



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Vol. 16, número 1, jan-jun, 2023, pág. 548-568

Transformación y cambio a través del proceso terapéutico existencial humanista en la virtualidad, durante la pandemia por COVID 19.

Transformation and change through the humanist existential therapeutic process in virtuality, during the COVID 19 pandemic.

Angel Corchado Vargas

Leonardo David Hernández Hernández

Giovanni Brandon Aguirre Pinacho

Resumen

Se presenta una investigación de corte cualitativo empleando el método fenomenológico, a fin de analizar y comprender la experiencia subjetiva de personas que han pasado por un proceso terapéutico virtual a raíz de la contingencia pandémica y el papel que han jugado las tres actitudes básicas propias del enfoque rogeriano de la psicología humanista. Se aplicó un cuestionario de manera virtual a nueve personas que asistieron a terapia en modalidad virtual, preguntando aspectos relevantes durante el proceso, tales como la motivación que los llevó a asistir a terapia, la problemática con la que llegaron al proceso, así como los procesos de transformación y cambio vivenciados durante dicho evento terapéutico. Se exploró también la percepción que tuvieron acerca de las actitudes del terapeuta y se les preguntó si esto fue para ellos un elemento determinante para el cambio. Se encuentran concordancias importantes entre la literatura y los hechos en psicoterapia, particularmente en lo referente a los temas de la motivación por carencia o déficit, la promoción de las actitudes de aprecio, empatía y congruencia por parte del terapeuta, así como la confluencia entre la experiencia, el yo ideal y el yo real, entre otros. Se concluye que uno de los puntos clave para el éxito en la terapia es la corresponsabilidad de ambos actores (la persona que consulta y el terapeuta que acompaña) en el proceso.

Palabras clave: humanista, motivación, COVID 19, experiencia, subjetiva



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Abstract

A qualitative research is presented using the phenomenological method, in order to analyze and understand the subjective experience of people who have gone through a virtual therapeutic process as a result of the pandemic contingency and the role played by the three basic attitudes of the approach rogerian of humanistic psychology. A questionnaire was applied virtually to nine people who attended therapy in virtual mode, asking relevant aspects during the process, such as the motivation that led them to attend therapy, the problems with which they arrived at the process, as well as the processes of transformation and change experienced during said therapeutic event. The perception they had about the therapist's attitudes was also explored and they were asked if this was for them a determining element for change. Important concordances are found between the literature and the facts in psychotherapy, particularly regarding the issues of motivation due to lack or deficit, the promotion of attitudes of appreciation, empathy and congruence on the part of the therapist, as well as the confluence between the experience, the ideal self and the real self, among others. It is concluded that one of the key points for success in therapy is the co-responsibility of both actors (the person who consults and the therapist who accompanies) in the process.

Keywords: humanistic, motivation, COVID 19, experience, subjective

Introducción

Dentro de la psicología existencial humanista, se encuentran elementos que configuran los pilares epistemológicos que la sustentan, tales como el existencialismo, la fenomenología, hermenéutica y la dialógica. Desde lo específicamente psicológico, a lo largo del tiempo se ha configurado un conjunto de modelos de psicoterapia desarrollado por Carl Rogers, Abraham Maslow, Fritz Perls y otros grandes representantes del movimiento del potencial humano. El origen de la tercera fuerza psicológica no parte del trabajo de una sola persona, ni en una sola academia ni un país, y a pesar de las particularidades de cada postulado, comparten y coexisten todos cobijados por la misma



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

teoría, teniendo como objeto de estudio la experiencia única y subjetiva del ser humano (Kopp, 1999).

Siguiendo el existencialismo de Sartre (1973), quien reconoce la libertad en la elección de las personas, se comprende que el ser humano se vive en una constante angustia, reconociéndose responsable ante las consecuencias de sus elecciones, tanto para sí mismo, como para las personas que conviven con él. Desde esta perspectiva, los seres humanos somos arrojados al mundo para existir, y quedamos solos con nuestras decisiones y la responsabilidad de sus consecuencias, desesperados ante un constante porvenir del que no tenemos control y que día con día nos lleva a elegir y esperar un resultado cercanamente al deseado.

Rogers (2018) presenta distintas formas de vivirse ante tal angustia y desamparo, una en la que la persona se desgasta ya sea por controlar todos los posibles escenarios o se pretenda huir al desamparo desde la pasividad; otra que plantea, en contraste, es una en la que se viva auténtico, aceptándose a sí mismo como en su forma de vivirse como persona, por el simple hecho de ser quien es, comprendiendo que su experiencia subjetiva es completamente válida y que las decisiones que desde ahí realice lo serán también, ser auténtico, sin por ello dejar de lado la responsabilidad ante el otro.

