pudieran registrar cambios benéficos dentro de la estructura familiar de los participantes. Estas implicaciones a futuro, se plantearon en un inicio a través de un comportamiento ético, desde el momento que asuman con responsabilidad su formación profesional en la carrera, motivación para logros académicos y personales, como la seguridad en sí mismos, satisfacción en su aprendizaje, alto sentido motivacional para descubrir su propósito y misión de vida, siendo las respuestas escritas de los participantes, la confirmación de estas expectativas planeadas (anexo E).

A pesar de las limitaciones del presente estudio, se coincide con la Sociedad Mexicana de Psicología, 1998; Rugarcía, 1990; Ratzlaff, 2000; Suzán, 2000; respecto a que la formación en valores es un proceso que requiere tiempo para observar sus resultados, porque no solo se requiere un cambio de adaptación, sino un proceso para mejorar la propia vida como lo comentaron por escrito cada uno de los participantes del estudio (anexo E).

Se responde al cuestionamiento que hacen los investigadores Arias (2000); Fuentes (2000); y Landa (2000), sobre cómo se podrían trabajar los valores que cada estudiante universitario posee, al sugerir un taller humanista que permita potencializar los valores de cada participante en forma vivencial, reflexiva, analista, además de favorecer su desarrollo humano (Sociedad Mexicana de Psicología, 1998).

Cuando se construyó el instrumento que serviría como preprueba-postprueba, los principales valores obtenidos por redes semánticas naturales fueron: honestidad, sinceridad, responsabilidad, respeto, amor y sencillez, entre otros; a nivel internacional se coincide con los valores de la honestidad en primer lugar, responsabilidad y respeto como lo reporta en su Disertación Doctoral la investigadora Pérez Fernández, 1999; no coincidiendo con los valores de Integridad y Competencia, pues en este estudio, serían los efectos en valores que resumirían al conjunto de valores de los futuros profesionistas, pero esta suposición, sólo se podría probar con una investigación de seguimiento de egresados. Así, los *valores* reportados (significados psicológicos de los participantes), son autoconceptos, actitudes, elementos afectivos de la organización

cognoscitiva, que relacionan la existencia del propio individuo con los elementos que conforman la realidad social en la que se ubica el sujeto y que pueden determinar la aparición, forma y contenido de un comportamiento de acuerdo al sistema de valores de cada sujeto.

Los principales valores que reportaron los participantes fueron: el amor, la honestidad, la sinceridad, la responsabilidad, el respeto, el triunfo, la religión, entre otros mas; y tendencias hacia el crecimiento personal y superación personal. Entendido el crecimiento personal como un proceso donde la persona va construyendo la realización de sí mismo, experimentando, vivenciando sus emociones, aprendiendo a conocerse, quererse, desarrollando sus valores, su creatividad, su dignidad, para crecer como individuo pleno. Y la superación personal es el logro de una valoración mas compleja y a largo plazo, como resultado de su crecimiento personal, donde la persona funciona plenamente.

Los valores reportados por los participantes apuntan hacia aquellos que les permitirán funcionar plenamente, porque han iniciado su apertura a la experiencia al sentir un respeto positivo hacia los demás y hacia sí mismos, han participado concientemente en las experiencias vividas en el taller lo que les permitió una reflexión y análisis de su vida, permitiendo todo ello el inicio de un proceso de crecimiento y superación personal, que los llevará a valores como la Integridad, al trabajar profesionalmente con ética y a la Competencia, al convertirse en profesionistas que ejerzan con eficacia, en lo cuál se coincide con Fromm, 1980; Ledesma Uribe, 1997; y Alberoni, 1998; debido a que el proceso educativo se encuentra estrechamente ligado al conocimiento y a la aplicación de valores en la conducta, los cuales son la base de nuestras acciones; y si la reflexión de valores se realiza en un aprendizaje vivencial, se pueden originar cambios interiores significativos como los reportados por los participantes en esta investigación.

También se coincide con Good y Beckerman, 1978; Gendlin, 1962; Polanyi, 1962, 1966; Buber, 1965; Roads, 1987; Moustakas, 1990; y Rugarcía, 1996; porque se espera, que los participantes, asuman actitudes positivas posteriores al taller, que provengan de un pensamiento crítico, reflexivo y ético para lograr cada una de sus metas, debido a que estos investigadores han corroborado que los alumnos brillantes asumen actitudes

responsables y alta motivación de logro, al dedicar mas tiempo a sus actividades escolares. Y aunque, por lo expresado por los propios participantes, son faltistas y no cumplen con sus tareas, se espera un efecto positivo del taller sobre sus vidas.

Esto confirma, que los valores se relacionan con un pensamiento crítico, entendiéndose pensamiento crítico, a la forma de pensar que cuestiona la información, siendo capaz de discriminar, de entender y encontrar y por lo tanto, el aprendizaje de un pensamiento crítico a través de las dinámicas vivenciales les permitió a cada participante, la reflexión, la meditación, el análisis de diferentes aspectos de su vida y la oportunidad de crecer emocionalmente.

Sin embargo, no se coincide con autores como Imán, 1974; Peters, 1977,1979 y 1981; Piaget, 1978; Gowing, 1981; Simpson, 1986; Fullat, 1986; Adler, 1988; Barrows y Woods, 1988; Gervilla, 1988; Meneses, 1989<sup>a</sup>; y Lipman, 1991; así como los filósofos de la Educación (Rugarcía, 1966), en que ellos separan la formación de valores del hecho educativo, pues ellos consideran que únicamente los valores se forman en el hogar a edad temprana; si bién esto es cierto, también lo es el hecho de que el hombre es capaz de aprender durante toda su vida, de crecer, de evolucionar y de cambiar.

La construcción de valores a través de la teoría humanista aplicada a la educación, permite que cada individuo construya y se forme en valores dentro de un proceso, que le acompañe en diferentes etapas de su desarrollo y maduración, coincidiendo en este aspecto con Chickening, 1969; Jacob, 1975; Astin, 1977; Muñoz y Rubio, 1991; Schmelkes, 1996. Y el efecto de la Universidad sobre la práctica profesional como lo demuestran los investigadores Spaeth y Greeley, 1970; Hayman, et al., 1975, Page, 1979 y Muñoz y Rubio, 1994; Ledesma, 1997; Castanedo, 1997; Buxarrais y Martínez, 1999.

Se coincide con Allport, 1960; Frankl, 1992, 1994, 1999; Kirschenbaum, 2000; Maslow, 1968; Rogers, 1959; y Raths, 1967; en la clarificación de valores, entendida como un proceso que enfatiza la satisfacción y eficiencia personal con productos exitosos que le permiten a la persona mostrarse motivada y consistente sobre sus valores para tomar decisiones que la hagan mas responsable y mejor persona para la sociedad. Además, de ser un proceso de reflexión y autoanálisis, que va permitiendo a cada



individuo se haga conciente de sus propios valores, quedando motivado para iniciar la búsqueda de aquellos otros que le den sentido a su vida y lo conduzcan al proceso de convertirse en persona madura.

Cuando Rogers (1967) se refirió al aprendizaje significativo de la persona, como aquel que marca una diferencia en el comportamiento del individuo, en el curso de la acción que elige para el futuro, en su actitud y que los efectos de este aprendizaje significativo se observan cuando la persona, se acepta a sí misma mas plenamente, tiene confianza en sí misma, se pudo observar en los participantes al final del taller, este aprendizaje significativo cuando la mayoría hicieron planes de cambios en sus vidas para su beneficio propio y superación de situaciones limitantes.

La propuesta humanista de trabajo terapéutico, permitió que el dolor y sufrimiento de cada participante aflorara, para darle un nuevo sentido y que pudiera cada uno transitar por el sufrimiento de otra forma, con autodeterminación, en base a su propia responsabilidad para llegar a metas y proyectos de vida y amar a las personas significativas de su existencia. Esto coincide con lo propuesto con Víctor E. Frankl (2000) respecto al sentido de vida, que hace a una vida plena y valiosa de vivirla.

## CONCLUSIONES

- La combinación de los métodos de investigación cuantitativo-cualitativo, permitieron obtener mayor información, que no hubiera sido posible si se hubiera utilizado el método cuantitativo únicamente; ni la confiabilidad tanto del instrumento como de los resultados, si se hubiera utilizado sólo el análisis cualitativo.
- Los 63 participantes constituyeron un grupo suficiente para obtener un rango fiable y válido de situaciones significativas producidas en la propuesta humanista de clarificación de valores.
- La credibilidad de la presente investigación, se ha basado en la triangulación realizada entre las respuestas escritas por los participantes, la filmación del

taller, el análisis estadístico de los datos y las observaciones de los co-participantes.

- Las experiencias del grupo resultaron ser de gran valor para los participantes, como lo muestran las afirmaciones orales y escritas de los propios participantes durante las sesiones y la filmación del video.
  
- A pesar de las limitaciones del presente estudio, se probó la efectividad de la propuesta humanista sobre la clarificación de valores de los participantes, esperando que su efecto permita en cada uno, el inicio de un proceso de cambio positivo en sus vidas.
  
- Se espera que dentro del Nuevo Modelo Educativo que la Universidad Veracruzana ha iniciado en la Zona Norte, se pueda aplicar esta propuesta en forma multidisciplinaria, no únicamente para Ciencias de la Salud, sino para todas las Facultades en que se detecten irregularidades académicas o personales en sus estudiantes, para ser canalizados a la Facultad de Psicología.
  
- Una investigación posterior en seguimiento de egresados, quizás permita confirmar los resultados de esta propuesta a largo plazo, aunque momentáneamente parezca ser un éxito, habrá necesidad de investigar su transferabilidad en otros contextos en forma documentada.
  
- La inclusión de un tratamiento terapéutico que permita la clarificación de valores dentro de un Plan de Estudios, sólo será viable en términos óptimos, si se acompaña con un cambio progresivo institucional, donde los docentes se involucren en la formación en valores de sus alumnos.
  
- Por último, se espera que cada uno de los estudiantes universitarios que participaron, logre que su vida se vea plena de sentido, derivada de una existencia útil como seres humanos y profesionistas, que transformen la realidad con los valores que cada uno posea en lo individual y podrán confirmar en un día no muy lejano, que todas sus metas pueden realizarse si se lo proponen.

## REFERENCIAS

Alberoni, F. (1998). *Valores*. 23 reflexiones sobre los valores mas importantes de la vida.

3ª reimpresión. Barcelona, España: Gedisa

Almendo, M. (1995). *Psicología y Psicoterapia Transpersonal*. Barcelona: Kairós.

Alonso, H.P. (1995). *Camino hacia la excelencia personal*. México: Grad

American Psychological Association (1999). *Manual de estilo de publicaciones*. 4th ed. México: Manual Moderno.

American Psychological Association (2002). *Manual de estilo de publicaciones*. 5th ed. México: Manual Moderno.

Arias, S.M. (Enero-Junio, 2000). *Sobre los valores en la educación*. Revista Voces de la Educación. Año (1), 1 ; pp. 9 y 10.

ASHE - ERIC (1997). A Culture of Shared Values. *Higher Education Reports*. 1, pp. 37 – 64.

Baena, G. (1998). *Manual para elaborar trabajos de investigación documental*. México: editores mexicanos unidos, S.A.; pp. 53-70

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Blanco, M.(2000). *Conócete a ti mismo*. México: Grijalbo

Bonilla, M.P. (Primavera, 2001). *Características de técnicas empleadas en grupos*. Cuadro sinóptico elaborado por los estudiantes del Doctorado en Investigación Psicológica. Universidad Iberoamericana.

Bosello, A.P. (1998). *Escuela y valores*. La educación moral. Madrid: CCS

- Branden, N. (2000). *El respeto hacia uno mismo*. México: Piados.
- Bravo, D. (1991). *Interacción, concepto y estructura lingüística*. México: UNAM
- Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée De Brouwer, S.A.
- Buxarrais, R.M. y Martínez, M. (1999, octubre). Ponencia los valores en la educación, nuevas formas de vivirlos y enseñarlos en la sala de clases. 2. Organizado por el ministerio de Educación de Chile, la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación y la Organización de Estados Americanos.
- Buxarrais, M.R., Martínez, M., Puig, J.M. y Trilla, J. (1997). *La educación moral en primaria y secundaria*. Una experiencia española. México: S.E.P. y Cooperación Española.
- Caddy, E. (1996). *Abriendo las puertas de tu interior*. Argentina: Errepar
- Camps, V. (1998). *Los valores de la educación*. Madrid: Grupo Anaya, S.A.
- Carr, D. (2000). Moral Formation, Cultural Attachment or Social Control: What's the point of Values Education?. In *Journal Educational Theory*. 50, 1; pp. 49 –62
- Casarjian, R. (2000). Perdonar. Una decisión valiente que nos traerá la paz interior. España: Urano.
- Castañeda, S. y López, M. (1989). Contribuciones de la inteligencia artificial a la evaluación del Aprendizaje: Thor-ombolo un sistema inteligente para el diagnóstico de estudiantes de riesgo. En S. Castañeda y M. López (eds.). *La psicología cognitiva del aprendizaje*. México: UNAM.
- Castanedo, S.C. (1997). *Terapia Gestalt*. \_ Enfoque centrado en el aquí y ahora. 3ª ed. España: Herder.

- Coleman, J. y Hammer, C. (1977). *Psicología Contemporánea y conducta eficaz*. 1ª ed. México: Manual Moderno.
- Concha, M.M. (1999, agosto). *Didáctica y aprendizaje de valores*. Ponencia presentada en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey (Campus Querétaro).
- Coolican, H. (1997). *Métodos de investigación y estadística en Psicología*. 2ª ed. México: Manual Moderno; pp. 85 y 89.
- Cortés, F. y Rubalcava, R.M. (2005/1977). Functional and Conflict Theories of Educational Stratification. En *Power and Ideology in Education*. Halsey, A. (eds.). New cork: Oxford University Press
- Cortina, A. (1996). *El quehacer ético*. Guía para la educación moral. Madrid: Santillana.
- Cota-Robles, P.D. (1999). *Tú decides tu vida*. Colombia: Arbol Editorial
- Cress, Ch. M., Astin, H. S., Zimmerman, O. K., Burkhardt, J.C. (2001).Development outcomes\_of college students´ involvement in leadership activities. *Journal of College Student Development*; Jan-Feb; (1) 42 ;. 15-27
- Delgado, F. A. (2001). *Formación valoral a nivel universitario*. México: Universidad Iberoamericana.
- Delgado, J.M. y Gutiérrez, J. (1999). *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*. España: Síntesis Psicología.
- De Mello, A. (1994). *La felicidad es hoy*. Argentina: Lumen.
- Deshimaru, T. e Ikemi, Y. (1993). *Zen y autocontrol*. Argentina: Kairós

- Díaz Barriga, A.F. y García, C. B. (Enero-Junio, 2000). Un modelo de educación cívica. *Revista Voces de la Educación*. Año 1, 1. 25-29.
- Febles, M. (2005/1997). *Caracterización psicológica del estudiante de nuevo ingreso y su seguimiento*. Tesis de Maestría en Psicología Educativa. Facultad de Psicología. La Habana: Universidad de la Habana.
- Feinholz, K.D. (1999). *Construcción de un cuestionario de valores respecto del embarazo no previsto (VENP) para personal de salud reproductiva desde la psicología psicoanalítica y los estudios de género*. Disertación Doctoral no publicada, Universidad Iberoamericana; Dpto. de Psicología, México.
- Figuerola de K. L. (Enero-Junio,2000). Formación en valores. *Revista Voces de la Educación*. Año1, 1; pp. 5 –8
- Fonseca, C. (1998). *Si alguien puede, tú puedes*. La magia de modelar el éxito con PNL México: Pax
- Frankl, V.E. (1999). *El hombre en busca de sentido*. 20ª ed. Barcelona: Herder.
- Frankl, V.E. (2000). *El hombre en busca del sentido último*. El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano. Reimpresión. México: Piados.
- Fromm, E. (2001). *El amor a la vida*. Conferencias radiofónicas compiladas por Jürgen, S.H. México: Piados
- Fronzizi, R. (2000). *¿Qué son los valores?*. Introducción a la axiología. México: Fondo de Cultura Económica.
- Fuentes, M.O. (Enero-Junio, 2000). ¿Es posible enseñar valores?. *Revista Voces de la Educación*. Año 1, 1; pp. 18 – 20.
- García S.S. y Vanella, L. (1999). *Normas y valores en el salón de clases*. México: Siglo

- Gawain, S. (1996). *Visualización Creativa*. El arte de transformar la imaginación en realidad. México: Selector. 64-68
- Ginger, S. y Ginger, A.(1993). *La gestalt*. Una terapia de contacto. México: Manual Moderno.
- González, F. (1996). Un análisis psicológico de los valores. Su lugar e importancia en el mundo subjetivo. En *La formación de los valores en las nuevas generaciones. Una campaña de espontaneidad y conciencia*. La Habana: Ciencias Sociales. p. 49
- González, F. (1985). *La personalidad, su educación y desarrollo*. La Habana: Ciencias Sociales.
- González, M. V. (1999). La educación de valores en el currículo universitario. Un enfoque psicopedagógico para su estudio. En *Revista Cubana de Educación Superior*. Universidad de la Habana: CEPES, 2
- González, V.(1994). *Motivación profesional y personalidad*. Universidad de Sucre. Bolivia: Imprenta Universitaria
- Good, T. and Beckerman, T. (1978). An examination of teachers' effects on high, middle and low aptitude students' performance on a standardized achievement test. *Journal American Educational Research*. 15, pp. 477- 482.
- Good, T.L. y Brophy, J.E. (1985). *Psicología Educativa*. 2ª ed. Cap. 10 y 11. México: Interamericana.
- Goodman, D.J. (1978). *Turning Points: New developments, new directions in values clarification*. 2 Vols.; New York: Creative Resources Press, Saratoga Spring.
- Goodman, D.J. (2000). Motivating people from privileged groups to support social justice. *Journal Teachers College Record*. 102, 6; pp. 1061 – 1085.

