

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

**"PERCEPCIÓN DEL IMPACTO EN EL DESARROLLO PERSONAL DE LOS ALUMNOS DE  
PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL  
LANDÍVAR, DESPUÉS DE REALIZAR UN CICLO COMPLETO DE TALLERES DE DESARROLLO  
VIVENCIAL."**

**TESIS DE POSGRADO**

**GEORGINA MARÍA MARISCAL CASTILLO DE JURADO**  
CARNET 18421-81

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, AGOSTO DE 2017  
CAMPUS CENTRAL

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

**"PERCEPCIÓN DEL IMPACTO EN EL DESARROLLO PERSONAL DE LOS ALUMNOS DE  
PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL  
LANDÍVAR, DESPUÉS DE REALIZAR UN CICLO COMPLETO DE TALLERES DE DESARROLLO  
VIVENCIAL."**

TESIS DE POSGRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR  
**GEORGINA MARÍA MARISCAL CASTILLO DE JURADO**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL GRADO ACADÉMICO DE MAGÍSTER EN EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, AGOSTO DE 2017  
CAMPUS CENTRAL

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.

VICEDECANO: MGTR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO

SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

DIRECTOR DE CARRERA: MGTR. ROBERTO ANTONIO MARTÍNEZ PALMA

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. MARÍA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. YADIRA IVONNE BARRIOS CACERES DE BARRIOS

Guatemala, 30 de marzo de 2017

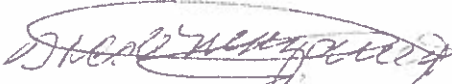
**Señores  
Consejo de Facultad  
Facultad de Humanidades**

**Estimados Señores:**

Tengo el gusto de dirigirme a Ustedes para presentar el informe final de la Tesis titulada **“Percepción del impacto en el desarrollo personal de los alumnos de psicología clínica de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, después de realizar un ciclo completo de talleres de desarrollo vivencial”** elaborado por la estudiante **GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO**, carné 18421-81, de la **Maestría en Educación y Aprendizaje**.

Luego de acompañar el proceso de investigación y revisar el informe, considero que llena los requisitos para estudios de esta naturaleza, por lo que lo someto a su consideración para la revisión correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo atentamente.

  
**Mgtr. Hilda Caballeros de Mazariegos**  
**Asesora**



### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Posgrado de la estudiante GEORGINA MARÍA MARISCAL CASTILLO DE JURADO, Carnet 18421-81 en la carrera MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE, del Campus Central, que consta en el Acta No. 051324-2017 de fecha 7 de abril de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"PERCEPCIÓN DEL IMPACTO EN EL DESARROLLO PERSONAL DE LOS ALUMNOS DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR, DESPUÉS DE REALIZAR UN CICLO COMPLETO DE TALLERES DE DESARROLLO VIVENCIAL."**

Previo a conferírsele el grado académico de MAGÍSTER EN EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 8 días del mes de agosto del año 2017.



*Irene Ruiz Godoy*

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar

## DEDICATORIA

*Especialmente, para y por mis hijos*

## INDICE

<b>I. Introducción</b>	5
1. Psicología	17
1.1 Psicología Clínica	18
2. Desarrollo personal	20
2.1 Autoconcepto	21
2.2 Autoestima	23
2.3 Regulación emocional	25
3. Talleres de desarrollo personal	28
3.1 Talleres de desarrollo vivencial para Alumnos de Psicología Clínica de la Universidad Rafael Landívar	29
<b>II. Planteamiento del Problema</b>	32
Objetivos	33
Variables	34
Definición conceptual	34
Definición operacional	35
Alcances y límites	36
Aporte	36
<b>III. Método</b>	38
Sujetos	38
Instrumento	39

Procedimiento	41
Diseño y metodología estadística	441
<b>IV. Presentación de resultados</b>	43
<b>V. Discusión de resultados</b>	58
<b>VI. Conclusiones</b>	62
<b>VII. Recomendaciones</b>	64
<b>VIII. Referencias</b>	65
<b>Anexos</b>	68
Anexo 1. Instrumento	69



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo conocer la percepción del impacto en el desarrollo personal de los alumnos de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, después de realizar un ciclo completo de Talleres de Desarrollo Vivencial.

La muestra estuvo conformada por 55 alumnos de cuarto año de la carrera de Psicología Clínica que ya habían realizado un ciclo completo de seis talleres. Cuarenta (40) de género femenino y quince (15) de género masculino; sus edades estuvieron comprendidas entre 20 y 25 años, y se excluyeron aquellos alumnos que sobrepasaban la edad.

Para evaluar la percepción del impacto en el desarrollo personal, se creó una escala que contenía tres áreas: autoconcepto, autoestima y regulación emocional. Esta escala fue validada por el Dr. Pedro Morales, S.J. La investigación fue de tipo descriptivo y se utilizó el programa SPSS, para el análisis de los resultados.