Frankl (2003) y Maslow (1987) también le atribuyen ciertas connotaciones positivas al valor que tiene el desarrollo de esta actitud de autenticidad, comprendiendo que la persona se encuentra en constante contacto con condicionantes biológicas, psicológicas y sociológicas, dejando una vía mediante la cual puede experimentarse como libre. Dicha libertad parte de su capacidad de tomar decisiones, con base en lo que para él tiene sentido y surgiendo de su propia voluntad. No etiqueta sus acciones como algo como bueno o malo,



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

logrando así, dirigirse hacia lo para él tiene un significado, no sin antes haberse aceptado incondicionalmente.

Sin importar lo que una persona sea o represente, el reconocerse y aceptarse será entonces el medio por el cual alcanzará el propio desarrollo, siendo responsable de todo aquello que esté inmerso en este proceso.

Volviendo a Rogers, en lo que referente a su propuesta con respecto al trabajo terapéutico, existen tres condiciones básicas y suficientes a las cuales llama actitudes para promover y fomentar el desarrollo personal. Dichas actitudes se hacen presentes en un ambiente terapéutico donde el terapeuta, además de mostrarse tal como es, pone también de manifiesto la actitud empática, la cual servirá para comprender la experiencia subjetiva de la persona como si fuera propia (enfaticando el cómo sí). Aunado a la congruencia y empatía queda también en un lugar preponderante la aceptación positiva e incondicionalmente hacia la persona que acude a psicoterapia. Se tiene entonces que, desde el plano del *ser*, dentro del proceso de psicoterapia la actitud permite que la persona baje sus defensas, racionalizaciones y bloqueos al sentirse en un lugar cálido y en un espacio de escucha. En el plano del *hacer* el psicólogo se apoya en la instrumentalización por medio del dialogo. Esta manera peculiar de acompañar a la persona en su proceso de autodescubrimiento y contacto con la consciencia tiene su fundamento en la fenomenología, la cual es descrita por Álvarez-Gayou (2007) como un proceso enriquecedor donde se busca la esencia y la estructura invariable del significado de la experiencia, cuidando que el entrevistador (en este caso el terapeuta), confíe en la intuición, en la imaginación y en las estructuras universales para aprehender la experiencia suspendiendo cualquier juicio personal que entorpezca la comprensión hacia el consultante. También se considera al dialogo como método mediante el



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

uso de la instrumentalización, que incluye las respuestas reflejo, ayudando a concretizar, interpretar o acentuar lo que el cliente comunica, rectificando la intención, actitud o sentimiento del contenido expresado o con el fin de explicitar aquello que deriva directamente de las palabras expresadas, pero si puede deducirse de lo comunicado o del contexto en que se encuentren (Rogers, 2018; 1956; Rogers y Kinget, 1971a).

Dicha instrumentalización, permitirá que el consultante logre percibir su propia experiencia, validando su proceso, pero para ello necesita de la comprensión por medio del diálogo. En palabras de Buber (2006) "...el verdadero dialogo, así como todo cumplimiento real de la relación entre humanos, significa aceptación de la alteridad" (p.157). Lo anterior da cuenta de la poderosa herramienta que resulta ser la terapia por la conversación para el proceso de autodescubrimiento del potencial en la persona.

Iniciar un proceso de transformación y cambio, consiste en percibir y comunicar la propia vivencia, representando una apertura ante la realidad de cada persona, la cual reconoce el propio yo, así como la necesidad de una constante actualización, permitiendo identificar a través la congruencia las defensas impuestas por la sociedad, desatando esa necesidad de crecer, cambiar, crear y construir, necesidades pertenecientes legítimamente a la persona (Rogers y Kinget, 1971b).

En esa misma dirección, Maslow (1987) destaca la necesidad como una condición inherente del ser humano, la cual implica una búsqueda constante de satisfacer lo que detecta a partir de la ausencia de ello, de su carencia o ante la adversidad. Así, una vez que la persona ha logrado satisfacer sus necesidades básicas, como dormir y comer, estas pasarán al fondo, de donde emergerán necesidades superiores, más complejas y trascendentales, desde seguridad y salud,



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

hasta amor, reconocimiento o estima, las cuales brindaran el camino a seguir en el desarrollo del potencial que cada persona tiene por naturaleza, permitiéndole llegar a un momento de autorrealización, que una vez alcanzado se generarán nuevas necesidades.