- Grass, P.J. (2001). *La educación de los valores y virtudes en la escuela.* Teoría y práctica. México: Trillas.
- Grinder, J. y Bandler, R. (1999). *De sapos a príncipes.* Programación neurolingüística. 1ª reimpresión. México: Cuatro Vientos.
- Haberman, M. (1997). Students Need Pro-Work Values. *Journal Education Digest.* 63, 1; pp. 14 – 19.
- Haydon, G. & Standish, P. (1997). Teaching About Values: A new approach. *Journal of Moral Education.* 26, 4; pp. 491 – 492
- Herman, W. E. (1997). Values Acquisition: Some Critical Distinctions and Implications. *Journal of Humanistic Education and Development.* 35, 3; pp. 146 –155
- Hernández S.R., Fernández, C.C. y Baptista. L.P.(1998). *Metodología de la Investigación.* 2ª ed. México: McGraw-Hill; pp. 173, 178-179.
- Hill, N. Y Stone, W.C.( 2000).*La actitud mental positiva: un camino hacia el éxito.* México: Grijalbo
- Hodin, L.K. (2000).The impact of Jewish education on the moral reasoning of Jewish high school students: An exploratory study. *Humanities and Social Sciencies.* Feb. 7A (60): 2431
- Jampolsky, G.G. (1999). *Sin miedo al amor.* México: Selector.
- Jung, C.G, Woodman, M., Campbell, J., Bradshaw, J., Peck, M.S., Singer, J., Le Guin, U.K., Bettelheim, B., Metzner, R., Von Franz, M-L., Bachelard, G. Lowen, A., Miller, A., Hillman, J., Houston, J., Branden, N., Erikson, E. y otros (1998). *Recuperar el niño interior.* Barcelona: Kairós.



- Kiely, M.C. (1999). A piece of good news: Teaching as a creative process. *Journal Canadian Psychological Assn.* Feb. 1, (40 ).30- 38
- Killen, M., Ardila, R.A., Barakkatz, M. & Wang, P.L.(2000). Preschool teacher's perceptions about conflict resolution, autonomy and the group in four countries: United States, Colombia, El Salvador and Taiwan. *Journal Early Education and Development.* Jan. 1(11); 73-92
- Kirschenbaum, H. (2000). Special issue: From Values Clarification to Character Education. *Journal of Humanistic Counseling Education and Development.* 1 (39); pp. 4-20
- Klausmeier, H.J. y Goodwin, W. (1977). *Psicología Educativa*. México: Harla
- Kohlberg, L. , Power, F.C. y Higgins, A. (1998). *La educación moral según Lawrence Kohlberg*. España: Gedisa.
- Kriz, J. (2001). *Corrientes fundamentales en psicoterapia*. Buenos Aires: Amorrortu
- Lackland, A. Ch. & De Lisi, R. (2001).Students' choices of college majors that are gender traditional and nontraditional. *Journal of College Student Development.* Jan-Feb; (1) 42; pp. 39-47
- Landa, J. (Enero-Junio, 2000). ¿Se pueden enseñar valores?.*Revista Voces de la Educación.*  
Año 1. 1. 15-17
- Ledesma, U. J. (1997). *Valores cristianos y educación jurídica*. Colección Lupus Magíster. México: U Iberoamericana
- León, O.G. y Montero, I. (2000). *Diseño de Investigaciones. Introducción a la lógica de la Investigación en Psicología y Educación.* 2ª ed. Madrid: McGraw-Hill; pp. 287, 296-297

- Leontiev, A.N. (2005/1981). *Actividad, conciencia, personalidad*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Lowen, A. (1996). *Bioenergética*. Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente. México: Diana
- Lucini, F.G. ( 1999). *Temas transversales y educación en valores*. Madrid: Grupo Anaya, S.A.
- Mancillas, B.C. (2005). *La construcción de la intimidad, la identidad y los roles de género en parejas del Valle de Chalco*. Tesis Doctoral (inédita). Distrito Federal, México: Universidad Iberoamericana
- Melvin, H.M. y William, A.H. (1992). *Sistemas y teorías psicológicas contemporáneos*. México: Piados.
- Morín, E. (1983). *Para salir del Siglo XX*. Barcelona: Piados
- Nieves, P. De G. M. (2001). *Educación en valores*. Metodología e innovación educativa. México: Trillas.
- Padua, J. (2000). *Técnicas de investigación aplicadas a las ciencias sociales*. 7ª reimpresión. México: Fondo de Cultura Económico.
- Palma, R. G. (2000). *Estudio correlacional entre los años de sentencia, el número de castigos y el nivel de autoactualización en internos de un centro Preventivo y de rehabilitación social*. Tesis de Licenciatura no publicada. Universidad Autónoma del Estado de México. Facultad de Ciencias de la Conducta. Toluca, México.
- Palomar, L.J. (1996). *Elaboración de un instrumento de medición de calidad de vida en la ciudad de México*. Cuadernos de Investigación en la División de Ciencias del Hombre Transformación y Cambio, Salud Integral y Calidad de Vida. Depto. de Psicología; U. Iberoamericana, México. 10-15

- Pascual, M. A. V. (1995). *Clarificación de valores y desarrollo humano*. Estrategias para la escuela. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones
- Pérez, F.I. (1999). *Los valores éticos que promueven los psicólogos mexicanos en el ejercicio de su profesión*. Libro de consulta. Disertación Doctoral no publicada. Depto. De Psicología; U. Iberoamericana, México
- Pérez, S. G. (2000). *Modelos de Investigación Cualitativa*. España: Narcea, S.A.
- Pérez, T.J.A. (1996). *Claves humanistas para una educación democrática*. De los valores humanos al hombre como valor. Madrid: Vía Gráfica, S.A.
- Piaget, J. (1932/1965). *The moral judgement of child*. Glencoe: Free Press
- Pintos, V.E. (1996). *Psicología Transpersonal*. México: UIA y Plaza y Valdéz
- Puig, R.J.M. (2000). *Aprender a dialogar*. Materiales para la educación ética y moral. Madrid: Colección Educación y Cultura.
- Puig, R. J.M. (2000). *La construcción de la personalidad moral*. México: Piados.
- Raths, L.E. (1967). *El sentido de los valores y la enseñanza*. Cómo emplear los valores en el salón de clases. México: Uthea; pp. 31- 40
- Ratzlaff, Ch., Matsumoto, D., Kouznetsova, N., Raroque, J. & Ray, R.( 2000). Individual psychological culture and subjective well-being. Chapter in *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA, US: The MIT Press. 8 , pp. 37-59
- Razo, J.A.(2000). *Antología de la Superación Personal II*. México: Diana
- Rodríguez, E.M. (2000). *Relaciones humanas*. 10ª reimpresión. 2. México: Manual Moderno
- Rodríguez, E.M., Pellicer de Flores, G. y Domínguez, E.M. (1998). *Autoestima: Clave del éxito personal*. 2ª ed. 4. México: Manual Moderno.

- Rodríguez, G.G., Gil, F.J. y García, J.E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. 2ª ed. Granada: Aljibe.
- Rodríguez, E.M. y Martín, S.A. (2001). *Holoterapia: Ciencia y arte de la felicidad*. México: Manual Moderno.
- Rogers, C. (1964). Hacia un enfoque moderno de los valores. El proceso de valoración en la persona madura. En *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68, 2, pp.160-167
- Rogers, C. (2001). *El proceso de convertirse en persona*. México: Piados.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York-London:The Free Press-Macmillan.
- Ros, M., Schwartz, S.H. & Surkiss, S. (1999). Basic individual values, work values and the meaning of work. *Journal Applied Psychology: An International Review*. Jan. 1(48);49-71
- Ribes, I.E. (1990). *Psicología General*. México: Trillas
- Rugarcía, T. A. (1996). *Educación en Valores*. Colección Lupus Magíster. 1ª ed. México: U. Iberoamericana
- Savater, F. (1997). *Sin contemplaciones*. Una apasionada toma de partido por la libertad y por la vida. México: Ariel.
- Savater, F. (2001). *El valor de educar*. México: Ariel.
- Schmelkes, S.(1996, septiembre). *Educación y Valores: Hallazgos y necesidades de investigación*. Ponencia presentada en el Foro Internacional sobre Valores e Ideología en la Educación. Organizado por la Secretaría de Educación y Cultura

del Estado de Zacatecas y el International Center for Higher and Philantropy de Tucson, Arizona.

Scott, W. & Oulton, Ch. (1998). Environmental Values Education: An exploration of its Role in the school curriculum. *Journal of Moral Education*. 27, 2 ; pp. 209 – 224

Siegel, S. Y Castellán, N.J.(2001). Estadística No Paramétrica. 2ª reimpresión; México: Trillas

Sociedad Mexicana de Psicología (1984).Código ético del psicólogo. México:Trillas.  
Pp. 11-19

Stephenson, J., Ling, L., Burman, E. y Cooper, M. (Comp., 2001). *Los valores en la educación*. Dirigida por Sylvia Schmelkes. España: Gedisa.

Stevens, B. (1994). *No empujes el río, porque fluye solo*. 9ª ed. Santiago de Chile:Cuatro Vientos.

Stevens, J.O. (2000). *El darse cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar*. Ejercicios y experimentos en terapia guesáltica. 1ª coed. México: Cuatro Vientos y Cosmovisión.

Suzán, R.E. (Enero-Junio, 2000). Formando a los futuros ciudadanos. *Revista Voces de la Educación*. Año 1. 1, 11-14

Taylor, S.J. y Bogdan, R. (2000). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*.  
Barcelona, España: Piados.

Tinsley, H.E. (1997). Synergistic analysis of structured essays: a large sample, discovery-Oriented, qualitative research approach. *Journal Counseling Psychologist*. October; 25, 4. pp. 573 – 599

Valdez, M.J.L. (2000). *Las Redes Semánticas Naturales*. Usos y aplicaciones en Psicología Social. México: UAEM.

Winter, P.A., Newton, R.M. & Kirkpatrick, R.L. (1998). The influence of work values on Teacher Selection Decisions: The Effects of Principal Values, Teacher Values and Principal Teacher Values Interactions. *Journal Teaching and Teacher Education*. 14, 4, pp. 385-400.

Zavala, E. (2000). *Sí se puede*. Nada es imposible para quién piensa positivamente. México: Selector.

## CONVENIO

Basado en los principios éticos de la American Psychological Association (APA) sobre la conducta de investigación con personas participantes.

Objetivo: Garantizar el trabajo ético de la conducción y aplicación de las estrategias vivenciales, que se utilicen en cada una de las etapas del Taller de Clarificación de Valores, así como del uso de los resultados.

En este convenio se trata de dejar lo mas claro posible, el compromiso de ambas partes: tanto del investigador como de los participantes, por lo que el primero se compromete a lo siguiente:

- a) A garantizar la confidencialidad de la información que cada participante dé sobre sí mismo y sobre las emociones que se abran en el taller.
- b) Es responsable de la conducta ética de los colaboradores y asistentes que apoyen el taller.
- c) La metodología que se empleará, requerirá de videgrabaciones y grabaciones, por lo que se compromete el investigador, a utilizar dicho material sin revelar la identidad de los participantes en su examen de grado, si así lo requiere el jurado.
- d) Al final de cada sesión se mencionarán los objetivos alcanzados.
- e) Al término de la aplicación del taller a todos los grupos participantes, se darán conocer en plenaria, como se está haciendo con este convenio, los resultados generales del taller.
- f) La fecha para dar a conocer los resultados, se establecerá con los mismos grupos al finalizar el taller.
- g) Todas las dudas serán aclaradas: antes, durante y después de la aplicación del taller.
- h) Si alguna de las personas que hubieren sido seleccionadas aleatoriamente para participar en el estudio, **no quisiera** hacerlo en el momento de conocer que participará en el Taller, se respetará su decisión, siendo sustituida aleatoriamente por otra persona, pero una vez asistiendo deberá terminar el taller.

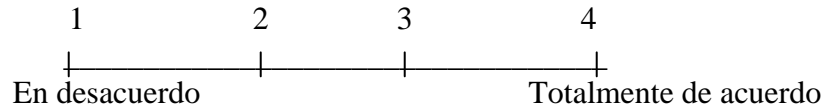
ATENTAMENTE:  
El investigador

Mtra. Teresa de Jesús Mazadiego Infante.

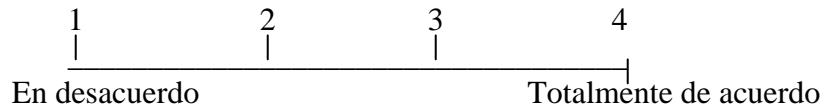




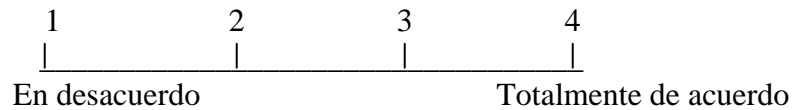
8. En este momento... deajo fluir mi **alegría** para llenar mi vida de felicidad.



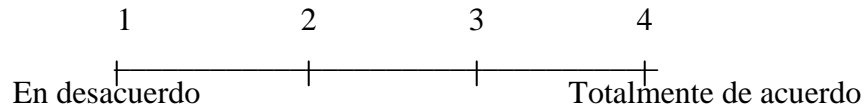
9. En este momento... reconozco que soy **inteligente**, capaz, creativo, lo que me permite ser altamente efectivo y elevar mis calificaciones.



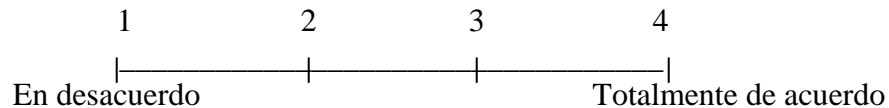
10. En este momento... reconozco mi **sensualidad** con toda mi energía vital recorriéndome.



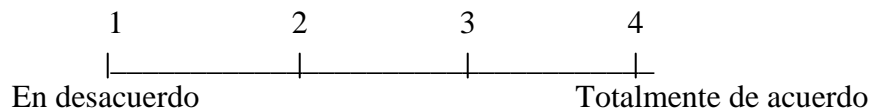
11. En este momento...me siento **carismático** y soy aceptado por todo el que me conoce.



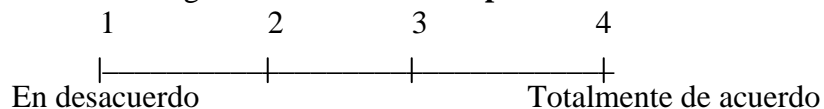
12. En este momento... mi **sensibilidad** me permite vivir situaciones que capto a través de mis sentidos.



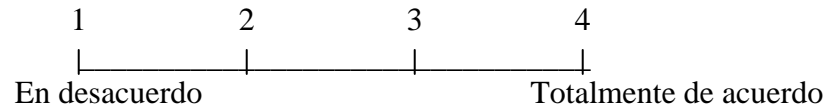
13. En este momento... confío en mi **destreza** para trabajar profesionalmente.



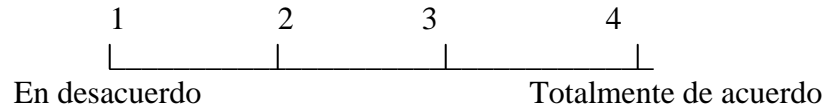
14. En este momento...mis amigos me consideran una **persona risueña**.



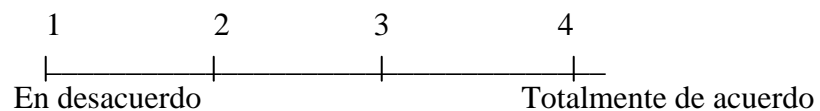
15. En este momento...la **felicidad** invade mi corazón y me siento optimista para lograr todas mis metas.



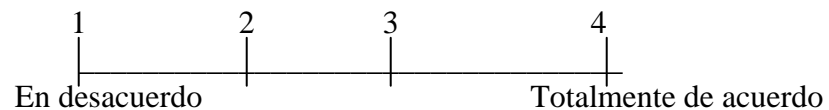
16. En este momento...todos mis pensamientos y mis acciones, son guiadas por la **justicia**.



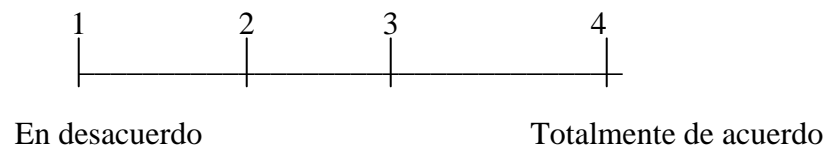
17. En este momento... a pesar de situaciones difíciles, la **animosidad** me lleva adelante.



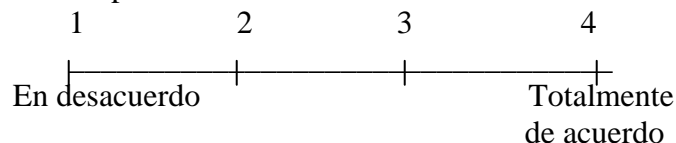
18. En este momento... soy **audaz** porque me atrevo a decir y actuar, lo que otros no hacen.



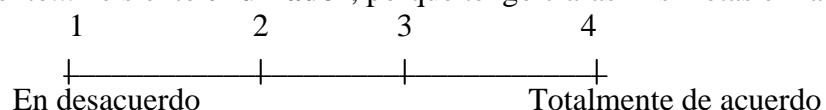
19. En este momento...me **adapto** a cualquier circunstancia que altere mi vida académica o personal.