Los datos recabados permiten concluir que los alumnos perciben un impacto favorable en su desarrollo personal luego de los talleres, especialmente en las áreas de autoconcepto y autoestima y en menor grado regulación emocional. No se encontraron diferencias por género ni jornada. Se recomienda continuar con estas actividades e implementar en otras carreras de psicología, debido a que favorecen el desarrollo personal de los alumnos.

## I. INTRODUCCIÓN

La preocupación por el bienestar del ser humano ha estado presente desde los inicios de la humanidad. Basados en esta inquietud, se han desarrollado diferentes ciencias y disciplinas desde las cuales se abordan situaciones muy particulares de los seres humanos. El estudio y búsqueda del bienestar emocional y conductual de las personas, fue un tema por el que los antiguos filósofos se preocuparon, posteriormente los médicos para que finalmente naciera la Psicología como ciencia y los psicólogos como los estudiosos y especialistas en el comportamiento del ser humano.

La atención emocional de una persona requiere de compromiso, responsabilidad, ética y buena formación. Universalmente, se ha dejado a las universidades la tarea de enseñar Psicología en sus diferentes ramas y corrientes. En Guatemala, la Universidad de San Carlos de Guatemala, inició con cátedras de la disciplina hace aproximadamente setenta años y posteriormente nacieron otras universidades que, dentro de sus carreras ofrecen la de Psicología. La Universidad Rafael Landívar, fue la primera universidad privada en incluir dentro de sus carreras la de Psicología desde mil novecientos sesenta y uno; se ofreció un programa de formación general el cual por las necesidades y exigencias del medio se modificó por especialidades tales como: Psicología Clínica, Psicología Educativa y Psicología Industrial/Organizacional. Actualmente, en el Campus Central se ofrecen únicamente dos carreras siendo éstas las Licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional.

A nivel tanto nacional como internacional y específicamente en la Universidad Rafael Landívar, existe preocupación por situaciones emocionales que algunos estudiantes de Psicología Clínica presentan y que influyen negativamente su desempeño en cursos prácticos como Intervención Psicológica y Práctica Profesional Supervisada en los que al atender a un paciente, se confrontan con situaciones similares a las que viven, o por otro lado, no tienen la madurez para enfrentarlas. Otros estudiantes ingresan a la carrera con el objetivo de solventar sus problemas personales a través de los estudios que realizan y al no lograrlo abandonan los estudios, pues la formación va dirigida a atender a los demás y no a sí mismo.

Esta realidad ha estado presente desde hace muchos años en el Departamento de Psicología de la Universidad Rafael Landívar, por lo que hace cuatro años se incluyó en el pensum de estudios un ciclo de Talleres de Desarrollo Vivencial con el objetivo de mejorar su desarrollo personal a través de actividades que les permitiera adentrarse en su autoconocimiento, conocer la carrera de una forma práctica y descubrir elementos en su interior que les pudiera afectar negativamente su función de velar por la salud mental de las personas que tendrá a su cargo.

Un ciclo de talleres de desarrollo vivencial, está constituido por seis experiencias en los que se abordan temas que conforman el desarrollo personal de un individuo; se llevan a cabo durante una mañana de sábado en el primer y segundo ciclo de los primeros tres años de la carrera. A la fecha ya hay una cohorte que ha completado un ciclo por lo que, a través de esta investigación, se

desea evaluar el programa para determinar los cambios pertinentes que deban realizarse.

Así, con este estudio se pretende conocer la percepción del impacto en el desarrollo personal de los alumnos de Psicología Clínica de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar después de realizar un ciclo completo de Talleres de Desarrollo Vivencial.

Se han podido encontrar investigaciones tanto a nivel nacional como internacional, que tienen como muestra a estudiantes universitarios y algunos específicamente de psicología. Con este último grupo de estudiantes, se han tratado de determinar situaciones que pueden influir en el rendimiento académico o sobre el desarrollo de los futuros profesionales de la salud mental y otros que sugieren atención al desarrollo personal de los alumnos. De acuerdo al concepto de desarrollo personal, son varios los elementos que se toman en cuenta, por esta razón, se presentan estudios que tienen relación con el tema de investigación, es decir el autoconcepto, autoestima y regulación emocional, sin embargo también se agregan algunos estudios que contemplan algunas conductas que están relacionadas con los elementos citados y que se consideran de importancia, tal es el caso de la conducta hacia la sexualidad en estudiantes universitarios. A continuación, se presentan investigaciones que se han llevado a cabo en el ámbito nacional.