Tal es el caso de la situación que atraviesan las personas inmersas dentro del trabajo terapéutico de esta investigación, pues actualmente a nivel mundial, la necesidad y el déficit se ha acrecentado, en México la situación de contingencia pandémica del SARS-CoV-2 ha representado pérdidas económicas, un incremento en la tasa de mortalidad y nos ha invitado a la reclusión y el distanciamiento social, obligatorio en algunas zonas del país, replanteando nuestras prioridades en el vivir cotidiano (Murqueta, 2020).

Las nuevas realidades como el trabajo desde casa, la falta de contacto presencial con colegas, amistades y familiares, y la adaptación a este estilo de vida con fines de prevención por la situación pandémica actual, pueden ser considerados como riesgos potenciales ante problemáticas de salud mental de no ser atendidos oportunamente (OMS, 2020).

Ante el miedo, la incertidumbre, la adversidad y la reestructuración de prioridades surge entonces la oportunidad del cambio, la búsqueda de necesidades y el crecimiento personal, que al vivirse congruentes, negar o tratar de combatirla incesantemente dejará de ser la primera opción y dará oportunidad a una mayor apertura a la experiencia, una mirada más realista, logrando así que se logre mayor eficacia en la resolución de problemas, se consiga una mayor aceptación y así, se pueda tener una mejor valoración orgánica, sin ser fija ni estática. Por esta razón la persona reconoce constantemente lo que experimenta como satisfacción, ya sean estímulos o conductas que fomentan el desarrollo del organismo, reflejándose en una mejor actualización de la noción del yo (Rogers, 1959; Maslow, 1987). Esta



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

noción del yo consiste en la percepción cambiante de todo aquello que para la persona forma parte de su descripción, llevándolo a generar su propia identidad, siendo resultado de vivencias; se compone de percepciones de sí mismo, y permite también identificar este yo con respecto de los demás, incluyendo la valoración que la persona tiene de su experiencia (Rogers y Kinget, 1971b).

El choque de expectativas entre las condicionantes biológicas, psicológicas y sociales actuales (en un mundo que ha demandado la adaptación de prácticas cotidianas a la virtualidad) así como la responsabilidad que recae en las personas al saberse en la libertad de elegir por sí mismas puede llegar a ser confuso o hasta abrumador. La persona que solicita un acompañamiento frecuentemente vive una incongruencia entre su yo Ideal, (una percepción de sí mismo llena de expectativas inalcanzables siendo muy duro consigo mismo) y su yo real, al cual puede negarle muchas características y aspectos que de aceptarlos podría incluso trabajar en desarrollarlos, esto a partir de tantos introyectos, es decir, estas ideas y expectativas que a lo largo de los años la persona apropia sin cuestionarlas ni premeditarlas y dejando de lado lo que ella quiere para sí, hasta desconociéndolo. Al ver a la persona no como un ser estático, sino como un ser en desarrollo y constante transformación, se enfatiza más el proceso que una meta final a alcanzar, pues cada que se logra un objetivo o se satisface una necesidad, podemos encontrar nuevas áreas de oportunidad.

El objetivo del presente escrito es analizar y comprender la experiencia subjetiva de personas que han pasado por un proceso terapéutico virtual a raíz de la contingencia pandémica y el papel que han jugado las tres actitudes básicas.



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Metodologia

La presente investigación se llevó a cabo mediante el método fenomenológico del paradigma cualitativo; de manera particular se empleó la técnica de realización de un cuestionario considerando lo que Martínez (2017) plantea al respecto: rescatar para obtener información de forma objetiva, aplicando las reglas de la reducción o epojé fenomenológica: reducir las percepciones subjetivas de quienes realizaron la investigación, poner entre paréntesis las posiciones teóricas y excluir lo que hasta este momento ha sido aceptado o enseñado con respecto al tema que nos ocupa. Se buscó rescatar la experiencia nítida ante el proceso de tomar terapia de corte humanista, reportada desde quien la vive (Merlino, 2009).

Como primer paso, se pidió a los consultantes que habían concluido proceso de psicoterapia existencial humanista que de forma libre respondieran un cuestionario en línea con preguntas de respuesta abierta. Participaron 9 personas, de 5 son hombres y 4 mujeres. Se les invitó a utilizar un seudónimo con el cual fueran identificados, a fin de proteger sus datos personales. A partir de las respuestas se realizó un análisis de la información, a partir del cual se formaron categorías, mismas que fueron analizadas desde los criterios de la fenomenología.