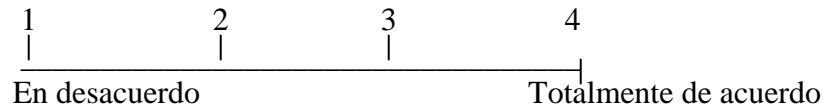
20. En este momento... **identifico** con facilidad lo esencial tanto en mis materiales de estudio, como en mi vida personal.



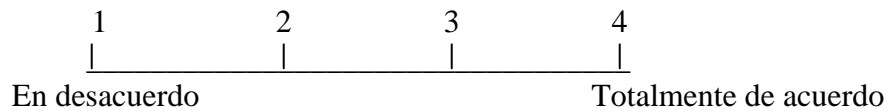
21. En este momento...me siento **triunfador**, porque tengo claras mis metas en la vida.



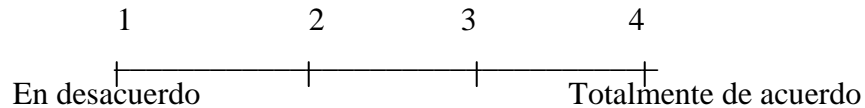
22. En este momento... reconozco que soy **egoísta**, pero eso me ha permitido ser efectivo y elevar mis calificaciones.



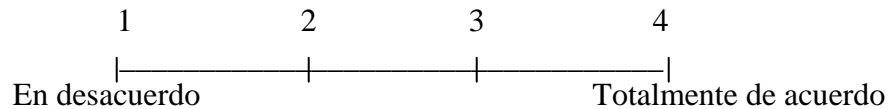
23. En este momento... reconozco mi **modestia**, pues no presumo de tener cualidades que me permiten triunfar.



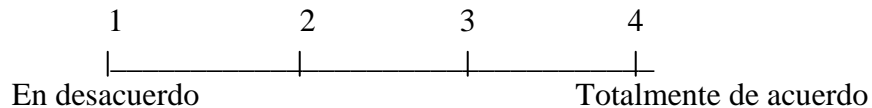
24. En este momento...reconozco que me **desespero**, porque las cosas no salen como yo quiero.



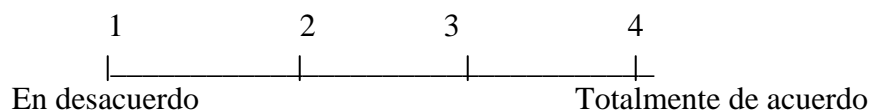
25. En este momento... reconozco que me agrada **ser directo** y decir lo pienso y siento.



26. En este momento... reconozco que soy **pensativo**, pues reflexiono sobre mis limitaciones, para superarlas.



27. En este momento... reconozco que soy **divertido**, pues disfruto la vida con las personas con las que convivo.



## PROGRAMA DE VALORES

### Introducción.

El ser humano necesita y puede aprender nuevas formas de conducta y conciencia para desarrollarse como individuo capaz de aprovechar su propio potencial; la capacidad de conocerse y entenderse a sí mismo, solo se logra cuando se tienen claros los valores propios que le permiten establecer metas a corto, mediano y largo plazo y cuya jerarquización le ayudará a obtener logros, para pensar y actuar de acuerdo a la prioridad dada a los objetivos a alcanzar.

El Humanismo da relevancia a las sensaciones, sentimientos, pensamientos, mensajes corporales y la experiencia misma de la persona, pues confía en que ésta funciona de manera unificada y solamente así podrá realizar todas sus metas.

Para ello, hay que trabajar con el **aquí y ahora** y con lo que está **presente**, para buscar a través de los valores de cada participante, su crecimiento personal.

La comunicación de actitudes entre el facilitador y el facilitado, tendrá un doble objetivo: por una parte, el de generar un ambiente promotor de crecimiento y por la otra, promover consigo mismo, actitudes de empatía, aceptación y congruencia. Si este aprendizaje se logra, cada participante estará en posibilidad de clarificar sus valores para alcanzar sus propias metas y todo lo que se proponga en la vida.

El Programa está dividido en tres partes: Sensibilización, Tú decides tu vida y Valores .

### Contenido.

Tema 1. **Sensibilización.** Duración : 5 horas

**Objetivo: Que todos los participantes alerten sus sentidos.**

Requisitos: todos deberán usar ropa cómoda para recostarse en el suelo, colchonetas, una almohada y un paliacate.

Materiales: hojas, lápices, colores.

Equipo: grabadora, cds, material impreso de los cuentos para cada uno.

Las dinámicas que se trabajan son:

- ✓ La dinámica de presentación.
- ✓ La dinámica de apoyo.
- ✓ La dinámica de observación.
- ✓ Cuento: Asamblea en la carpintería.
- ✓ Dinámica del Cisne.
- ✓ Cuentos: El joven que recorrió el mundo en busca de la felicidad y ¿Qué es lo verdaderamente importante en tu vida?
- ✓ Dinámica de bioenergética.
- ✓ Dinámica para alertar los sentidos.
- ✓ Técnica vivencial: El rosal.

**Tema II: Tú decides tu vida.** Duración 5 horas

**Objetivo: Trabajar las limitaciones personales en forma grupal.**

Las dinámicas que se trabajan en esta parte son:

- ✓ La actitud mental positiva.
- ✓ La ventana de Johari.
- ✓ La máscara.
- ✓ Lecturas: Reflexión sobre uno mismo.
- ✓ Secretos.
- ✓ Dinámica de duelo.
- ✓ La técnica del perdón.
- ✓ Ejercicio de afirmaciones.
- ✓ Planeación de cambio.

**Tema III: Valores.** Duración 10 horas.

**Objetivo: Clarificación de valores en cada participante.**

- ✓ Concepto de valores de Rugarcía (1966).
- ✓ Pirámide de valores Maslow.
- ✓ Clasificación de valores del Dr. Gutierrez Sáenz (1998).
- ✓ Clarificación de valores metafórica con un vaso de agua.
- ✓ Cuento: El joven que decidió conocer la plenitud.
- ✓ Meditación y autoestima.
- ✓ Lecturas: Programarse para la prosperidad.
- ✓ Meditación del cuerno de la abundancia.
- ✓ Ejercicio de relajación para todo el grupo.
- ✓ Reflexiones: leídas por el facilitador.
- ✓ Collage sobre sus valores: del pasado, presente y futuro.
- ✓ Dinámica vivencial de conflicto: La balsa.
- ✓ Dinámica de reencuentro con mis padres.
- ✓ Dinámica Imágenes parentales.
- ✓ Dinámica vivencial de conflicto: La mina.
- ✓ Dinámica: El escudo de armas.
- ✓ Técnica vivencial: La burbuja color de rosa.

## **DESARROLLO DE LAS DINAMICAS**

### **TEMA I. SENSIBILIZACIÓN.**

✓ **Dinámica de Presentación** por cada uno de los participantes, formando un círculo y dando un paso al centro, diciendo en voz alta su nombre 3 veces, iniciando con “Yo soy....”

✓ **Dinámica de apoyo:** Se les vendaron los ojos al último que se hubo presentado, se le pasó al centro, a los demás se les pidió que cerraran el círculo y extendieran sus brazos al frente con las palmas en alto, hubo otros reforzando a los primeros; luego se le pidió a la persona del centro que cruzara sus brazos frente a su pecho y como si fuera una tabla, se dejara caer; debería confiar en el grupo y el grupo lo sostendría, no lo dejaría caer, pues todos le apoyarían.

✓ Cuando pasen todos, se deben sentar en círculo y comentar sus experiencias.

✓ **Dinámica de observación:** por parejas, de pie, uno frente a otro, A observó a B mirando el rostro de su compañero, dándose cuenta de detalles, la forma, tamaño, color y textura de todos los diversos rasgos... continuó descubriendo algo más acerca de los rasgos y expresiones de esta persona; después de 10 min intercambiaron. Al terminar contestaron oralmente: ¿qué pasaba dentro de ustedes cuando eran observadores, que sentían cuando eran observados?, ¿qué te imaginas que vió en ti?, se tomaron unos minutos y en grupo comentaron lo que cada uno sintió en el ejercicio.

✓ **Cuento:** Asamblea en la Carpintería. En grupos de 6 participantes se debe comentar, reflexionar y externar opiniones libres en los círculos.

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea, fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba el tiempo tirando golpes a todos si no lo apoyaban.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que siempre que hablaba le daba muchas vueltas al asunto y hacía perder el tiempo precioso de todos.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro, que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo, finalmente la tosca madera inicial se convirtió en un lindo mueble.

Cuando la carpintería se quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho y dijo: “Señores y señoras, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos”.

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron entonces un equipo capaz de producir con calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas en esa multidisciplinaridad de puntos de vista y con respeto iniciaron su trabajo juntos.

✓ **Dinámica:** Música para volar “El Cisne”: por parejas, descalzos, A conducirá a B con los ojos vendados, a través de la fantasía, alertando sus sentidos, simularán ser cisnes. (CD “*Los sonidos de la Naturaleza*” N° 6 y 7.

✓ Comentarios a la experiencia vivida en forma grupal. ( se les hicieron preguntas guiadas: ¿cómo es ese cisne?, ¿qué características tiene?, ¿Qué es lo que hace?, identifícate con él...¿Cómo eres tú?, ¿cuáles son tus cualidades? Al describirte menciona *yo soy...*, ¿cómo es la existencia de ese cisne?, qué puedes descubrir siendo un cisne? ¿en qué medida te comprometiste con la experiencia vivida y cuánto descubriste de ti mismo?. Al terminar cada uno comentará su experiencia.

✓ **Cuentos:** El joven que recorrió el mundo en busca de la felicidad y ¿Qué es lo verdaderamente importante en tu vida?.(Libro *Sí se puede*, 100-116). En pequeños grupos leerán el material y lo comentarán, en cada grupo se les hará la pregunta por escrito: ¿qué es lo verdaderamente importante en tu vida? Y cada uno la responderá por escrito.

✓ **Dinámica de bioenergética:** se trabaja por parejas, alertando los sentidos, uno se recuesta con los ojos vendados (A) y B con un globo grande inflado dará masaje con sonidos de *Juegos de Agua y sonidos del Mar* (CD Paz y Armonía, disc 2, n°10 y 11). Al terminar la música, se les permitió disfrutar de 3 minutos a solas de relajación, para intercambiar con B. Comentarios al final de la experiencia de cada uno por parejas.

✓ **Dinámica para alertar los sentidos:** Por parejas: A condujo a B con los ojos vendados durante 15 minutos, saldrán del aula y recorrerán el patio; luego cambiarán, B conducirá a A y lo hará tocar, oler, sentir objetos, después de 15 min. Regresarán al aula y comentarán sus experiencias.

✓ **El rosal: (técnica vivencial):** Instrucción: Pónganse cómodos, tendidos de espaldas. Cierren los ojos y tomen conciencia de su cuerpo... alejen su atención de lo que ocurra a su alrededor y centren su atención de lo que esté ocurriendo dentro de cada uno de ustedes...busquen la posición mas confortable... dense cuenta de cuáles son las partes de su cuerpo que perciben con mayor fuerza ... y cuáles partes de su cuerpo parecen vagas, distantes... si una parte de su cuerpo está tenso aflójela... ahora, centren su atención sobre su respiración... dense cuenta de todos los detalles de su respiración... sientan el aire penetrar por su nariz o su boca... siéntanlo bajar por su garganta... y sientan su pecho y su vientre moverse lentamente cuando respira...

Imagina ahora que tu respiración es como suaves olas en la playa y que cada ola lava suavemente alguna tensión de tu cuerpo... y lo relaja aún más.

Ahora date cuenta de cualquier pensamiento o imagen que entre en tu mente... solo date cuenta de ellos...¿qué son? ¿cómo son?.... Imagina ahora que colocas estos pensamientos e

imágenes en un frasco de vidrio y los observas... examínalos... ¿cómo son estos pensamientos e imágenes y que hacen cuando tú los observas?...¿qué puedes aprender de ellos?

Ahora te vas a imaginar que eres un rosal y vas a descubrir como se siente ser un rosal... sólo permite desarrollar tu fantasía y ver que puedes descubrir acerca de ser un rosal... ¿qué tipo de rosal eres tú?... ¿dónde estás creciendo?... ¿cómo son tus raíces?...¿en qué tipo de suelo estás enraizado?... ves si puedes sentir sus raíces creciendo en la tierra... ¿cómo son tu tronco y tus ramas?... descubre todos los detalles de ser este rosal...¿cómo se siente ser este rosal?... ¿cómo son tus alrededores?...¿cómo es tu vida siendo este rosal?... ¿qué experimentas y qué te sucede cuando cambian las estaciones?...continúa descubriendo aún mas detalles de tu vida como rosal...permite que tu fantasía continúe por un momento...

Ahora, poco a poco empiecen a abrir sus ojos... regresen a este grupo....

- ✓ Les pido que expresen su experiencia, hablando *en primera persona del presente, como si sucediera ahora...* por ejemplo, “Yo soy una rosa.....

Cada participante compartirá su experiencia para que todo el grupo escuche y la conozca.

## **TEMA II: TU DECIDES TU VIDA.**

**Instrucciones:** Todos se colocarán un paliacate sobre los ojos, tomarán una postura cómoda y se relajarán, dispuestos a escuchar y reflexionar.

➤ **La actitud mental positiva:** Algo maravilloso te va a ocurrir... si estás dispuesto.

Para prepararte, se requiere de algunas reflexiones de tu parte.

Cuando uno sabe lo que quiere, es muy probable que lo reconozcas cuando lo veas, lo leas o lo escuches; y deberás estar dispuesto a reconocer la oportunidad que tú te deberás dar para ser capaz de ayudarte a ti mismo a conseguir lo que desees en la vida.

La actitud mental positiva se basa en principios como los siguientes: ( Te pido que los **reflexiones**)

- La grandeza está reservada para aquellos que adquieren un ardiente deseo de alcanzar altos objetivos.
- El éxito lo alcanzan y lo conservan quiénes lo intentan y lo siguen intentando con una actitud mental positiva.
- Para convertirte en un experto en cualquier actividad humana hace falta práctica... práctica... práctica.
- El esfuerzo y el estudio pueden resultar divertidos cuando se fijan unos objetivos específicos deseables.



- En toda adversidad se encuentra la semilla de un beneficio equivalente o tal vez mayor para todos aquellos a quienes una **actitud mental positiva** les induce a convertirse en personas de éxito.
- La mayor fuerza del hombre se encuentra en la fuerza de una plegaria.

En pequeños grupos de 6 a 9 personas, cada uno opine cómo influirían esos pensamientos en su vida.

- Ahora, cierren sus ojos y reflexionen... asuman una postura cómoda... ¿tienes algún resentimiento?... ¿ira contra alguien que te hizo daño?...todas estas emociones que experimentamos muchas intervienen en nuestros estudios, en época de exámenes o simplemente en nuestra vida personal y no nos dejan crecer como personas equilibradas, sanas.

Ahora tenemos la oportunidad de transmutarlas y convertirlas en energía positiva y que en lugar de que nos hagan daño y nos hagan sufrir... vibremos en forma armoniosa, liberándonos de lo negativo y aprendamos a manejar cualquier problema.

Cada uno en silencio, **acepte** que tiene alguna energía desvirtuada por pensamientos negativos o experiencias que les han dejado algún daño.

Ahora reflexiona que tiene la **oportunidad** de transmutar la vibración de energía desvirtuada a su perfección original .

Vamos a aprender a **amar a la energía desvirtuada**, porque nos dá la oportunidad de crecer y volver a recuperar nuestro estado de armonía.

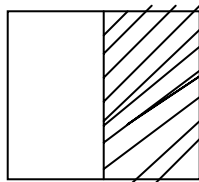
El investigador-facilitador, irá apoyando a cada participante y el asistente, entregará a cada uno un pañuelo si lo necesitara. Si alguno no pudiera continuar, se le esperará un momento y si se necesitara, el facilitador le ayudará a que fluyan sus emociones.

( Música de reflexión: “My heart will go on” y “Sentimientos” con flautas de pan, disc1, durante 7 minutos ).

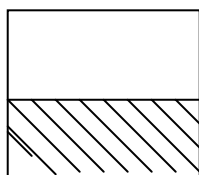
- Les pido que se incorporen, estamos en la aperturas de sí mismos.

- ✓ Vamos a trabajar : **La ventana de Johari.**

Si nosotros representamos nuestra parte consciente e inconsciente en las dos mitades de un cuadrado tendríamos: una parte iluminada que correspondería a nuestra conciencia y una parte sombreada que es el inconsciente (cuadrado dividido en forma vertical a la mitad).



Pero como no somos islas y vivimos relacionándonos, tenemos entonces este fenómeno representado por otro cuadrado, una parte iluminada y otra sombreada ( un cuadrado dividido por una línea horizontal a la mitad).



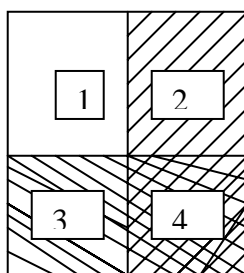
Si empalmamos estas dos figuras obtendremos un cuadrado con 4 zonas:

1= es una zona iluminada  
(yo abierto)

2 = son de penumbra  
(yo ciego)

3 = ( yo encubierto)

4 = es una zona total de sombra  
( yo secreto)



1. El yo abierto es la parte conciente, clara, relajada: **lo que de mí conozco y de lo que todos conocen.**
2. El yo ciego es lo inconsciente, **lo que no puedo ver o darme cuenta, pero que los demás ven de mí.**
3. El yo encubierto es la zona de las **máscaras**. Es lo que me da vergüenza que los demás conozcan de mí y prefiero ocultarlo pensando en que si, quienes me tratan se dieran cuenta, no me aceptarían. Es un yo ideal.
4. El yo desconocido, es el inconsciente mas profundo y únicamente a través de terapia, se podría revelar poco a poco, los **secretos** de esta zona.