Resultados

De acuerdo con las preguntas planteadas en el cuestionario en línea, así como de la conformación de las categorías de análisis, se encontraron las siguientes experiencias de las y los participantes:

Motivación para comenzar el proceso terapéutico.

La motivación para comenzar el proceso terapéutico ha sido resultado de experiencias particulares y subjetivas en cada uno de los usuarios;



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

sin embargo, se identifican algunas coincidencias como en el caso de sentimientos que identifican como negativos y que describen como relacionados con la ansiedad. Ocho de las nueve personas iniciaron el proceso, identificando tener problemas relacionados con ello y haciendo uso específico de palabras que aluden a sentimientos y pensamientos descritos como negativos. A su vez, cinco de los nueve usuarios señalan encontrarse confundidos, a la deriva, o bien, con una necesidad de trabajar en la comprensión de sí mismos:

“[...]sentimiento de culpa, confusión y miedo”. - Cielo, 36 años.

“Porque me sentía perdida, sin personalidad [...]” - Lola, 22 años.

“Por mi baja autoestima, inseguridad [...]” - Amarillo, 17 años.

“Me sentía muy deprimido, tenía una gran falta de autoestima”. - Enrique, 39 años.

Además de las necesidades personales, también mencionaron que al inicio del proceso tenían la necesidad de trabajar en sus relaciones interpersonales o bien, reportando únicamente necesidades individuales, siendo este último el caso de cinco usuarios:

“No tener la necesidad de que mis hijos estén o vivan siempre a mi lado. No preocuparme por ellos todo el tiempo o querer manejar sus vidas [...]” - Amor, 50 años.

“Mi problema de comunicación con mi familia [...]” - Maxy, 66 años.

Sentimientos al iniciar el proceso de terapia.

Al comenzar con el proceso terapéutico algunos clientes continuaban contactando con aquellos aspectos que los llevaron a solicitar apoyo,



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

siendo expresados como un cierto temor a mostrarse como son, angustia, ansiedad, tristeza, culpa, etcétera:

“Desorientada, requería ser escuchada y sentía pena al exponer mi situación, además de pensar que podrían percibirme como la que quería hacerse la víctima siendo que por decisiones propias llegué hasta mi situación actual.” - Cielo, 36 años.

En contraste, algunos señalaron nuevas características a partir de la experiencia, tales como sensaciones de alivio o desahogo:

“Bien, sentí que me desahogaba me liberaba la mente” - Amarillo, 17.

Otras personas expresan una transición entre ambos estados:

“Me sentía como atrapada en mí y desesperada por saber qué hacer. Cuando acabó la primera sesión me sentí como aliviada, un poco más tranquila y empecé a sentir esperanza en mejorar”. - Lola, 22 años.

Características del terapeuta para poder sentirte motivado a continuar el proceso.

Ocho de los nueve participantes mencionaron de forma implícita o explícita el haber percibido una actitud empática de parte del terapeuta durante su proceso:

“[...] y que con pocas cosas que yo decía, él sabía cómo manejarlo y que decirme al respecto[...] comprendió lo que estaba pasando [...]” -Lola, 22.

“[...] tiene habilidad para hacer sentir acompañada, tiene habilidad de escuchar y relacionar situaciones para una mejor comprensión de las situaciones, mucha empatía [...]” -Cielo, 36.

El genuino interés, así como la aceptación incondicional positiva, libre de prejuicios, también se hizo presente durante la relación terapéutica, de modo que los usuarios pudieron percibirla, sintiéndose más cómodos y en confianza al compartir sus experiencias:



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

“No tiene prejuicios, tiene habilidad para hacer sentir acompañada [...]” -Cielo, 36.

“[...] escucha activa, recordaba lo que le platicaba y sobre todo respeto”. -Gigi, 34.

De la mano con la empatía y la aceptación incondicional, aparece la que además es la tercera actitud mencionada por Rogers: la congruencia o autenticidad en el terapeuta. Ésta resulta ser imprescindible para que se presenten las dos anteriores. Fueron identificadas durante el proceso terapéutico:

“[...] se aprecia que está en continúa preparación. Y se le percibe muy sincero”.
- Cielo, 36.

“El ser muy amable, sonriente, me hizo sentir en confianza muy rápido [...] si por alguna razón yo estuviera en peligro, el buscaría como contactarse con alguien para que me ayudara [...] Me gustó la ayuda extra, siempre bajo la confidencialidad”. - Lola, 22.

“Su interés, entusiasmo y el estar al cien en todo lo que hablas con él”. - Amor, 50.

Temáticas surgidas a través del proceso.

A lo largo del proceso dos grandes aspectos fueron profundizados. El primero de ellos se refiere a la dimensión personal, el cual fue coincidente por todas las personas participantes. Trabajaron en el proceso, aspectos relacionados con el autoconocimiento, autoestima, reconocimiento de objetivos o aspiraciones, algunas estrategias o técnicas de autocuidado, entre otros:

“Hablamos más de mi personalidad y de algunos aspectos relacionados conmigo y con cómo he sido”. - Lola, 22.

“La confianza en mi persona”. - Amarillo, 17.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

“Meditación, herramientas de lectura, planificación de metas y objetivos personales”.

- Azul, 29.

Así mismo, los y las participantes mostraron la necesidad de trabajar sobre sus relaciones interpersonales, desarrollando habilidades para enfrentar ciertas situaciones que les generan estrés e inclusive que las confrontan:

“Mi relación con mi esposo y otras cosas personales”. - Amor, 50.

“Cómo es la relación con mis padres, con mi novio y mis amigos. Hablamos más de mi personalidad y de algunos aspectos relacionados conmigo y con como he sido”.

- Lola, 22.

El darse cuenta durante el proceso de terapia.

Durante el proceso, algunos participantes pudieron contactar con la consciencia, logrando una aceptación de sí mismos, de sus alcances y sus responsabilidades, de sus virtudes y sus oportunidades de crecimiento, llegando en algunos casos a reportar la manera en que este darse cuenta toma presencia en sus vidas:

“Que tengo que trabajar en mi salud mental, que no todo es como mi mente me lo hace ver”. -Amarillo, 17.

“De que tengo que comunicarme con más honestidad. Ser firme y no sentir pena o sentirse culpable si expreso lo que pienso o siento [...]” - Amor, 50.

Recuperando así el poder que tienen sus acciones y decisiones sobre sí mismos, discernir lo que les gusta y les hace bien de lo que no y aceptar que no todo es determinista o totalitario, que la duda es válida y que es posible aceptar ayuda externa:



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

“Que hablar las cosas con un profesional realmente funciona, yo no creía en este tipo de ayuda y ha cambiado mucho mi punto de vista” - Enrique, 39.

La importancia del trabajo en el presente, sin negar acontecimientos del pasado fue explicitada por algunos:

“De que no puedo cambiar mi pasado, pero sí mi presente, de que soy digna de vivir con calidad y que lo que decida hacer debe de ser por convicción y debo buscar el valor y fuerza para transformarme”. - Cielo, 36.

Procesos de transformación y cambio antes y después de la terapia.

La noción de que es un proceso lleva consigo metas particulares en el camino más allá de un objetivo único a alcanzar y se expresa al hablar de los contrastes entre la llegada y la percepción que tienen de sí mismos en el presente, ya sea de una forma implícita o explícita:

“He ido mejorando la relación con mi mamá y con algunos amigos. A veces me siento un poco perdida todavía, pero siento que ya voy teniendo un poco de objetivos. Me siento más segura, no tanto como quisiera, pero estoy mejor. Con mi novio también estoy intentando quitar la dependencia emocional que tengo y siento que, si he avanzado en este punto, no muchísimo, pero sí. [...]cada vez me voy acercando un poco más a enfrentar el problema y ya no darle vueltas [...]” - Lola, 22.

Autoconocimiento, el darse cuenta.

Esta percepción de sí mismos puede leerse en las concretas descripciones que revelan autoconocimiento sobre sus necesidades, quienes son, sus expectativas, al describir emociones o sensaciones, sin adjetivar o calificar negativa o positivamente:

“Estoy más consciente y soy más firme en ciertas cosas que no quiero hacer sin sentirme culpable”. - Amor, 50.

"Llegué sintiéndome culpable, con un manojito de emociones y



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

pensamientos, no encontraba el principio ni el final, me sentía perdida. Ahora puedo identificar mis emociones, tengo más claridad en lo que quiero y lo que no quiero”. - Gigi, 34.

Aceptación del sí mismo en la experiencia subjetiva.