Estas 4 zonas no son compartimentos rígidos como los cuartos de una casa, sino membranas flexibles y movibles, entre mas se reduce el yo abierto, mas neurótica se vuelve la persona, tiene mayores problemas; otro ejemplo es, que en la medida en que la zona 1 es mas amplia con ayuda de los demás, entre mas comunicación tenga la persona, mayor es el equilibrio y la salud mental. (Rodríguez, 1988).

✓ Para comprender mejor estas 4 zonas haremos una **Máscara**.

Materiales: cartulinas, lápices, crayones, tijeras, pegamento. Cada participante hará su actividad sin copiar, al terminar se la colocará sobre su cara.

Cuando todos terminen de elaborar sus máscaras, se les darán las siguientes instrucciones: al frente de su máscara ó en una hoja aparte escribirán mínimo 10 virtudes,

cualidades o valores que ustedes posean; después darán vuelta a la máscara ó en su caso a la hoja y escribirán los antónimos de cada virtud o valor.

Posteriormente, formarán un círculo y colcando la máscara sobre su rostro, cada uno leerá sus valores iniciando con la frase **yo soy...** ; al terminar, dará vuelta a su máscara y leerá los antivalores diciendo: **y también soy...**

Si son muchos los participantes se agruparán en 6 o 9 participantes, para que todos lean sus valores y antivalores. Terminando, volverán a realizar un solo grupo y se escucharán sus comentarios. El facilitador puede retroalimentar o simplemente agradecer su participación.

✓ **Ejercicio de lecturas: la reflexión sobre sí mismo** (Blanco, 2000)  
¿Es usted lo que parece? 81-84; ¿Cómo demuestra su enojo? 120-122;  
¿Es Usted optimista o pesimista? 123- 125; ¿Cómo resuelve sus conflictos? 196-200

Estas cuatro lecturas se realizarán dentro del aula para comentarlas en pequeños grupos y se les dejará para reflexionarse en casa, estarán incluidas en el material que se les dará.

✓ Ahora, el asistente repartirá tres papelitos de ¼ de hoja tamaño carta y un lápiz a cada participante y se les dará la siguiente instrucción: “Cada uno de ustedes escribirá en cada papelito, **un secreto**, que nadie conoce mas que ustedes. Escríbanlo de tal forma que no se sepa el sexo ni quién lo escribió o algún dato que los identifique”. Cuando terminen, los doblarán y los echarán en una caja que se les pondrá al frente. Cuando todos lo hayan hecho, el facilitador irá leyendo cada secreto tres veces, lo romperá y si es posible, delante de todos se colocará un recipiente para quemarlos.

✓ **Dinámica de duelo:** materiales una sábana, se bajarán las luces, pañuelos desechables junto a cada participante, música de relación o una esencia relajante de aromaterapia. El observador-asistente se cubrirá con la sábana y se acostará en el centro del círculo.

Se colocarán todos los participantes sentados en círculo y se preguntará “quién ha tenido la muerte de un ser querido y que todavía siente el dolor fresco, que siente que aún no ha superado la separación”.

Se pasará al centro a uno o dos participantes junto al cuerpo tendido y los demás se engancharán emocionalmente, para trabajar cada quién con el recuerdo doloroso que tenga.

El facilitador le pedirá al participante del centro que se concentre en la imagen de su ser querido.... ahora se despedirá diciéndole lo que no le dijo en vida, o lo que quiso decirle antes de que falleciera y no lo pudo hacer (resentimientos, su cariño, su necesidad de seguirlo teniendo, etc.).

Una vez que le ha dicho todo lo que quería, se despedirá de él. Todos se recostarán en el sitio donde se encuentren, respirarán lentamente y cuando se encuentren todos relajados, se puede utilizar una esencia de relajación ó música, se sentarán y se encenderán las luces..

✓ **Técnica del Perdón:** materiales: una hoja blanca a cada participante y un lápiz.

(Antes de realizar este ejercicio, habrán leído el material que se les entregó con anticipación relacionado con los mecanismos de defensa, cuando no se está dispuesto a perdonar, cuando se desea perdonar pero no se es capaz, el perdón de uno mismo y el crecimiento espiritual).

Se les dá la siguiente instrucción: “Van a escribir una carta hacia una persona muy cercana a ustedes y que constantemente les ha hecho daño, primero le dirán sus resentimientos, lo que les molesta, después le dirán el cariño, amistad o amor que sienten por esa persona y por último, lo van a perdonar; esta **carta** solo será leída por ustedes en silencio”.

Después se les pedirá que la guarden. La podrán romper, guardar, entregar a la persona a quién la dirigen o lo que deseen con ella.

✓ **Ejercicio de afirmaciones:** por parejas una sentada frente a otra, primero A dirá una afirmación y B, le pedirá que lo diga mas alto y que lo logrará.

Después cambiarán los roles y será B quién diga una afirmación y A le apoyará.

**Afirmaciones:**

1. Solo cuando escucho la voz del niño que hay en mi interior, me siento auténtica y creativa.
2. Al perdonar termino con mi sufrimiento y sensación de pérdida.
3. Estoy decidido a ver las cosas de manera diferente.
4. A partir de hoy tendré éxito en mis estudios.
5. Triunfaré en la vida.
6. Tengo paz interior.
7. Soy feliz.
8. Me siento mas segura de lograr lo que quiero.
9. El día de hoy no juzgaré a nadie.
10. Merezco triunfar y ganar dinero.
11. El amor sana mis heridas.
12. El perdón es la llave de la felicidad.
13. Me he librado de rencores y culpas, soy libre.
14. Ya no tengo pensamientos de agresión.
15. Tengo paz.
16. Estoy aclarando mis valores.

Terminado el ejercicio contestarán cada uno por escrito ¿Cómo me siento?¿en qué me han ayudado estos ejercicios?

✓ **Ejercicio:** en grupos de 8 ó 9 participantes, escribirán y leerán.

1. Identifica tres cambios que quieras hacer en tu vida académica:
2. Identifica tres cambios que quieras hacer en tu vida personal:
3. ¿Cómo lo vas a hacer?

Después de cada uno lo escriba, lo leerá y reflexionará si ha ido logrando un avance personal; después entregará esta hoja.

### **TEMA III: VALORES.**

**Objetivo: Clarificación de valores en cada participante.**

#### **Conceptos de valores:**

✓ Concepto: Rugarcía (1996), define los **valores** en la educación, como aquellos que hacen que el hombre sea, es decir, el hombre **SERÁ VALIOSO EN FUNCIÓN DE SUS PROPIOS VALORES**, de aquello a lo que decida dedicar su vida y de la forma como quiera vivir. Así un valor mantiene a las cosas juntas y a la persona íntegra y comprometida.

✓ Pirámide de Maslow (acetatos). Clasificación de Valores: Periféricos, Intermedios y universales. Algunos autores los clasifican y otros no. Valores de Maslow (Acetato); Rugarcía los clasifica en: individuales, profesionales, sociales y humanos (Acetato).

✓ El Dr. Gutiérrez Sáenz los clasifica en: valores **periféricos** (posición social, “status”, fama, pertenencias como joyas, propiedades, autos, influencias, poder, títulos, funciones, características físicas, roles, etc) valores **intermedios** (rasgos psicológicos, temperamento, autoconcepto, ley personal, temperamento, carácter, conceptos, ideas, etc,) valores **universales** (belleza, bondad, justicia, amor, honestidad, verdad, sinceridad, libertad, amistad, sabiduría, fidelidad, apertura, esperanza, propósito, producción, fé, seguridad, cooperación, aceptación, renunciamiento, devoción, etc.

✓ Se les mostró **un vaso con un cuarto de agua** del vaso, representando metafóricamente, lo valores que algunos tienen; se verterá mas agua hasta la mitad del vaso de cristal, para que observen la cantidad de valores que otros poseen; se pondrán dos cucharadas soperas de café soluble, para mostrarles que nuestros antivalores o las circunstancias que se han vivido, oscurecen nuestros valores y a medida que se habla, se irá vertiendo agua limpia sobre este vaso con café hasta que el agua limpia haya sacado totalmente el café y el vaso esté lleno de agua limpia y clara, lo cual representan los valores aclarados, fortalecidos y enriquecidos en el taller.

✓ **Cuento:** Un joven decidió que quería conocer **la plenitud**. Entonces subió al monte a preguntar al sabio. Después de un largo viaje, por fin llegó a su destino. Empezó a explicar su caso al viejo sabio “Quiero encontrar la plenitud” dijo el joven, pero parecía que el anciano no le hacía caso. De repente respondió el sabio “vamos a dar a un paseo”. Los dos, en silencio empezaron a caminar a la orilla del río cuando de repente, ¡el viejo sabio agarró al joven del cuello y metió su cabeza debajo del agua! El pobre sentía que se ahogaba y luchaba por quitárselo de encima, cuando creyó que todo se acababa para él, el sabio, justo en ese instante, levantó la cabeza del joven y le dijo con voz profunda y segura “**cuando tengas tanto deseo por alcanzar la plenitud como ahora querías un poquito de aire, la encontrarás**”.

✓ **Meditación de autoestima:** en una posición cómoda, recostados escucharán la voz del facilitador y lo reflexionarás sintiéndolo muy dentro de tí:

“Se van a imaginar que están en su salón de clases... pasas al frente del grupo y notas que tus compañeros te miran con gran amor y admiración y te dicen lo que piensan de tí. Ahora imagina que llegan otros maestros y compañeros de otros grupos y te expresan que eres una persona maravillosa. Imagina mas y mas personas que llegan y te miran con increíble amor y respeto en sus ojos. Visualízate en un desfile o sobre un escenario, recibiendo el aplauso y aclamación de la gente y su admiración y cariño. Escucha el sonido de los aplausos. Y tú sonriente y satisfecho de tí mismo, agradecerás su apoyo y aprecio.”

Repitan conmigo: “yo me amo y acepto como soy, no trato de complacer a nadie, me gusto como soy y eso es lo que cuenta. Estoy satisfecho de mis calificaciones y continuaré superándome. Me siento libre, con poder para controlar mis emociones, siento el amor invadir mi juventud y puedo lograr mi armonía interior” . Música “Fantasía” de Chopin. (Paz y armonía- disc 3 nº 10)

✓ Lecturas para reflexionar: **Prográmese para la prosperidad**. (Gawain, 1996)p. 64-66

✓ **Meditación del cuerno de la abundancia:** música queda y lectura del facilitador. Relájense completamente en una posición cómoda.

Visualícense en un hermoso ambiente natural –tal vez un prado verde y espacioso con un lindo riachuelo o una playa de arenas blancas a orillas del mar. Tómense su tiempo para imaginar todos los bellos detalles y mírense a ustedes mismos disfrutándolos. Ahora comiencen a caminar y muy pronto se encontrarán en otro ambiente distinto, tal vez un ondulante campo de trigo dorado o nadando en un lago. Continúen su paseo y exploren encontrando mas y mas paisajes exquisitos y variados – montañas, bosques, desiertos, cualquier cosa que estimule su imaginación. Pasen un buen rato disfrutando de cada uno de ellos.

Imagínense tomando un bote en un exuberante paraíso tropical, con frutas increíbles colgando de cada árbol. Imagínense llegando a un enorme castillo, donde les espera un enorme banquete, música y baile y donde le llevarán después al amplio salón del tesoro para obsequiarles joyas increíbles, metales preciosos, soberbios ropajes, mas de los que podrían utilizar en toda su vida. Utilicen su imaginación y véanse recorriendo el mundo, encontrando o recibiendo todo lo que desean en gran cantidad.

Imaginen el mundo como un magnífico paraíso en el que todas las personas que conoces sienten la misma plenitud y abundancia que ustedes.

Disfruten sin límite. Vayan, si lo desean, a otros planetas y encuentren cosas milagrosas ahí también. ¡hay una infinidad de posibilidades!... Por fín regresen a casa, felices y contentos... y piensen en el hecho de que el Universo es realmente un lugar de increíbles maravillas y abundancia.

✓ **Ejercicio de relajación de todo el grupo** ante *el Sonido de un Arroyo, Jardines bajo la lluvia y la Cascada*. Terminando la música, dibujarán algo de su experiencia y lo compartirán en subgrupos de 9 integrantes.

✓ **Reflexiones: para ser leídas por el facilitador.** (De Mello, 1994)

¿Cómo sabré que me inicio en el camino de la superación personal?

“Estudia tranquilamente y no te preocupes de nada. La primavera llega y la hierba crece”.

Un discípulo se quejaba de que no podía guardar silencio, a pesar de las recomendaciones que le hacía el Maestro. Y le Maestro le dijo “ el silencio únicamente le es dado a las personas activas”

¿Qué he de hacer para perdonar a otros?“Si no condenaras a nadie, Nunca tendrías necesidad de perdonar”

Por qué mi estancia aquí no ha producido fruto? dijo un decepcionado alumno.“¿No será porque te ha faltado valor para sacudir el árbol” – respondió apaciblemente el Maestro.

✓ **Collage** sobre los valores que rigen su vida en el pasado, presente y en el futuro. Se utilizarán revistas, tijeras, una cartulina por participante y pegamento. Al terminar cada quién explicará sus valores y pegará su cartulina en la pared; al finalizar la sesión, cada uno se llevará su trabajo a casa y lo deberá tener en un lugar visible.

✓ Dinámica Vivencial **La balsa**. Al terminar la dinámica, cada uno compartirá su experiencia al grupo. Sobre unas colchonetas se agruparán a todos los participantes y se les dará la siguiente instrucción:

“ Son ustedes náufragos que se encuentran a la deriva en el mar. Sin embargo, el peso de todos está a punto de hacer zozobrar la lancha, si ésto pasara .... morirían todos.

Ahora, ustedes tienen que tomar una decisión, quién debe vivir y quién debe morir. Ustedes decidan y rápido porque de ello depende la vida de todos.

Se les irán quitando las colchonetas, los que queden fuera, son los que cayeron al mar y mueren.

Si aún quedan muchos y son dos colchonetas. Se les vuelve a decir “nuevamente son demasiados, la tormenta puede romper la balsa, decidan a quién deben arrojar al mar”.

(Nuevamente se les quita una colchoneta, se les pone **música con sonidos de mar**, para que se tranquilicen los que quedaron en la balsa).

Al terminar la música, se les pide que respiren tranquilamente, se han salvado.

Ahora todos formarán grupos de 9 personas y comentarán sus experiencias, que piensan de lo que pasó, por qué se decidió que muriera o viviera alguno, ¿que opinas de esta vivencia? Ante el dilema de perder la vida ¿cómo te sentiste? ¿cómo actuaste?

Se retroalimentará a todo el grupo para decirles los valores y antivalores que salieron sin señalar a nadie.

✓ Dinámica **Reencuentro con mis padres**. Materiales: una toalla, una colchoneta, un paliacate. Música: Arrullo para bebés.

El siguiente ejercicio se hará por parejas, donde A será el “padre” o la “madre”, según el sexo de A y B será el hijo (a). Al iniciar la música A le hablará con ternura a su bebé, si quiere le cantará y lo arropará, le acariciará su cabello, su rostro y a una señal del facilitador, lo dejará que duerma, saliendo de la habitación sin hacer ruido. Pasados 3 minutos, se detendrá la **música**.

El facilitador pedirá que despierten poco a poco y se levanten, para invertir los roles. B será el padre y A el hijo para permitir la vivencia del ejercicio.

Una vez concluido, formarán un círculo y comentarán sus experiencias. Y responderán por escrito a la pregunta ¿Qué te permitiste a través del ejercicio? ¿cómo te sentiste?

✓ Dinámica **Imágenes Parentales**, el legado de nuestros padres: sus valores y antivalores.

Todos nosotros a lo largo de nuestra vida nos formamos en valores y antivalores, es decir nuestros padres, nuestros abuelos o quizás algún maestro o amigo, ha influido sobre nosotros dejándonos una idea, una imagen, acerca de lo que nos rodea o de la vida misma. En el siguiente acetato, están indicados los temas mas importantes que hemos aprendido, si faltara alguno importante para ti, menciónalo y lo anotaremos:



	fami- lia	estu- dios	traba- jo	Amor	Natura- leza	Ahorro	Sobre tu futuro
<b>Padre</b>							
<b>Madre</b>							
<b>Abue- los</b>							
<b>Herma no</b>							
<b>Amigo</b>							
<b>Etc.</b>							

**Después de llenarlo con las ideas que les legaron, se comparte en pequeños grupos.**

Una vez que compartimos esas imágenes, cada uno de nosotros seleccione aquellos valores que ahora ha clarificado, enriquezca los que desee y que crea que mejorarán su vida y aquellas ideas que nos han hecho daño o nos han causado problemas, ahora las podemos desechar.

Se forma un solo grupo y todos comparten, si han logrado clarificar sus valores y con que valores se quedan para dirigir su vida.

Qué imágenes parentales son tan fuertes y positivas, que ahora que han sido clarificadas, están presentes y les pueden ayudar a mejorar su vida.

Qué valores son los que utilizarán para mejorar académicamente, incrementando su rendimiento académico, su formación profesional. Qué valores esperarán lograr en sí, para mejorar su vida.

✓ **Dinámica vivencial: La mina.** Se trabajará en pequeños grupos. Al terminar la dinámica compartirán la experiencia en ese grupo.