Reconocerse libres de tomar sus decisiones por y para sí mismos comprendiéndose como su propio proyecto, tomando en cuenta sus responsabilidades personales y ante los demás y sus alcances, dejando de lado introyectos o reglas sociales al describir su experiencia es explícita:

“Me sentido más "liberada" y convencida de que debo estar bien para mi [...] lo que he hecho ha sido por deseo propio y también de manera sincera y desinteresada y que eso es bueno para mí. [...] el no llevar a cabo todas las reglas sociales no me hace merecer menos”. - Cielo, 36.

“He aprendido a disfrutar de mi compañía, aceptarme cómo soy, a poner límites donde no me siento a gusto o valorada, a vivir el hoy y el momento”. - Gigi, 34.

Relaciones interpersonales.

El trabajo terapéutico personal tiene también un impacto ante la forma de observarse y vivirse con la otredad, tal impacto fue enfatizado por los usuarios en sus relaciones interpersonales:

“He ido mejorando la relación con mi mamá y con algunos amigos. [...] Con mi novio también estoy intentando quitar la dependencia emocional que tengo”. - Lola, 22.

“Llegué como una persona que ‘le cae bien a todos’ pero eso sucedía porque yo quería hacerlo, yo quería caerle bien a la gente y tenía esa mascarita de mírame soy feliz y nada me turba, conforme fue pasando el tiempo me di cuenta de que la gente que realmente me quiere va a estar ahí sin importar la situación en la que me encuentre y que realmente soy una gran persona sin esa máscara de caer bien, confío en mis decisiones y sé que son buenas, confío en mí, en mi inteligencia y en lo que sé hacer. Todavía falta trabajar un poquito con la impulsividad



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

que también me caracteriza, pero eso ya está encaminado con un trabajo”. - Jaime, 29.

Discussión

Al dar inicio con el proceso terapéutico, los usuarios suelen apoyarse de constructos o conceptos clínicos que hoy en día son acostumbrados dentro de la jerga social, con lo que la descripción de la experiencia se ve limitada, abstracta y en búsqueda de una “solución”, o bien, de ampliar su autoconocimiento, comprender eso que les conflictúa. Como lo afirma Rogers (2018), al principio la persona se aleja de su experiencia, se aleja del contacto con sus emociones y sus vivencias y en cambio abunda la intelectualización. Se refieren a sí mismos y a sus experiencias en términos abstractos. Conforme el proceso va tomando forma, la persona que asiste a un proceso terapéutico relaja los esquemas cognitivos de su experiencia, dejando paulatinamente de lado las estructuras rígidas del *deber ser* y comienza a ser partícipe de los cambios que operan en el plano del *ser*. Resulta alentador que los procesos de psicoterapia desde esta perspectiva, al no ser identificados como un proceso rígido y persecutorio para quien busca la ayuda, denoten un cambio legítimo y real a través del tiempo, considerando que hay un profundo cambio de actitud y mentalidad por parte de quien asiste y se abre a una relación de acompañamiento.

La riqueza de esta relación no sólo es mérito de quien acude al proceso de psicoterapia, que, si bien no deja de ser protagonista de este cambio, es también relevante para el buen logro de la transformación la figura del terapeuta. Tanto Rogers (2018), como Tausch y Tausch (1986) refieren que, si el cliente percibe en el terapeuta una actitud auténtica, comprensiva y de respeto, más se alejará del funcionamiento estático, rígido, insensible e impersonal. La autenticidad en particular enriquece considerablemente las vivencias y la confrontación del cliente consigo mismo.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Recordando que el self ideal suele encontrarse en gran contraste con el real, lleno de expectativas sociales y debeísmos, resulta interesante observar que en el proceso de terapia no se pretende separar o escindir ambas instancias. En palabras de Brazier (1997) el logro de la salud mental incluye cierto grado de convergencia entre la experiencia, el yo ideal y el yo real. El estado de bienestar psicológico fluye cuando lo que se experimenta coincide con lo que creemos que somos y cuando esto además coincide con lo que nos gustaría ser. Pero la experiencia no es maleable, sino un *algo* que coincide con el autoconcepto (yo) y el yo ideal. Esta dinámica peculiar y cambiante, resonante y plena en movimiento no es más que el yo orgánico. Hay unicidad en la persona.