Se numerarán del 1 al 9, y formarán equipo todos los 1, todos los 2, todos los números 3, etc.. así, para que se estén rotando las personas, y todos interactúen con todos. Cuando se tengan formados los equipos, se sentarán aislados y agrupados, entonces recibirán la siguiente instrucción:

“ Ustedes están atrapados en una mina, el aire se les empieza a acabar y no hay posibilidad de salvarse, en esos últimos momentos de vida: ¿cuál sería tu último deseo? ¿de qué te arrepientes?. En cuánto se detenga la música, habrá terminado el aire y ustedes habrán muerto.”

(Se les dán 10 minutos para hablar, procurando que todos hablen y se parará la música, se apagará la luz y se estará en silencio unos 3 minutos, pasado este tiempo, se encenderán

las luces y se les pedirá que poco a poco se incorporen, formen un solo círculo y compartan su experiencia sobre el dilema en el que se hallaron)

✓ **Dinámica El Escudo de Armas.** Cada uno elaborará el suyo y lo mostrará al grupo explicando cada elemento. Materiales: hojas blancas con el dibujo de un escudo de armas, lápices, plumones de colores. Este ejercicio lleva como objetivo, que cada participante se autoevalúe en el aquí y el ahora. (Rodríguez, p.45)

Se les dá la siguiente instrucción “Contestarán a cada pregunta a través de un dibujo y si acaso, alguna palabra”. Cada parte del escudo está numerada y corresponde una pregunta:

1. “¿Quién soy yo?”, 2. ¿Cuál ha sido mi mayor logro?; 3. ¿Qué es lo que me gustaría que todo el mundo me diera?. 4 ¿Cuál ha sido mi mayor falla?; 5.¿Qué haría si me quedara un año de vida y tuviera garantizado el éxito en lo que yo emprendiera? 6. Tres cosas que me gustaría que la gente dijera de mí, si hoy muriera.

El facilitador, circulará, oyendo y viendo como interactúan. En grupos de 9 participantes, comentarán sus escudos, explicando sus símbolos y la razón por la que lo pusieron.

✓ **Técnica Burbuja Color de Rosa** (técnica de meditación). Programación para triunfar. Se trabajará en forma individual. Comentarios en pequeños grupos.

Recuéstense y cierren sus ojos... respiren lenta y profundamente, de manera natural...nuevamente.... gradualmente relájense mas y mas.

Imaginen que obtienen 10 de calificación en todas las materias que llevan....visualícenlo en la forma mas clara posible...ahora su **éxito académico** rodéenlo con una burbuja color de rosa: pongan adentro su meta de triunfadores. El color de rosa es el que se relaciona con el corazón ....ahora, imaginen a este color rosa brillando intensamente, entonces sentirán que una perfecta armonía de bienestar les invade. Bien...disfrútenla por unos momentos y luego dejen ir la burbuja... imagíenla flotando hacia el infinito del universo y a ustedes mismos flotando libremente alrededor del universo...tienen la fuerza de triunfar y alcanzar los éxitos que quieran.

Se les permite que disfruten por 5 minutos. Ahora poco a poco regresen aquí... poco a poco empiecen a moverse... poco a poco se incorporan y les pido que realicen un dibujo de su experiencia.

Se corrió la prueba de la correlación de Spearman, debido a que los datos fueron realizados en una escala ordinal y se deseaba conocer el efecto entre la Variable Independiente y la Variable Dependiente, en donde si el efecto va de .25 a .50 es interesante y significativo, de .51 a .70 muy bueno y de .71 a .99 excelente; encontrándose las siguientes correlaciones:

TABLA 1. Coeficientes de correlación de Spearman

Spearman's rho	Variables correlacionadas con sexo	Variables correlacionadas con edad	Variables correlacionadas con amor	Variables correlacionadas con responsabilidad
-.255*			Sexo	
.390**			Responsabilidad	
.462**			Libertad	
.621**				Libertad
.498**			Honestidad	
.554**				Honestidad
.436**			Sinceridad	
.529**				Sinceridad
.461**			Sencillez	
.478**				Sencillez
.524**			Respeto	
.417**				Respeto
.433**			Alegría	
.407**				Alegría
.267*		Inteligencia		
.306*			Inteligencia	
.320*				Inteligencia
.346**			Sensualidad	
.311*				Sensualidad
.282*			Carismático	
.361**				Carismático
.423**			Sensibilidad	
.433**				Sensibilidad
.601**			Destreza	
.503**				Destreza
.358**			Risueño	
.402**				Risueño
.390**				Felicidad
.359**				Justicia
.399**			Animosidad	
.383**				Animosidad
.275*		Audacia		
.324**				Audacia

.349**		Adaptación		
.285*			Adaptación	
.365**				Adaptación
.269*				
.362**			Identificar	Identificar
.262*		Triunfar		
.450**			Triunfar	
.442**				Triunfar
.313*		Egoísmo		
.251*				Egoísmo
.466**				Directo
.285*		Pensativo		
.419**				Pensativo
.404**			Diversión	
.358**				Diversión
-.378**		Sexo		
.340**				Sinceridad
-.388**			Modestia	
.284*			Libertad	
-.326**				Adaptabilidad
.462**	Amor			
.498**		Amor		
.436**			Amor	
.461**	Responsabilidad			Amor
.621**		Responsabilidad		
.554**			Responsabilidad	
.529**				Responsabilidad
.478**				
.725**		Libertad		
.390**			Libertad	
.456**				Libertad
.725**	Honestidad			
.562**			Honestidad	
.577**				Honestidad
.390**	Sinceridad			
.562**		Sinceridad		
.574**				Sinceridad
.456**	Sencillez			
.577**		Sencillez		
.574**			Sencillez	
.624**	Respeto			
.546**		Respeto		
.493**			Respeto	
.551**				Respeto
.447**	Alegría			

.517**		Alegría		
.438**			Alegría	
.616**				Alegría
.564**	Inteligencia			
.539**		Inteligencia		
.431**			Inteligencia	
.454**				Inteligencia
.424**	Sensualidad			
.382**		Sensualidad		
.296*			Sensualidad	
.318*				Sensualidad
.573**	Carismático			
.490**		Carismático		
.401**			Carismático	
.502**				Carismático
* rho: .05				
**rho: .001				

El programa SPSS, correlacionó todas las variables contra todas, obteniéndose diferentes coeficientes significativos, solamente sexo y edad se correlacionaron con inteligencia y sinceridad; la correlación negativa se refirió a la categoría de menor valor, que en este caso fueron los hombres (2) y la correlación positiva se refirió a la categoría de mayor valor, las mujeres (1), interpretándose de la siguiente forma: los hombres son mas sinceros que las mujeres, rho (-.250),  $p < .05\%$  ; a mas libertad mas responsabilidad, rho (.461),  $p < .001\%$ ; a mas honestidad mayor responsabilidad, rho (.621),  $p < .001\%$ ; a mas sinceridad mas responsabilidad, rho (.554)  $p < .001\%$ ; a mayor sencillez mayor responsabilidad, rho (.529)  $p < .001\%$ .

Se utilizó la correlación no paramétrica de Spearman para datos ordinales o de intervalo, porque no se satisfizo la condición de normalidad y las varianzas no tuvieron homeostacidad, sin embargo, se lograron valores muy parecidos a los de Pearson y una correlación completa bivariada, además de que todas las variables tienen al menos un coeficiente de correlación significativo.

En el procedimiento se debían transformar las variables, como una solución que ayudara a estabilizar las varianzas para aumentar la aproximación de los datos a una ley normal o ajustar la relación a una función lineal.

Se realizó un análisis factorial a través del modelo lineal general, para conocer los efectos principales del programa humanista propuesto (VI) y si existían interacciones de las variables.

Se realizó un análisis factorial completo transformando las variable a través de la suma de cuadrados tipo III (ANOVA FACTORIAL GENERAL), que permitió tomar en cuenta todos los efectos de los factores, de las covariantes (edades de los participantes) y de las interacciones entre los factores.

Los estadísticos descriptivos muestran la media de cada variable tanto para mujeres (1), como para los hombres (2) y su desviación estándar. Así como la distribución por sexo de los participantes.

Participantes	N
GE: Mujeres	46
GE: Hombres	17
GC: Mujeres	47
GC: Hombres	16

En la prueba de los efectos entre los participantes (Anexo E), es significativo en las interacciones de las variables, siendo los valores de la prueba F y su grado de significación, los que dan idea hasta que punto, se obtienen los efectos de este modelo, resultando significativos en la interacción, por lo que se corrió un análisis factorial, utilizando como método de Extracción el Análisis de Componentes Principales por sexo, primero para las mujeres (1) y luego para los hombres (2).

Las comunidades iniciales de todas las variables que son inicialmente igual a la unidad, la cual es obtenida a través del coeficiente de correlación múltiple al cuadrado ( $R^2$ ) entre cada variable y el resto. Este es el valor inicial utilizado en el algoritmo de cálculo para la estimación de la comunidad final.

El Análisis de Componentes principales no se pudo realizar con los Hombres (2) debido a que no reunieron el requisito para correr esta fase de análisis, por tener pocos datos.

Se utilizaron tantos componentes principales como variables, para que cada variable pudiera ser explicada por sí misma y por toda la variabilidad de cada variable, obteniéndose la proporción de varianza total explicada por cada factor, tanto para la solución rotada como la no rotada.

En concreto fueron 24 factores (de 27 que contenía el instrumento), capaces de explicar un 88.732 por 100 de la variabilidad total, lo que se interpreta como un porcentaje aceptable.

La matriz de los 24 componentes extraídos por el Método de Análisis de Componentes Principales, pero sólo para las mujeres participantes (1).

Se puede concluir, que el coeficiente de confiabilidad interna (Alpha de Cronbach) es suficientemente aceptable, así como el análisis de coeficientes de correlación de Spearman, que sirvieron para determinar si los reactivos que presentaban un índice mayor a .25 poseían consistencia interna.

**INSTRUCCIÓN:** Analiza, reflexiona y escribe brevemente aquel valor (o valores) o lo que es verdaderamente importante para ti y que constituye en este momento una razón para vivir y sobre lo que tú puedes hacer un proyecto de vida

### **RESPUESTAS TEXTUALES**

Sujeto 1: Lo más importante en mi vida en este momento es mi mamá pero también yo. Al estar en este taller estoy conociéndome mas y aprendiendo también de los demás.

Sujeto 2: Mis estudios, mi forma de vida, que debo superarme cada día, ser cada día mejor; este es un nuevo día que Dios me da y no lo defraudaré.

Sujeto 3: lo más importante en mi vida es mi familia. Debo terminar este semestre para poder irme a reunir con ellos, sobre todo ahora que hable de cosas muy importantes y como nunca lo había hecho con mi hermano; me emociono ahora que se acerca Diciembre con la esperanza de reunirme con todos ellos que son tres y después irme con ellos y mi novio: una parte de mi vida también importante y ejercer mi profesión.

Sujeto 4: Lo importante en mi vida profesional es titularme para encontrar trabajo; lo importante en mi vida familiar es : que Dios me permita tener sana a mi abuelita. Con mi titulación agradecer infinitamente a mi madre el apoyo brindado no solo en mi carrera universitaria, sino también en toda mi vida.

Sujeto 5: lo mas importante es mi propia vida que la disfruto a cada instante, con quién sea y en donde sea, porque pienso que la vida es como un suspiro que ahorita tengo y después quién sabe, por eso la vivo tranquilo y feliz sin molestar a nadie, ni a mí mismo y mi lema es deja vivir para que te dejen vivir y hay que convivir.

Sujeto 6: lo verdaderamente importante en mi vida es la libertad que tengo de escoger lo bueno; mis padres, mi trabajo y la confianza que tengo en mí misma de salir adelante y en una persona que estoy conociendo.

Sujeto 7: En este momento es encontrarme a mí misma, salir de todos lo problemas que traigo cargando tanto de la escuela, como de mi casa. Poder expresarme sin que me dé temor de los demás a sus críticas. Lograr terminar con mis estudios. Lo importante son mi familia y mis amigos.

Sujeto 8: En este instante soy yo, porque me encuentro en un taller donde quiero adquirir conocimientos para mi formación.

Sujeto 9: lo verdaderamente importante para mí es seguir creciendo, reconociendo mis errores y defectos, aptitudes y recursos para aprender de ellos y utilizarlos en pro de mí mismo. Hacerme conciente de que soy el único responsable de mis actos de lo que de ellos surja y reconocer que afecto de diferente manera en los que me rodean.

Sujeto 10: es encontrarme conmigo mismo y reencontrarme con esos sentimientos que están dentro de mí guardados y sin uso alguno y que podría sacarlos y utilizarlos para bien de mi vida, ser mas humano, mas sensible en lo que hago.

Sujeto 11: mantener mi paz y tranquilidad internos, así como el amor que en estos momentos se encuentra en mi persona, puesto que con estos elementos, la vida significa lo mejor para mí sin importar las alegrías o tristezas, ya que la paz y la tranquilidad interna es lo mas importante para mí.

Sujeto 12: el amor hacia los demás y hacia mí mismo. De esta forma: sobrellevando, ayudando y enfrentando los problemas.

Sujeto 13: Existen muchas cosas importantes en mi vida, estoy a unos años de terminar mi carrera y esto es para mí importante, aunado a mis nuevos amigos, a mi familia y a mi novio que todo esto hace plana mi vida; estoy disfrutando la mejor etapa de mi vida.

Sujeto 14: Tener las fuerzas suficientes para poder lograr tantas cosas en mi vida. No tengo que estar esperando a que alguien venga a mi rescate, sino que sola puedo salir adelante con todos los proyectos que tengo en mente: el tenerme confianza a mí misma, eso me ayuda y me dá ánimos y confianza para poder llegar a las metas. Y lo verdaderamente importante en estos momentos es salir adelante con mi carrera y echarle todas las ganas del mundo para poder tener a mi bebé sin ningún temor y luego, saber educarlo y guiarlo por el buen camino. En esta vida todo se puede si uno mismo le echa ganas y no estar esperando ayuda de los demás.

Sujeto 15: En este momento lo mas importante soy yo, porque por eso estoy aquí, aprovechando la oportunidad de este curso para seguir creciendo y conociéndome.

Sujeto 16: lo mas importante es terminar mi carrera, conseguir un buen empleo para poder ayudar a mi mamá y a toda mi familia; cuidar que no falte nada, que mi madre se sienta a gusto y estar con ella. Lo verdaderamente importante es triunfar y estar con mi familia, brindarles mi apoyo, mi amor, mi seguridad, mi comprensión y todo cuanto poseo, ya que la felicidad de ellos es la mía.

Sujeto 17: Lo importante en estos momentos en mi vida es la superación personal y profesional. Vencer todos los obstáculos que se presenten en mi vida, amarme a mí misma, mi familia, amigos, mi carrera, mi religión, todo lo que me rodea. Ejercer mi carrera, ser algo grande en mi profesión. Dar todo de mí, sin esperar que los demás lo hagan. Tengo la fuerza de vivir mi vida.

Sujeto 18: lo verdaderamente importante es mi vida, el amor que me brinda mi padre, mi madre, mi hermano, mi familia y las amistades. Además de terminar mis estudios y ser un gran profesionista.

Sujeto 19: la verdad son muchas cosas, pero creo que sería yo misma en el hecho de realizarme como persona, de hacer y lograr todas mis metas y de tener una estabilidad conmigo misma.



Sujeto 20: es encontrarme a mí misma, saber que soy, quién soy, porque lo que me importa es mi familia y nada mas; y porque puedo ser feliz.

Sujeto 21: Ahora tengo mas claras mis metas, me he encontrado a mí misma y sé que valgo y que puedo lograr lo que me proponga.

Sujeto 22: Lo verdaderamente importante en mi vida es aprender a amar y no aferrarme; porque amar es dar lo mejor de uno sin que al final de una relación se eche en cara lo que se ha brindado y aferrarse es conseguir de algún modo estar con alguien sin escuchar que ya no te necesitan a su lado. Yo creo que en vez de amar, yo me confundo y cuando me doy cuenta estoy aferrada. Hoy me dí cuenta, que en el amor cuando das debes recibir recíprocamente y no me sucede así.

Sujeto 23:Lo verdaderamente importante en mi vida es la felicidad y esa me la dá mi familia: mi mamá, mis experiencias, mis deseos y metas, mi novio, mis seres queridos, todo lo que tengo, incluyendo a mi mascota “Guantes”, porque forman parte de mí y no me siento dependiente de ellos, sino un todo que me apoya y por el cuál puedo crecer como persona logrando mi felicidad.

Sujeto 24: En estos momentos tengo varios aspectos importantes en mi vida: el amor, terminar mi carrera, ser una persona íntegra, etc.Considero mas importante el amor hacia mi madre y hacia mi novia, con quién comparto unos momentos de mi vida pues siento que lo que yo le brindo se vuelve recíproco, por otro lado está mi superación académica y personal, pues he pasado por varios momentos un poco difíciles en mi niñez y gracias a ello han hecho de mí una persona íntegra y con deseos de superarse. Mis metas a futuro son: ser un gran profesionista, formar mi matrimonio con mi pareja y tener una gran familia la cuál esté llena de felicidad.

Sujeto 25: lo mas importante para mí es el amor y mi familia. El amor porque es lo principal que debe existir en todo ser humano, sin olvidar que es el mejor sentimiento que se debe tener en la vida. El amor te hace crecer, soñar, desarrollarse mas cada día como persona y ver la vida con optimismo. Yo pienso que todo ser humano nace con amor, pero desafortunadamente no todos lo expresan y lo dan a los demás; a mí me es fácil dar amor a todos mis seres queridos y a la gente que lo quiera recibir. La familia, porque es aquí el punto de partida de toda actividad que surja en la vida, ya que es aquí donde se aprende a amar, respetar, convivir y a vivir. También aquí es donde surgen los valores que cada persona posee.

Sujeto 26: Siempre he considerado que lo mas importante en mi vida es la libertad. Casi siempre he tenido cosas que me atan, que no me dejan ser y que no me permiten crecer. Siento que la libertad del ser humano es lo que permite el desarrollo de nuestras potencialidades, lo que nos permite abrirnos ante los demás, manifestar lo que realmente uno puede hacer por sí mismo.

Sujeto 27: De las cosas que yo considero importantes en mi vida y que de alguna manera constituyen parte de mí, es mi familia, por otra parte están mis actividades académicas y deportivas; en cuanto a las académicas son parte ya de mí y cada día me esforzaré por

obtener esa excelencia, lo mismo sucede con mis actividades deportivas y no pierdo la esperanza de que algún día represente a mi país en eventos internacionales como los juegos olímpicos. Ahora bien en cuanto a estas dos actividades mi esfuerzo será constante con el firme propósito de alcanzar mis objetivos.

Sujeto 28: lo mas importante para mí es el amor: a Dios, a mí misma y a los demás. Porque por ello estoy aquí, por ello soy como soy, porque con el amor existe todo. Me gusta entregar lo mejor de mí, me gusta la entrega total porque con el amor se destruye el odio y todo lo malo que existe en nosotros y en los demás. Porque gracias al amor existe la familia y la unión de sus miembros. Porque el amor es vida, el amor es amistad con Dios, conmigo con todos. Con el amor vivimos y morimos y vivir y amar es lo mas importante en mi vida.

Sujeto 29: lo verdaderamente importante en mi vida es mi familia, mi poder de decisión y mi vida misma. Mi familia porque ella es la que me ha apoyado en todo momento y me han dado el poder de decidir por mí misma. Mi familia es la base de mis valores. Mi poder de decisión me dá claridad en mis comentarios y reflexiones. Y solo siendo yo, alcanzaré las metas que me he impuesto y sobre todo realizándome como una persona plena.

Sujeto 30: Para mí lo mas importante es Dios, porque sin El, no soy nada. El es mi guía y siempre está conmigo, nunca me ha dejado sola, me ha dado valor para enfrentar mis debilidades y problemas y sobre todo porque El me ha perdonado todo y me ama por sobre todas las cosas. Dios me ha dado una familia a la cual quiero, valoro y me siento orgullosa de tenerla, para mí es muy importante tenerlos conmigo, aunque esté lejos de ellos, yo sé que me apoyan. Mi novio es alguien muy especial en mi vida, he vivido muchas cosas con él y ahorita la distancia entre nosotros es una prueba enorme, la cuál es muy pesada pero vale la pena tener obstáculos para llegar a la meta triunfante. En estos momentos que he estado sola, lejos de mi casa, sin conocer a nadie, Dios ha estado conmigo y me ha dado fuerzas y entusiasmo para seguir mi camino y terminar mi carrera y sobre todo ser mejor cada día. Por eso quiero conocerme y amarme mas para ser mejor y ser una excelente profesionista. Espero en Dios que así sea.

Sujeto 31: Mis papás son lo verdaderamente importante en mi vida, porque son las personas que mas me han apoyado a lo largo de toda mi vida, aunque haya tenido fracasos ellos siempre han estado ahí y por eso ellos son lo mas importante en mi vida.

Sujeto 32: mi familia, porque gracias a ellos, bién o mal estoy aquí haciendo lo que quiero de mi vida.

Sujeto 33: Para mí, lo mas importante es mi carrera y mi familia, porque podré demostrar que todo los esfuerzos que hizo mi familia valió la pena y porque podré ser alguien en la vida.

Sujeto 34: Ser verdaderamente segura de mí misma, lograr buenas calificaciones y ser feliz con mi familia y conmigo misma. Porque soy muy insegura y me importa mucho lo que digan de mí aunque me lastimen. Además si lograra una beca por mis calificaciones, le demostraría a toda a esa gente que me ha hecho daño que valgo y mucho. Porque he tenido

muchos problemas en mi hogar y quiero que ya no los haya. Por eso una de mis metas es ser feliz conmigo misma y aceptar algunas cosas de mí.

Sujeto 35: Lograr mis metas planeadas, como mi carrera y mi familia, ser cada día mejor, porque con mi carrera puedo encontrar un trabajo pagado y así poder apoyar a mi familia en todo lo necesario.

Sujeto 36: Mi propia felicidad, porque creo que si yo me quiero y estoy contenta con lo que tengo, puedo ser productiva y de esta forma puedo también poder amar a mi familia y a todos mis seres queridos. Por ello me quiero mucho, porque creo que para saber amar todo lo que te rodea y la vida misma, primero hay que aprender a amar, para poder amar con toda la plenitud de mi corazón.

Sujeto 37: Es ayudar a los demás, servirles y dar; demostrarles amor a las personas que están cerca de mí constantemente y que no se han alejado.

Sujeto 38: Es vivir, ya que teniendo la vida puedo tener todo lo que desee, ya que considero a la vida lo mas hermoso y maravilloso que uno puede tener. Otra cosa importante para mí es mi papá, quiero que él toda la vida se sienta orgulloso de ser mi padre porque yo estoy muy orgullosa de tener un padre como él.

Sujeto 39: lo verdaderamente importante es mi familia, la buena relación con ella porque eso influye mucho en mí.

Sujeto 40: mis abuelitos, porque me han apoyado siempre y me ayudan a seguir estudiando. También mi novio es importante para mí, porque me apoya, me comprende y confía en mí. Además, mi carrera, porque sé que si la termino me va a servir mucho en lo futuro y me dará las herramientas para poder salir adelante.

Sujeto 41: Lo mas importante en mi vida: yo, porque si yo no existiera no podría hacer nada y no es egocentrismo, sino que no podría darles a los demás nada si yo no existiera.

Sujeto 42: lo mas importante para mí es la vida misma, porque sino hubiera tenido la oportunidad de vivir, no hubiera conocido lo que es amar a la familia y que ellos te amen, la amistad, el amor desinteresado de todos los que te rodean y porque no hasta del mismo fracaso, temor, miedo, todos aquellos sentimientos que uno puede llegar a experimentar y que gracias a la oportunidad de vivir, uno puede conocer.

Sujeto 44: lo mas importante para mí es la amistad, la lealtad, la sinceridad que doy y que espero recibir, aunque muchas veces no es así, sin embargo mientras yo sea así me sentiré bien.

Sujeto 45: lo mas importante es la vida porque me estoy dando cuenta lo maravillosa que es. Siento como si siempre hubiera vivido dormido y ahora por primera vez abro lo ojos y veo y lo disfruto y lo siento, hasta el aire es delicioso.

Sujeto 46: lo mas importante en mi vida es Dios, la fé, la religión y mi familia.

Sujeto 47: lo mas importante es mi carrera. Para ayudar a mi familia y sobre todo a mi madre, no quiero defraudarla por todos sus sacrificios y el esfuerzo que realiza para que yo estudie.

Sujeto 48: lo importante en mi vida son mis estudios, mi familia y mi novio. Para mí en estos momentos son lo mas preciado.

Sujeto 49: lo mas importante es haberme encontrado, vivía confundida pensando y lamentando mi pasado. Ahora me siento feliz de tener la oportunidad de disfrutar la vida.

Sujeto 50: lo importante es tener fé en uno mismo, confianza de salir adelante aunque nadie crea en ti, ni tu propia familia; sé que puedo a partir de hoy, llegar muy lejos, tanto como me lo proponga de verdad.

Sujeto 51: lo importante para mí es aprender a crecer, a madurar, a reflexionar que nada sucede sin la voluntad de Dios pero también que con la voluntad de uno, yo puedo salvar todos los obstáculos por difíciles y dolorosos que sean sé que lo puedo hacer, pues estoy aprendiendo que lo que uno se propone se puede lograr.

Sujeto 52: estoy aprendiendo que lo importante es valorar todo lo que te rodea: tu familia, tus amigos, las flores, los animales, hasta el sol que te acaricia, que está ahí para dar vida y nunca había pensado en lo que me rodea, siempre había sido egoísta pensando solo en mí sin disfrutar a los demás.

Sujeto 53: Lo importante para mí es la vida, el amor a Dios y la familia que me ha tocado. Que no es fácil vivir, que Dios te pone pruebas y que a veces la familia solo crea problemas es cierto, pero eso es un reto a superar todos los días con una sonrisa.

Sujeto 54: lo importante para mí es el amor que llene mi vida para poder ver las cosas en forma mejor; pero aprender ésto significa para mí todo un reto que estoy dispuesta a aceptar.

Sujeto 55: lo mas importante es mi fé en Dios, aunque me había alejado un poco, ahora me siento llena de entusiasmo para convivir con mi familia, para salir bien en mis estudios y amándolo, podré ser mas leal, mas justa, mas veraz, mas honesta conmigo misma.

Sujeto 56: lo mas importante es conocer mis limitaciones para superarlas, vencer mi apatía en los estudios y acercarme a mis padres, aunque ellos no me escuchen yo estoy dispuesta a hacerme oír, a decirles que los amo sean como sean.

Sujeto 57: lo mas importante para mí es la vida misma, el que yo exista, para poder hacer todo lo que ahora pienso realizar aunque me lleve toda la vida.

Sujeto 58: lo mas importante para mí es mi familia, mis estudios y yo misma, como persona valiosa que está dispuesta a cambiar para lograr mi propia felicidad.

Sujeto 59: lo mas importante es lograr un título, pero también ejercer con honestidad, responsabilidad y ética. Hacer que confíen en mí sin defraudar a nadie, eso es todo un reto.

Sujeto 60: lo mas importante en la vida había sido mi pareja, pero ahora pienso que mis padres son muy importantes pues lo amo por todo lo que me han dado, mis estudios porque me darán satisfacción en una profesión que ejerceré toda mi vida y sobretodo, Dios que me ha permitido vivir y estar aquí.

Sujeto 61: lo mas importante es el amor: a la vida, a mis padres, a mi carrera y todo lo que haré de hoy en adelante.

Sujeto 62: lo mas importante en mi vida han sido mis errores, mis fallas, mis limitaciones porque me han permitido crecer y de hoy en adelante trataré de no volver a cometer tantos errores y sí, de ser mejor como persona.

Sujeto 63: lo mas importante para mí son mis estudios y mi familia.

**INSTRUCCIÓN:** A partir de este momento qué cambios estás dispuesto a realizar en tu vida para lograr tu equilibrio emocional, la armonía interior.

### **RESPUESTAS TEXTUALES**

A partir de este momento me comprometo a aceptar a los demás.

A partir de este momento estoy dispuesto a dar todo lo que esté en mis manos, es decir mi tiempo, paciencia pero sobre todo con la ayuda de Dios, para conseguir mi título.

Siempre he pensado que la vida es una gran balanza que siempre pierde el equilibrio, por lo tanto siempre me he preguntado que pasará, pero a partir de este momento, puedo decir que asumo la responsabilidad para ver el lado positivo de la vida hasta querer salir corriendo y gritar que me siento bien.

A partir de este momento estoy dispuesta a asumir una actitud mental positiva.

A partir de este momento estoy dispuesto a tomar decisiones para llegar y realizar mis metas, tomando en cuenta mi realidad actual.

A partir de este momento estoy dispuesta totalmente a cambiar, para ser mejor y ver las cosas optimistamente y no tener tanta negatividad ya que ésto me perjudica en la vida.

Me comprometo conmigo misma, a ser mejor cada día y también en este momento estoy dispuesta a asumir una actitud mas positiva.

Creo que vengo muy dispuesta a asumir una actitud mental positiva, pero al mismo tiempo tengo miedo porque la mayoría de las veces soy negativa, me da miedo enfrentar cosas que no sabré si podré hacerlo, quiero ser una persona segura, pero no sé si lograré esto.

A partir de este momento estoy dispuesto a asumir una actitud mental positiva al cien por ciento.

Yo estaría dispuesto a dar todo lo razonable que pudiera ser, que tuviera que hacer, siempre y cuando me diera bienestar.

A partir de este momento en un 80% estoy dispuesto a asumir una actitud mental positiva, porque me hacen falta tres cosas muy importantes en mi vida, pero cumpliendo una de ellas que es finalizar mi carrera, mi actitud aumentaría ya que con esto se estarán cumpliendo las otras dos.

Estoy dispuesta a pensar antes de actuar, voy a pensar con la cabeza no me dejaré llevar por mis impulsos. Los problemas los voy a enfrentar y voy a seguir adelante con mis metas. Tengo una meta desde niña y con la ayuda de Dios y con el apoyo de mi mamá, voy a salir adelante. Los obstáculos no van a pararme.

Voy a hacer lo posible por lograr mis metas, sin embargo antes de eso debo mantener mi Fe hacia Dios, mi templanza, mi bondad y fe en mí misma, pero sobre todo mantener a toda costa mi paz espiritual y amor propio, ya que si tengo esto, podré lograr cualquier cosa que me proponga. Ser mas tolerante a la frustración.

Siempre lo he hecho pese a todos los conflictos que se me han presentado, todo lo resuelvo con una actitud mental positiva, no soy de las personas que son pesimistas; tanto en la escuela, con mi familia, amigos, etc. Soy una persona que piensa que en esta vida todo tiene una solución, pese a los problemas que se presenten hay que resolverlos con optimismo y todo saldrá bien; soy optimista, he pasado por muchos problemas y hasta ahora todos los he solucionado. Siempre que tengo un problema aprendo a solucionarlos y que no me aplasten.

En este momento estoy dispuesta a asumir una actitud mental positiva, toda aquella que pueda vencer los problemas, todas las actitudes negativas en la escuela, en la familia, con los amigos. Estoy dispuesta a vencer todas las actitudes negativas, con la fuerza que tengo para salir adelante: con una actitud mental positiva.

No trato de cambiar totalmente, sino de aceptar mi realidad, ser mas abierto con mis emociones, sentimientos aunque sean negativos, creer en lo que creo, luchar por ello aunque sufra, pero el triunfo será la mayor recompensa. Me siento decepcionado al entrar a la universidad, pero iré buscando mi formación para ser un buen profesionista y a la vez iré conociéndome cada vez mas.

Emocionalmente me siento bien, lo realizado aquí me ha ayudado a relajarme y a crecer mas como persona. Planeo ser mas puntual, perder el miedo a hablar en el grupo, ser mas responsable, menos impulsivo y menos tímido, esforzarme día a día y cambiar algunas actitudes que en ocasiones me han acarreado problemas. En cuanto a lo académico seguiré preparándome día a día.

Me siento muy bien, creo que los ejercicios me sirvieron mucho para relajarme, pues me sentía muy tenso en los últimos días y hoy amanecí con mucho entusiasmo. Los ejercicios me han ayudado a reflexionar acerca de la vida que llevo, los problemas que he tenido y tengo ganas de aprender a superarlos además hay cosas por las que no vale la pena sufrir. Quiero alcanzar el ritmo de estudio que tenía antes, participar mas con mis compañeros de salón, empezar a adentrarme mas en los trabajos de investigación. Quiero dedicarme mas tiempo a mí, demostrar mas mi afecto hacia los demás, empezar a reorganizar mi vida. Por eso, me tomaré un tiempo para organizarme, pensando en las posibilidades y limitaciones, con dedicación y empeño.

Me siento un poco triste y sola, sin embargo no pienso dejarme vencer y tengo fé de que todo cambiará. Los ejercicios me han relajado y me han hecho pensar mucho en como resolver mis problemas. Necesito volver a tener confianza en mí misma para hablar en público, ser mas constante en mis estudios y tener una buena relación con mis compañeros de clases. Por eso debo tener una pareja estable, no ser tan sensible ante lo que me diga la gente y sentirme aceptada por los demás, creo que lo lograré cuando yo me acepte como soy.

Me siento relajado, bien conmigo mismo, con un gran entusiasmo para emprender cualquier cosa. Los ejercicios me han ayudado a poner mas claros mis objetivos y que es lo que quiero en la vida, también he identificado qué problemas me afectan. Me propongo ser mas participativo en clases, mas dedicado y esmerado en mis estudios, pensar las cosas antes de lastimar a otras personas, ser menos rencoroso, pero antes que nada para lograr estos cambios, debo de estar seguro, fijándome estas metas todos los días y recordando que así seré mejor persona y estudiante.

Me siento tranquila, no estoy preocupada con problemas de la escuela. Los ejercicios me han ayudado a relajarme, a saber que me han lastimado desde hace tiempo, pero también que estoy aprendiendo a convivir con otras personas. Necesito cambiar mis calificaciones, a ser mas puntual, a participar mas en clase, a ser mas comprensiva como persona, ya no quiero ser tímida y debo tener mas confianza en mí y en los demás. Lograré los cambios que me propongo dándome cuenta que todo lo que quiero cambiar es lo que me ha dado problemas y en ocasiones me lastima y debo cambiarlo para ser feliz.

Hoy amanecí un poco intranquila, nerviosa, debido a que iba a venir en este día que es suspensión de labores, pero estando aquí en el taller me relajé, me encuentro bien, me siento pasible sin nerviosismo. Los ejercicios me han ayudado a reconocermme a mi misma y que lo que haga lo haga por mí, porque me gusta y eso deseo, la verdad reconozco que me han reconfortado y ayudado. Por eso, quiero leer mas lecturas que me encarguen en la escuela, llegar temprano a la primera clase y participar mas en clases.

Me siento tranquila, relajada y a la vez contenta, creo que me conozco un poco mas. Los ejercicios me han ayudado a conocerme, a conocer mis fortalezas y debilidades. Pienso participar mas y ser mas responsable, ser mas expresiva con las personas que quiero, dedicar mas tiempo a mis seres queridos y a confiar mas en mis capacidades. Para lograr esto, necesito conocerme, quererme, pues creo que son la base de todo y ésto me ayudará en gran medida a conseguirlo.