Ubicando la necesidad de comenzar un trabajo personal, y a su vez trabajar en su relación con el otro, el consultante comprende que justamente se co-construye con la otredad. La persona comprende durante el proceso de la relación de ayuda que la autenticidad y la congruencia interior permiten la sana convivencia con los demás seres humanos, ya que hace un esfuerzo por ser distinto a lo que es; se comporta ante los demás como es; trata de ser ella misma; no se oculta tras una fachada ni un rol; muestra su imperfección y pone de manifiesto que comete una gran cantidad de errores; también, al mostrarse tal cual es, sin defenderse y no esconderse tras una coraza, puede convertirse en un agente inspirador de las mismas características con las personas de las que se rodea (Tausch y Tausch, 1986).

Por otro lado, es ineludible el comprender que los procesos exitosos en la psicoterapia llevan en sí mismos la permeabilidad de la motivación. Cuando la persona identifica una metanecesidad recurre a la relación de ayuda. Maslow (2001) pone de manifiesto que los seres humanos tienen una necesidad instintiva de satisfacer la curiosidad y la



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

motivación para experimentar lo novedoso. Esta tendencia a descubrir lleva en la condición humana la necesidad de mejora y de autotranscendencia. El autor afirma de manera contundente que “los seres humanos pueden mejorar psicológicamente y mejoran psicológicamente de hecho” (p. 145). La sociedad puede mejorar, el ser humano cuando se siente pleno tiene un entusiasmo por la vida y definitivamente, de acuerdo con los postulados de esta perspectiva, todas las personas tienen derecho a actualizar su potencial.

Lo consultado en las fuentes teóricas, confluyendo con las experiencias reportadas por los y las participantes, dan cuenta de que la psicoterapia se convierte en una poderosa herramienta que coadyuva al logro de la salud psicológica, así como del bienestar personal y social. En adición, habrá de resaltar la importancia que tiene el testimonio de quienes han recibido la ayuda en el contexto terapéutico, otorgándole valor y mérito a lo que nos comparten sobre lo vivido. Tierney (2000; citado en Martínez, 2017) otorga un valor e importancia al testimonio, mencionado que su riqueza radica en el propósito, que implica buscar el cambio social; la verdad creada por medio de la narración de los eventos que, de no testimoniarse, quedarían ocultos o ignorados y finalmente resaltar la figura del autor del testimonio y no la del investigador.

Conclusiones

Indudablemente, la persona se identifica como un ser en constante movimiento. La concepción humanista atribuye al ser humano la posibilidad de cambio y resignificación constante en el rumbo de su vida. La persona se construye como un proyecto y no como el producto de un destino o una predeterminación. En el uso de su libertad y contactando con la motivación intrínseca, logra identificar la carencia o déficit y en consecuencia busca el acompañamiento, el consejo, la



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

relación de ayuda, ya sea en personas cercanas y significativas de su diario vivir o bien, en el profesional de la salud.

La investigación realizada y que permitió analizar y comprender la experiencia de nueve personas que acudieron a una psicoterapia de corte existencial humanista durante la pandemia por COVID 19, da cuenta de la importancia que tiene el espacio de escucha, para la reflexión del diario vivir y la promoción del autocuidado emocional. La manera de acompañar por parte del terapeuta, quien valida la experiencia de quien la reporta y ante todo el espacio co-construido entre ambos, resulta significativo para continuar en el camino de valoración y empoderamiento del proceso terapéutico de la persona.

Cada modelo psicológico en el ámbito clínico tiene ventajas y desventajas; alcances y limitaciones. Se dice que hay un modelo de psicoterapia apto para cada problemática de salud mental y promover el bienestar psicológico. Lo que resulta incuestionable, derivado de la exploración en el estado del arte, la investigación y literatura previas sobre el tema en cuestión, es que más allá de modelos, paradigmas, tradiciones o enfoques, la actitud del terapeuta invita a que el consultante permanezca en el proceso, se adhiera a la terapia y encuentre en su diario existir los recursos, elementos y estrategias que le permitan mejorar su calidad de vida en el aspecto emocional. Se concluye entonces, que la relación de ayuda cobra sentido positivo en la vida de las personas cuando se pueden combinar dos grandes elementos, a saber:

Por un lado, la motivación legítima de la persona que requiere la ayuda en asistir a un proceso donde se sienta seguro, comprendido, acompañado y considerado y, por otro lado, cuando la actitud del profesional de la psicología es cálida, aceptante, congruente y empática.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Que este acercamiento a las experiencias de quienes han vivido un proceso de acompañamiento virtual, empleando las estrategias metodológicas de la psicología humanista y poniendo de manifiesto las actitudes planteadas por el modelo rogeriano, sirvan de referente para la cotidiana reflexión del quehacer psicológico y la promoción constante de la salud mental en nuestra sociedad.