Hoy me siento muy bien, con muchas ganas de vivir, vivir para mí. Para agradarme a mí y ser feliz así como soy. Hoy estoy dispuesta a dejar todo eso que me hace daño, no darle mas importancia a esa gente que quiere dañarme, hoy viviré para mí. Los ejercicios me han ayudado a aceptar que también soy importante y que esos problemas que he tenido no me dañarán mas, sino que en ellos me base para crecer, para salir adelante y triunfar en la vida. Voy a cambiar estudiando mas, a llevar una relación buena con mis compañeros y reafirmar día a día que yo soy una buena estudiante para satisfacción mía y de mi familia. Además voy a aceptar mi cuerpo porque no me gusta, voy a ser mas segura y no ser tan impulsiva, no quiero vivir para los que me rodean sino solo para mí, quiero ser mas segura al elegir mi pareja. Lo pienso lograr con mucho esfuerzo y paciencia, aceptando que valgo mucho y recordando que quiero ser feliz.

Hoy me siento capaz de dejar atrás todo lo que me hace daño, quiero cambiar y sé que soy capaz de ser mejor. Me siento satisfecha de este curso, siento que me ha servido mucho; siento paz espiritual, me siento feliz de tener nuevos amigos. Y cada vez me voy encontrando a mí misma. Gracias por ponerme a reflexionar sobre lo que soy y lo que fui. Los ejercicios me han ayudado en lo siguiente: al leer mis secretos ante los demás, me dí



cuenta que no son tan graves, que hay problemas mas fuertes y oyéndolos en boca de otra persona no se oyen tan feos. Pero sobre todo como Usted dijo, eso ya pasó y me han servido para ya no cometerlos y ser mas fuerte y respetarme mas.

Me he dado cuenta que debo reencontrarme con Dios, me han puesto a reflexionar sobre mis metas e ilusiones, me dí cuenta que no importa el tiempo y la distancia entre mi novio y yo, si lo amo y él también, eso es lo que cuenta.

Me siento muy tensa por problemas en la casa donde me quedo, pero a la vez con muchas ganas de realizarme y ponerle mas empeño a este taller y a la vida. Me siento con un poco de enojo o molestia, a veces conmigo misma y otras veces con otras personas que siento que me están haciendo daño. Me siento con mucho apoyo y a la vez, desamparada. Me siento mal porque hay personas que no confían en mí. Sin embargo estos ejercicios me han ayudado a ver que mi problema, no es tan grave como yo lo había pensado, que yo no tuve la culpa por lo que me pasó, que confiando en mí y en los demás podré salir adelante. Debo perdonar para no guardar odio ni rencor en mí y poder ser feliz. Todos tenemos virtudes, pero también defectos que a veces no reconocemos. Necesito cumplir con mis trabajos y tareas y hacerlas a tiempo, repasar los apuntes y leer antes de clase, poner mas atención y concentrarme; ser mas tolerante con todos, perdonar y tratar de olvidar, no tomarme las cosas tan apecho y no ser tan sensible y susceptible.

Pero lo primero que tengo que hacer es perdonar y no tomarme las cosas tan a pecho, para que no me dañen y así podré olvidar lo pasado y concentrarme en mis clases. Me alejaré de las personas que me hacen daño y afrontaré los problemas que vengan, siendo sincera y no mintiendo.

Me siento contenta con lo que soy creo que ahora mas que nunca siento que me amo, aunque es natural que hay cosas que me preocupan, pero me siento preparada para sobrellevarlas. Los ejercicios me han ayudado a darme cuenta que hay secretos o sentimientos que ocultamos que no son malos, sólo son y forman parte de nuestra vida. Quiero ser una profesionista exitosa y leer un poco mas, preguntar mis dudas a los maestros. En lo personal quiero ser menos agresiva , menos confiada, no ser tan vengativa. Me gustaría regresar a ser lo que antes era, para ello creo debo olvidar lo que me ha pasado durante mis estudios para dejar de guardar rencores y no desquitarme con los que nada me hicieron. Trataré además, de conocer mas a la gente y darme cuenta de cuando ellos son mis amigos y cuando no, para no llorar cuando me traicionan.

Me siento por una parte feliz, pero por otra, hay varios pensamientos que en estos momentos me reprimen y me hacen una persona seria; por lo general soy alegre y estoy contento con el medio que me rodea. Los ejercicios me han ayudado a olvidarme por momentos de los pensamientos absurdos que traigo, pero me he podido relajar aquí y solo, en mi casa, pues traigo mucho cansancio físico y mental en mi cuerpo. Pienso cambiar para lograr mayor disponibilidad de estudio, responsabilidad en las experiencias, mejorar mis calificaciones; en lo personal, tengo que tomar las cosas que me agobian con calma y solucionarlas, platicar con las personas con quienes tengo problemas, demostrar mas el amor que siento por mi novia; lo lograré reflexionando todo lo que hago y solucionándolos con satisfacción.

Me siento feliz, con muchas ganas para realizar cualquier actividad; un poco cansada, pero también muy relajada y tranquila. Los ejercicios me han ayudado a tomar mas conciencia de mi persona, rescatar mis valores y a comprender que la vida se vive como uno quiera, así como también a conocer algunos de mis defectos y virtudes. Los cambios que pienso lograr son: estudiar, ser puntual, poner todo lo mejor de mis conocimientos para tener mejores calificaciones; por otra parte quiero ser mas responsable, no ser tan agresiva, enojona, ni posesiva, confiar en las personas que me quieren, poniendo todo de mi parte y lo que esté a mi alcance, pero tomando en cuenta que estos cambios no se darán rápidamente, sino que dependerán del interés que les tenga.

Me siento mas relajado, menos tenso que en el resto de la semana, pero siento que aún no logro adentrarme bien en los ejercicios, aunque éstos me han ayudado a estar mas tranquilo, a saber que lo que haya hecho está por debajo de lo que yo soy como persona y que no debo atormentarme mas. Quiero ser mas puntual en mis clases y menos olvidadizo, en general, mas responsable en todos los aspectos. Ya no quiero ser tan pasional a la hora de tomar mis decisiones y yo creo que tomándome mi tiempo para analizarlo, lo podré hacer.

Me siento mas contenta conmigo misma, sé que puedo mejorar en muchos aspectos de mi vida, clarificar lo que quiero y lo que soy, me siento capaz de poder realizar todo lo que yo me proponga y enfrentar muchos problemas. Los ejercicios me han ayudado a descubrir que hay en mí, que me gusta y qué no me gusta; a relajarme, a sentirme desahogada de todo lo que tenía y a darme cuenta de que soy una persona con cualidades y defectos que puedo corregir. Para cambiar necesito estudiar mucho mas, ser mas puntual, cumplir con mis trabajos y en mi vida personal, ser mas atenta con los demás, aceptarme totalmente, tal cuál soy, ser mas tolerante; pero para lograr estos cambios necesito ponerlos en práctica todos los días de mi vida y siendo constante en todo lo que haga.

Me siento triste, deprimida, sola, pero también me siento con mucha fuerza para desechar todo lo malo que siento, ya que sé, que siempre voy a estar apoyada por mis padres y todos los que me rodean. Los ejercicios me han ayudado a encontrarme a mí misma y a no tratar de ser quién no soy; por eso quiero cambiar, quiero estudiar mas, participando en clases, siendo cumplida para tener éxito en mis estudios, ser puntual y sacar excelentes calificaciones estudiando; además quiero ser quién en verdad soy y no escudarme en una máscara de hierro, dura, incapaz de ser rota, tratar de no sentirme sola porque la verdad no lo estoy, tengo muchas personas que me apoyan y tratar de perdonar, ya que me es muy difícil, pero sé que puedo lograrlo. Todo lo pienso lograr con mucho esfuerzo y dedicación, siguiendo el dicho "el que persevera alcanza", me propongo estudiar mucho, mucho, para que cada día sea mejor, ya que ser una persona exitosa es una meta muy grande que tengo en la vida y sé que lo voy a lograr: ser sincera conmigo misma y con los demás.

Hoy me siento muy bien conmigo mismo. Los ejercicios me han ayudado a reflexionar sobre lo maravilloso que hay en la vida; para crecer con ideas y metas alcanzables por mí. Por eso quiero estudiar mas, aprender de los demás, realizar mis ideas; ser mas sociable con los demás, creer en los que me rodean, ser mas tolerante con los demás y apoyarlos. Y siendo tolerante y tenaz en mis actividades tanto académicas como personales y teniendo en cuenta mis valores reales, así como comprometiéndome a realizar mis metas.

Hoy me siento confundida en el amor, no sé si estoy amando o aferrándome y por eso me siento desubicada emocionalmente, desconcertada y nerviosa. Los ejercicios me han ayudado a dedicarme horas a mí, a mi persona, a mis sentimientos y deseos. Por eso quiero terminar favorablemente mi carrera en la UV, laborar profesionalmente y mantenerme siempre preparada, quiero ser mas libre emocionalmente y sociable, estaré mas alerta para que no abusen de mí y darme mucho amor y dedicarme todo el tiempo a mí. Esto lo voy a lograr decidiéndome a empezar, seguir y concluir hasta sus límites, responsabilizándome de los errores.

Me siento mas tranquila, siento que la Maestra T. me inspira mucha confianza y seguridad. Me he relajado un poco con los ejercicios, he reflexionado de todo lo malo que me he portado; me desahogué de mis problemas con las dinámicas terapéuticas. Quiero cambiar para ser mas responsable en mis trabajos, ser mas puntual, estudiar mas; hacer ejercicio, ser mas centrada, ya no quiero ser enojona. Y lo voy a lograr teniendo fuerza de voluntad, comprometiéndome conmigo misma y organizando mis actividades.

Hoy me siento relajado, mas reflexivo, los ejercicios me han ayudado a reflexionar sobre muchas cosas que nunca me había detenido a pensar. Quiero ser mas responsable con mis tareas, ser puntual y mas analista. En lo personal me gusta como soy. Voy a fijarme bien, porque fallo con mis responsabilidades, voy a preocuparme por no fallar y pensar muy bien lo que digo y aceptar críticas constructivas.

A partir de hoy voy a participar mas, voy a ser mas dinámico, mas dedicado, mas social y en mis decisiones mas firme. Lo voy a lograr porque en primer lugar tengo que revisar todo material bibliográfico; segundo: tener seguridad para transmitirlo y necesidad de utilizarlo.

Hoy me siento tranquila, quiero seguir cultivándome con lecturas actuales, desempeñarme como profesionista, ser independiente y todo lo pienso lograr cuando obtenga un trabajo que me permita seguir preparándome y ser solvente en mis gastos; además realizar cada una de mis metas.

Hoy me siento muy bien, los ejercicios me han ayudado a reflexionar y a pensar en mi pasado, mi presente y mi futuro. Quiero disponerme a entrar a cursos, talleres, diplomados, para seguirme preparando, buscar este tipo de dinámicas vivenciales, poder ayudar a mis futuros pacientes con pláticas preventivas, en sí, atender a la gente con calidad humana, solventarme mis propios gastos a través de mi carrera y no depender de mis padres. Todo lo que me proponga lo podré realizar con disposición, pues con ello todo se puede.

Hoy me siento tranquila, he identificado tres cambios que voy a hacer en mi vida académica: tener mas el hábito de leer, ser mas abierta hacia los demás, como participar, ser tolerante y saber escuchar; ponerme las pilas para poder llevar mas en orden mi tiempo y organizarme mejor. En lo personal ya no llevaré la rutina cotidiana, cambiaré un poco mi carácter ya que cambio muy bruscamente y no seré orgullosa. Lo voy a lograr poniendo todo mi esfuerzo para saber y aclarar mis metas y todo lo que me propuse, para que en tiempos posteriores llenarme de triunfos.

En mi vida académica quiero participar mas en mis clases, poner mas atención; en mi vida personal voy a encontrar una persona para tenerla a mi lado y compartir momentos agradables, ser mas sociable y no ser tan orgullosa. Lo lograré nada mas que yo quiera realizarlas, otras, llegarán solas en su debido momento y solo hay que trabajar y esperar, no?

A partir de hoy me propongo ser mas puntual, mas abierta, ser mas sociable, mas humilde, mas espiritual. Esto lo lograré organizando mis actividades, confiando mas en mí y en los demás, volviendo a mis creencias y teniendo amigos.

Me propongo ser mas participativa, mejorar mis calificaciones, esforzarme mas en mis trabajos de equipo. En lo personal ser mas expresiva con las personas que quiero, ser mas realista, ser menos grosera con mis papás. Lo pienso lograr con todo el esfuerzo y dedicación a todo lo que haga.

En mi vida académica no tengo nada que cambiar, me siento satisfecha de cómo ha sido, pero en lo personal seré mas compartida, mas firme en mis decisiones y no criticar todo. Lo voy a hacer compartiendo día a día con las demás personas que me rodean, recordando el porqué tomé mis decisiones, cuando me encuentre en un dilema y analizar mis sentimientos y vivir.

A partir de hoy pienso dedicarle mas tiempo a la lectura y revisión de bibliografía de las materias que llevo, meterme a todos los talleres que pueda, sobre todo los que tengan que ver con mi profesión. Atreverme a identificarme con mi rol de estudiante, mi rol intelectual y no desanimarme porque no me llevo con mi novia. Expresar sin miedo, sin sentimientos de culpa mis sentimientos, impresiones, malestares, emociones, creencias y tratar de expresarlos con gusto y convicción. Tratar de decirle a mi novia las dificultades emocionales, familiares y religiosas que tengo, al tener una relación con ella. Que cuando tenga la oportunidad de expresarme, lo haga sin miedo a la burla y si esto sucede, la liberación de mis emociones me liberará, me recompensará o me hará sentir orgulloso de que me toman en cuenta aunque se rían de mí. Voy a llevar a mi novia al campamento de jóvenes, organizar mi tiempo, concentrarme en mis estudios, seré sincero y hablar con mi novia sobre mis dilemas.

Me propongo no ser tan impuntual en mis clases, leer mas; en todo lo demás, hacer a un lado mi impuntualidad, mi desorden, mi terquedad. Lograré estos cambios siendo mas organizada con mi vida, empezando por hacer un cronograma de mis actividades, aceptando la retroalimentación de los que me rodeen e interesándome en la lectura.

En mi vida académica tendré mas gusto por la lectura, pondré mas atención y empeño a lo que enseñen, estudiaré e investigaré. En mi vida personal: trataré de no tener el carácter tan fuerte, seré menos explosiva y me superaré como persona. Lo lograré llevando todo a la práctica y no solo dejarlo al aire, quiero ser una persona capaz que crece día a día.

Me propongo tener mas responsabilidad cada día, leer, cumplir con lo que me piden, asistir a talleres para mi superación profesional. En mi vida personal quiero ser menos voluble, dejar de ser fría con los demás y no dejarme estancar por los problemas. Lo lograré

aceptándome tal como soy, aceptando mi realidad, teniendo mas responsabilidad conmigo misma y con la escuela, enfrentando mis problemas y no permitiendo que éstos me agobien.

Quiero mejorar mis calificaciones, participar mas en mi grupo, lograr la titulación automática; en lo personal quiero ser mas sociable, mejorar mi carácter y tener mas paciencia con todos los que me rodean. En lo académico lo lograré estudiando mas día a día para mejorar así mis calificaciones y lograr lo que me proponga en la vida. En lo personal me esforzaré por mejorar mi carácter, espero que este taller me ayude a iniciar mis metas.

Trataré de venir mas a clases para empezar a ser un mejor estudiante. En mi vida personal trataré de tomar en cuenta las decisiones de los demás y respetarlas. Mejoraré mi estado civil y pensaré positivamente. Lo pienso lograr al asistir a mas cursos como éste, seguir preparándome y ser mas atento.

He identificado cambios en mi vida académica: estudiar mas y poner mas empeño en mis estudios, participar mas en clase; en mi vida personal aprenderé a escuchar a los demás, no darle tanta importancia a mis problemas solo solucionarlos y crecer mas espiritualmente. Lo lograré ordenando mis asuntos personales, escuchando a los que me rodean y no ser tan egoísta con las personas, y en lo espiritual reencontrarme con Dios y ayudar a la gente que lo necesite, principalmente a los niños.

En estos momentos me siento un poco triste ya que extraño mucho a mi novio, pero sé que él está conmigo en todo momento y que estoy en su corazón como él en el mío. Por lo demás me siento bien ya no tengo heridas que no había logrado cerrar porque no sabía como, sentimientos que no quería exteriorizar, pero ya lo hice y me siento mas tranquila, mas relajada sin tanta carga. Los ejercicios me han ayudado a descargar todo eso que me angustiaba mucho, a saber que el simple hecho de estar viva me permite disfrutar la vida, también a reforzar mis valores, a conocerme mas y estar mas conmigo misma; a conocer mis sentidos mas de lo que ya los conocía y a valorarlos mas. En mi vida académica quiero ser mejor estudiante, quiero ser mas responsable y ordenada con mis tareas y trabajos, quiero superarme día a día, ser mas curiosa para conocer mas y mas cosas de mi carrera. En mi vida personal quiero ser mejor hija y hermana, ser mas atenta y demostrarle a mi familia que ellos son el tesoro mas grande que Dios me ha dado; ser mejor amiga y novia, demostrarles a esas personas que han visto en mí virtudes y cosas buenas, lo mucho que los quiero y aprecio, dándoles un abrazo lleno de amor; ser yo misma para que los que me conozcan me vean tal cual soy y así me acepten; y mejor aún, para aceptarme yo y amarme mas cada día. Lo voy a lograr con constancia, mucha dedicación y mucho pero mucho amor a todo lo que emprenda, como si fuera lo último que haga en mi vida.