Referencias

- Álvarez-Gayou, J. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. (1ª ed.). Paidós.
- Brazier, D. (1997). *Más allá de Carl Rogers*. (1ª ed.). Descleé De Brouwer.
- Buber, M. (2006). *Yo y tú y otros ensayos*. (1ª ed.). Prometeo.
- Frankl, V. (2003) *Psicoterapia y existencialismo. Escritos selectos sobre logoterapia*. Editorial Herder.
- Kopp, S. (1999) *Gurú. Metáforas de un psicoterapeuta*. (1ª reimp.). Gedisa.
- Martínez, M. (2017). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. (2ª Ed.). Trillas.
- Maslow, A. (1987), *Motivación y Personalidad*. (2ª ed). Sagitario.
- Maslow, A. (2001). *Visiones del futuro*. (1ª ed.). Kairós.
- Merlino, A. (2009). *Investigación cualitativa en ciencias sociales*. (1ª ed.). Cengage Learning.
- Murueta, M. (2020) *La salud psicológica en tiempos del Coronavirus 19. Integración Académica en Psicología*, 8 (23).
- Organización Mundial de la Salud (2020). *The impact of COVID-19 on mental, neurological and substance use services: results of a rapid assessment*.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Rogers, C. (1956). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology* 21, 95-103.

Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. En S. Koch (Ed.), *Psychology, a study of science*, Vol. 3 (pp. 184-256). McGraw-Hill.

Rogers, C. (2018). El proceso de convertirse en persona. (14ª reimp.). Paidós.

Rogers, C. y Kinget, G. (1971a) Psicoterapia y relaciones humanas. Tomo 2. Alfaguara.

Rogers, C. y Kinget, G. (1971b) Psicoterapia y relaciones humanas. Tomo 1. Alfaguara.

Recibido: 2/8/2022. Aceito: 16/12/2022. Publicado: 1/1/2023.

Autores:

Angel Corchado Vargas: Licenciado en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Maestría, Especialidad y Doctorado en Educación, éste último por el Centro de Estudios Superiores en Educación. Formación como terapeuta con Orientación Humanista. Diplomado en manejo del estrés e inteligencia emocional por la Universidad del Claustro de Sor Juana, así como en Existencialismo y personalismo, por la Universidad Pontificia de México. Ha sido profesor de Asignatura de la Universidad Iberoamericana y directivo a nivel secundaria y preparatoria. Catedrático de la Maestría en Desarrollo Humano Universidad de Occidente, Unidad los Mochis, Sinaloa, así como en Universidad Gestalt de América. Ha sido funcionario dentro de la UNAM. Es autor del libro *La Psicología Humanista: una aproximación teórica y experiencial*. Autor de diversos artículos de investigación. Actualmente es Profesor de Carrera Asociado C TC de UNAM-FESI, y responsable académico del proyecto PAPIIME PE305022: “intervención social humanista para la promoción del bienestar psicológico en jóvenes universitarios: trabajo grupal en línea”.

Correo: angel.corchado@gmail.com



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Leonardo David Hernández Hernández: Egresado de la Licenciatura en Psicología por la UNAM. Colaborador del proyecto Metanoia de la FES Iztacala, impartiendo, facilitando y apoyando académicamente dentro de talleres, cursos y grupos de escucha. Ha brindado orientación individual en el servicio de Asesoría psicológica de la FES Aragón y el Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP) de la FES Iztacala. Actualmente forma parte del Programa de Apoyo a Proyectos para la Innovación y Mejoramiento de la Enseñanza (PAPIME): Intervención social humanista para la promoción del bienestar psicológico en jóvenes universitarios: trabajo grupal en línea.

Correo: leonardohdezcontact@gmail.com

Giovanni Brandon Aguirre Pinacho: Egresado de la Licenciatura en Psicología por la UNAM. Colaborador del proyecto Metanoia en la preparación de talleres. Ha participado dentro del proyecto UNAMos esfuerzos, preparando y facilitando talleres y grupos de escucha a nivel secundaria y bachillerato, este último, realizado en el Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Azcapotzalco. Ha dado atención psicológica en la CUSI (Clínica Universitaria de Salud Integral), dentro de la FES Iztacala desde la perspectiva cognitivo conductual, dirigida a la comunidad del plantel y sus alrededores.

Correo: giovannibrandon.aguirre@gmail.com