Me siento bien, relajada, animada, querida, aceptada, porque me quiero así como soy, porque me acepto con mis defectos y mis virtudes, porque no voy a permitir que me visite la depresión...ya no la voy a invitar a mi vida. Estos ejercicios me han ayudado para relajarme, tranquilizarme, para pensar y analizar, para sensibilizarme y dejar aflorar todos esos sentimientos que había traído guardados, cargándolos, para conocerme mas a fondo y reconocer lo que soy, lo que fui y lo que quiero ser, para sentirme bien o mal y disfrutarlo al igual que el estar sola o acompañada y a animarme a hacer lo que quiera hacer, enfrentarme y luchar por lo quiero. En mi vida académica voy a llegar temprano a clases,

no dejar las cosas para lo último, aprender a trabajar en equipo. En mi vida personal voy a vencer mi orgullo, voy a perdonar, a quitarme culpas a luchar por mi felicidad. Lo voy a lograr al hablar con mi amiga y perdonarla y pedirle también perdón por todo lo que pasó entre nosotras y no me permitiré que vuelva a pasar; y voy a luchar por todo lo que me proponga en lo personal, laboral y emocional, no para que todo me salga excelente, sino para que me agrade a mí, que me deje contenta, a gusto conmigo misma.

Me siento completamente feliz, pensando en mi vida a futuro y disfrutando cada instante que estoy viviendo. Los ejercicios me han ayudado a conectarme verdaderamente con mis emociones. Por eso voy a cambiar para ser mas cumplido con mis tareas y trabajos escolares, voy a ser mas estudioso de libros sobre mi carrera y en lo personal voy a dejar de ser desesperado. Lo lograré si llevo todas mis cosas en orden y reflexiono primero mis problemas.

Me siento fuerte en mis actitudes positivas hacia la vida y tranquila en cuanto a mis emociones y futuro; me siento segura de lo que voy a lograr de ahora en adelante. Los ejercicios me han ayudado a enfrentar mis miedos, rencores y sentimientos de culpa; también a clarificar las situaciones que me han hecho daño. En mi vida académica no creo necesitar ningún cambio pues soy responsable; pero en mi vida personal voy a externar lo que me moleste, voy a ser mas humana y respetar los puntos contrarios a mí de quiénes me rodean; voy a hablar y a reconciliarme con mis padres, hermanos y abuelita. Lo voy a lograr al preguntarle a mi familia el significado particular de cada uno sobre la navidad por escrito y sin nombre; el 24 de Diciembre les hablaré y nos retroalimentaremos mutuamente, les pediré perdón por mis errores y trataré de mantener ese espíritu abierto el resto de mi vida, les pediré su opinión cuando yo nuevamente caiga en mis actitudes anteriores.

Me siento tranquila, capaz de lograr lo que me proponga, decidida a hacer algo que desde hace mucho tiempo lo había pensado, pero no me había dado cuenta qué era lo que mas me estaba afectando. Los ejercicios me han ayudado a reflexionar acerca de lo que me molestaba y del punto principal de todos mis problemas, mi resentimiento hacia mi papá, la inseguridad que me causaba el no sentirme amada por los demás, pero ahora sé que necesito amarme yo misma para poder dar amor. En mi vida académica voy a estudiar constantemente, tener el hábito de la lectura, voy a organizarme en tiempos, para estudiar, divertirme y estar con mi novio, voy a ser honesta con mi carrera y con mis metas, haré con amor todo lo que me proponga. En lo personal voy a aprovechar las oportunidades de salir adelante, voy a resolver mis problemas familiares en lo referente a la comunicación. Lo pienso lograr al organizarme para la lectura de libros académicos, haré un horario, utilizaré una agenda, me responsabilizaré de lo que haga, participaré en las oportunidades que se me presenten en la escuela para ser la primera; y hablaré con mi papá sobre mis sentimientos.

Me siento muy bien, los ejercicios me han ayudado a tomar decisiones y a cambiar mi forma de pensar. Me propongo cambiar en mi vida académica para ser mas responsable, mas puntual y poner atención a mis clases. En mi vida personal no traicionaré mas a mi pareja ni a Dios, dejaré de ser chismoso y agresivo. He decidido, para lograrlo, pensar mas las cosas, ser un buen caballero y llevar a la práctica este taller.

Ayer cuando entré al taller me sentía tensa, sin saber que era lo que pasaría; después de unos ejercicios me fui relajando hasta que quedé bastante tranquila y así me fui, por la noche la pasé bien. El día de hoy regresé completamente segura y a gusto de continuar, hasta el momento, estando aquí me siento bastante relajada, tranquila, me he olvidado de preocupaciones, aprendí a perdonar y siento que puedo dar amor para recibir mas. Pero en verdad esto sí me ha ayudado bastante a encontrarme conmigo misma, a olvidar lo malo y a sobresalir en lo bueno. Los ejercicios me han ayudado a relajarme, a olvidar rencores y he dejado descansar en paz a mi “abue” y a encontrarme conmigo misma. En mis estudios planeo primeramente ponerme al corriente, leer mas, profundizar lo que he aprendido, salir bien en el semestre. En lo personal, hablaré con mi novio para aclarar nuestro problema, hablaré con mis papás sobre mi familia y seré yo, sin imitar a nadie. Lo haré hablando, platicando, decidiendo hasta estar totalmente satisfecha, para seguir adelante y así dar solución a mis problemas.

Me siento bien conmigo misma, siento paz en mi mente y en mi corazón, ya no tengo remordimientos y no tengo miedo a hacer cosas con las que deseo realizarme. Me siento a gusto con mi nuevo yo interior y mi yo externo. Todo mi cuerpo siente mucha energía para seguir adelante; esto es el resultado de los ejercicios que realizamos en el salón, ya me ayudaron a relajarme, a sentir mucha tranquilidad y tener además una comunicación con mi cuerpo que se sentía muy rígido. Voy a seguir estudiando mucho, ser mas profesional en mis trabajos, a leer mas, tener mejores calificaciones, ser mas participativa en mis clases. En mi vida personal voy a romper la relación con mi novio, a tener mas comunicación con mis padres y a cuidarme mejor. Espero hablar con mi novio y darle mis puntos de vista de nuestra relación, decirle que no me gusta lo que está pasando y que no es una relación sana para mí. Con mis papás voy a platicar y a ser mas comprensiva, voy a ponerme en sus zapatos para ver que es lo que está mal y voy a tenerme mas amor a mi persona, amarme y cuidarme.

Me siento tranquila, contenta y mas responsable, después de darme cuenta de varias cosas que me estaban perturbando. Los ejercicios me han ayudado a resolver algunos conflictos que traía; también me han ayudado a enfrentar y saber resolver los que se me presenten en un futuro. Quiero ser mas constante con la lectura y en mi vida personal voy a ser menos egoísta, mas responsable y una buena profesionista. Lo voy a lograr venciendo mi miedo y utilizando lo que acabo de aprender para lograrlo.

Me siento bien, libre, mas entusiasta, me siento comfortable, me siento con ganas de seguir adelante, me siento valorada por mi misma, me siento capaz, con fuerza y valor, me siento como quiero sentirme para seguir. Los ejercicios me han ayudado bastante, tan solo han clarificado mis sentimientos, valores, cualidades, defectos y todo lo que soy y ¿sabe? soy hermosa porque se que puedo, sé que no se va a quedar aquí, estos ejercicios me han ayudado a liberarme, a conocerme a valorarme. Voy a dejar de ser posesiva, a dejar de ser tan olvidadiza y despistada, para ser mas puntual y comprensiva totalmente. Voy a dejar de ser egoísta en mis sentimientos, voy a hablar con mi papá y darnos la oportunidad de querernos y realmente formar un hogar con mi mamá y lo voy a hacer con mucha voluntad de mi parte, con amor y comprensión. Con responsabilidad y fuerza, con coraje, pero coraje de querer lograrlo y no con coraje de ira, lo voy a lograr no juzgando a la gente ni a mí misma, sino comprendiéndome a mí misma, valorándome a mí misma, para poder lograrlo

con otra persona. Quiero agradecer a usted maestra Teresita y a sus colaboradores por haber hecho este taller y darnos la oportunidad de valorarnos, de saber que no estoy sola porque me tengo a mí y eso es suficiente. Gracias.

Me siento con una paz interior, con mas seguridad, mis pensamientos claros, mis metas mas definidas y con muchas ganas de mejorarme a mí misma día a día porque sé que sí puedo y quiero lograrlo: título, Maestría, bienestar emocional y familiar. Los ejercicios me han ayudado a clarificar y a reafirmar lo que pienso y deseo lograr en la vida, para conmigo misma. En mi vida académica quiero leer mas, ser mas organizada, ser mas profesional en mis proyectos. En mi vida personal quiero ser mas espontánea en cuanto a decir lo que pienso y siento, quiero ser mas decidida y mas segura de mí misma, ser mas determinante en cuanto a las decisiones que tome. Pienso tomar cursos que sean terapéuticos, tomar terapia para liberarme de todos los malestares, sentimientos de culpa, etc que traigo y que ya no quiero cargar. Hoy voy a cambiar, voy a alejar de mí todos pensamientos que me hacen daño, los voy a mantener lejos de mí pero sin perderles la vista para aprender de ellos y no repetirlos. Voy a organizarme mas, formularme un horario, siendo mas cuidadosa en lo que deseo, priorizando mis cosas y terminarlas para iniciar otras, buscaré prepararme, actualizarme para ser mejor yo misma.

Me siento bien, me siento relajada, optimista y con ganas de triunfar. He aprendido a relajarme, a encontrar y aflorar mis sentimientos. También a hacer a un lado lo negativo o lo que me lastima. Quiero estudiar mas, ser creativa en mis tareas, ser la mejor estudiante. En mi vida personal quiero dejar de ser egoísta, amar a mi familia y regresar con mi exnovio. Me dedicaré a leer y comprender mis libros ya tareas, me esforzaré por hacer volar mi imaginación para lograr cosas bellas, compartiré lo que sé y lo que tengo con los demás; a mi familia les mostraré con hechos que los quiero y respetaré su forma de pensar; hablaré con mi exnovio, para decirle que el tiempo y la distancia me han servido para valorarlo y darme cuenta que es básico en mi vida.

La verdad me siento muy tranquila, con una gran paz interior, una tranquilidad y sobretodo me siento feliz. Los ejercicios me han ayudado a darme cuenta que valgo mucho, que tengo mucho que darme a mí misma y a los demás, que tengo que ser feliz en el momento, sin perder el tiempo buscando lejos de mí. En mi vida escolar voy a ser puntual, a sacar buenas calificaciones, a ser un buen profesionista. En mi vida personal voy a ser mas tolerante, a disfrutar de la vida y no deprimirme; voy a volver a creer en el amor; voy a triunfar en la vida con la ayuda del tiempo, de mi voluntad, de mi amor, mi constancia, mi decisión y mi esfuerzo, mucho esfuerzo.

Me siento muy a gusto con mi persona y con mi familia. Los ejercicios me han ayudado a expresar mis emociones, a estar mas interactuando con personas desconocidas, a integrarme en equipo. Voy a cambiar para mejorar mi rendimiento académico, ser mejor cada día en el ámbito escolar y llegar a lograr mi carrera. En mi vida personal voy a expresar lo que siento, a dejar de hacer cosas indebidas, a cumplir como buen hijo; lo voy a lograr: abrazando o expresando el sentimiento que en el momento esté sintiendo, mejorando mi comportamiento, seré mas comunicativo e interactuaré en equipo.



Me siento bien, todo marcha como quería en cierto modo. Los ejercicios me ayudaron a reflexionar y saber qué habilidades y virtudes tengo. Me propongo elevar mi promedio, terminar mi carrera, realizar otros estudios, lo que yo realmente quería estudiar y titularme. En lo personal seré puntual, ordenado y responsable. Y aunque no sé como lo voy a lograr, creo que con ser optimista y saber que tengo la capacidad, lo lograré.

Me siento muy relajada y muy contenta, los ejercicios me han ayudado a sensibilizarme y a hacerme conciente de todo lo que tengo en este momento y a valorarme mas desde todos los sentidos. Los cambios que quiero para mi vida académica son: aterrizar la teoría en la práctica, ser puntual en mis clases, participar mas. En mi vida personal quiero ser mas puntual, ser tolerante con los demás y no sentirme culpable. Lo voy hacer, organizándome y levantándome temprano, haciéndome responsable de mis actos y contagiando a los demás con mi amor. No me voy a sentir culpable porque he aprendido a amarme con todas mis virtudes, pero también con todos mis defectos, porque soy un ser humano y tengo derecho a equivocarme.

Me siento muy tranquilo porque ahora comprendo que no voy a cargar toda la vida con mi pasado. Los ejercicios me han ayudado mucho, sobre todo en mi autoestima, es lo mejor que he podido aprender. Voy a tratar de echarle todo lo que pueda a la escuela, voy a venir a todas las clases y voy a ser el mejor profesionista. En mi vida personal voy a hablar con mi papá, voy a comportarme lo mejor que pueda con mi madre, voy a manejarme con sabiduría. Todo lo pienso lograr a través del tiempo y poco a poco.

Me siento muy bien conmigo misma y los ejercicios me han ayudado a pensar de una manera muy diferente, mas positiva, optimista. En mi vida académica ya no voy a faltar a clases, voy a pasar el semestre y seré mejor alumna dentro del aula. En mi vida personal voy a entender a mis padres y hermanos, voy a hablar con una personita de quién me despedí y hacerlo de manera personal en buenos términos, voy a ser feliz. Lo voy a hacer con mucho gusto y paciencia para que todo salga muy bien, con amor y muy segura de mí misma.

Me siento feliz y contenta por haber acudido a este taller, tranquila, en paz conmigo misma y con los que me rodean, me siento libre de cargas que no son mías y que por circunstancias emocionales me involucré en ellas. Los ejercicios me han ayudado a decidir y darme cuenta de que todos los problemas que yo decía traer, no son en realidad míos y que debo aprender a diluir mis problemas; que los problemas de mis papás solo son problemas de ellos, que no los tengo que dejar que ellos me afecten en mi persona y que ellos resuelvan sus conflictos, que debo ser feliz siempre en cada momento y siempre buscar la felicidad viendo el lado bueno de las cosas. En la escuela voy a leer siempre para las clases, aunque los maestros no inspiren hacerlo, hacer las cosas como me las van pidiendo y no dejarlas para después y ser mas tolerante con mis maestros. En lo personal buscaré la felicidad, voy a impedir que me afecten los problemas de mi familia y viviré con plenitud. Lo lograré dando todo lo que esté mi parte y siempre teniendo presente lo vivido en este taller.

Hoy me siento contenta, estoy feliz de ver lo valiosa que soy yo como persona y que yo soy la que conduzco el camino a tomar. Estos ejercicios me han ayudado a volver a sentirme, a

ver que no estoy muerta, que parecía que sí porque no conocía mi propio cuerpo, quizá todo estaba ahí pero ahora se que estoy aquí y siempre estaré yo para mí, para darme cariño, amor, caricias, etc., los ejercicios de sensibilización fueron para mí algo que vino a decirme eh!! Estoy aquí, mírate!!, cómo estás, como respiras, como te sientes y como te ves. Quiero cambiar para estar mas atenta en las clases, volver a mi actividad, a ser mas dinámica, ser responsable con mis trabajos y amar mas mi profesión. Quiero tomar una decisión para mi vida: terminar con mi amante, quiero amarme mas cada día y ser una persona muy social. Creo que lo lograré tomando una decisión firme y ver que si puedo hacerlo y que puedo estar sola y puedo seguir adelante con mi futuro esposo. Quiero estar bien conmigo misma, así que tengo que analizar bien, que es lo que quiero.

Me siento super bien, a diferencia de otros talleres similares a los que he asistido, en este me he sentido en confianza, relajado y sobre todo con mucha paz. Los ejercicios me han facilitado el volver a tocar temas personales, los cuales habían quedado refundidos en los rincones de mi mente. También he reflexionado acerca del presente y el futuro que deseo para mí y para los que amo. En mi caso yo trabajo, pero igual deseo cambiar. Bueno de hecho quiero iniciar parte de este proceso de cambio en el aspecto laboral. Quiero ser mas eficaz, mejorar mi memoria y concentrarme en tareas delicadas. En mi vida personal voy a dejar vicios y malos hábitos, voy a mejorar mi relación con mis padres. Abrirme ante ellos. Voy a crecer en mi relación con los demás, a cambiar mi actitud ante ellos. No juzgaré a las personas sin antes conocerlas. Lo lograré con demasiada fuerza de voluntad y me refiero principalmente a los vicios. Respecto a lo demás considero que no tengo un plan elaborado, pero que lo mas importante es darme cuenta de qué quiero cambiar y el momento para demostrarlo llegará sin darme cuenta.

Realmente me siento muy tranquila y muy feliz, estos ejercicios me han ayudado a ordenar mis pensamientos y a sacar mis resentimientos, a sacar el dolor que estaba obstaculizando mis metas y mi vida personal; he dado un paso muy importante gracias a todos ustedes y a Dios que los puso en mi camino. En mi vida académica voy a cambiar pues voy a estudiar con mas eficacia, pasar a exponer, sin ningún temor, voy a prepararme mejor y sacar muy buenas calificaciones, voy a terminar mi carrera satisfactoriamente y ser un gran profesionista. En mi vida personal no cargaré con los problemas de los demás, hablaré claro para que me respeten en mi casa y no sigan abusando sexualmente de mí, voy a ser mas conciente y tener mas tacto con mis semejantes. Voy a prepararme mejor, a estudiar con esmero y felicidad para sacar mejores calificaciones, voy a estar mas atenta para no permitir mas que me abusen sexualmente, voy a tener control de mí misma y hablar claro con mi familia, para que estén concientes de esto sin que me afecten a mí. Me propongo cambiar para mi propio bien, tendré paz y tranquilidad interiormente, triunfaré en mis estudios y en mi vida personal y espiritual.