Domínguez (2016), realizó un estudio cuantitativo sobre la indefensión aprendida y el rendimiento académico de un grupo de 118 alumnos de psicología

de la Universidad Rafael Landívar; 56 eran estudiantes de psicología clínica y 53 de psicología industrial/organizacional; 21 de género masculino y 97 de género femenino; el rango de edades fue entre 17 y 22 años. Aplicó una escala elaborada para el estudio que contenía las tres dimensiones de la indefensión aprendida: internalidad, estabilidad y globalidad y para determinar el rendimiento académico utilizó los promedios obtenidos por la muestra en el 2015. De acuerdo a los resultados obtenidos, concluyó que el grupo de alumnos no muestra indefensión aprendida; que algunos sujetos presentan internalidad, estabilidad y globalidad pero no hay relación con el rendimiento académico y que estos sujetos tienen capacidad de resiliencia.

Así también Ruiz (2014), llevó a cabo una investigación descriptiva, con el objetivo de establecer los niveles de las tres dimensiones de la inteligencia emocional de los estudiantes de primero y quinto año de las carreras de Psicología de la Universidad Rafael Landívar. La muestra estuvo constituida por 152 sujetos; 51 estudiantes de primer año y 101 de quinto año. Utilizó la escala TMMS-24 que mide las dimensiones de percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional. No encontró diferencias estadísticamente significativas y recomendó la implementación de programas que favorezcan el desarrollo de la inteligencia emocional de los alumnos que contemplen las áreas estudiadas: percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional.

Por su parte, Sepúlveda (2014) realizó una investigación no experimental, transeccional y correlacional, con la que buscó establecer la relación entre optimismo, autorregulación y rendimiento académico en los estudiantes de tercero a quinto año de la carrera de psicología clínica de ambas jornadas de la Universidad Rafael Landívar. La muestra estuvo conformada por 201 estudiantes entre las edades de 19 a 44 años; 161 mujeres y 40 hombres. Utilizó tres instrumentos: cuestionario de estilos atribucionales, cuestionario de autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad y un informe del rendimiento académico basado en el promedio obtenido por los alumnos en el ciclo en el que fueron aplicados los instrumentos. A través de los resultados obtenidos, pudo concluir que no existe relación estadísticamente significativa entre optimismo, autorregulación y rendimiento académico en la muestra de estudio y que sí hay relación estadísticamente significativa entre uno de los factores estudiados en el cuestionario de autorregulación: procesamiento activo de la información y el rendimiento académico. Además concluye que los estudiantes muestran un buen nivel de autorregulación y de rendimiento académico pero que su nivel de optimismo está catalogado dentro del rango de “muy pesimista”, por lo que sugiere implementar programas para incrementarlo.

También Samayoa (2011) realizó una investigación descriptiva correlacional, con el fin de establecer si existía relación entre el nivel de bienestar psicológico y el rendimiento académico en alumnos de primer ingreso en 2011 de las carreras de psicología y ciencias de la comunicación de la Universidad Rafael Landívar. La muestra estuvo conformada por 219 alumnos distribuidos en 137 de

psicología y 82 de ciencias de la comunicación. Para evaluar el bienestar psicológico, aplicó la escala BIEPS-A. Para conocer el rendimiento académico, utilizó los promedios de notas obtenidos por los alumnos durante el primer ciclo de 2011. Los resultados del estudio demostraron que no existe correlación significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico, pero sí entre el bienestar y el sexo, mostrando las mujeres un mejor desempeño. Basándose en los resultados obtenidos, recomendó profundizar en el bienestar psicológico de los estudiantes, sobre sus necesidades afectivas y de aprendizaje, como una base para diseñar políticas institucionales que ayuden a reducir los índices de deserción, incrementar los de titulación y además para proveer a la sociedad profesionales mejor habilitados para contribuir de mejor forma a la vida productiva del país.

A nivel internacional, también se han llevado a cabo otros estudios que señalan la necesidad de atender la emocionalidad de los alumnos de psicología. Se citan algunos a continuación.

González-Arratia, Medina, y García (2015), realizaron un estudio en Chile en el cual estudiaron la autoestima en aspirantes a ingresar a la licenciatura en psicología. Trabajaron con 422 alumnos comprendidos entre los 18 y 28 años, de ambos sexos, divididos en tres grupos: alumnos universitarios de segundo año; alumnos de primer año y aspirantes. De acuerdo a los resultados obtenidos, puntualizan sobre la necesidad de incluir en el pensum de formación del psicólogo alguna actividad extra, a manera de asesoría psicológica, que fomente los procesos de crecimiento personal y la estabilidad psicológica de los estudiantes.

También Requena, Cuadrado, María y Lago (2015) en un estudio realizado en España, analizaron las implicaciones de la imagen corporal, la motivación y la autoestima sobre el rendimiento académico de un grupo de alumnos de danza. La muestra estuvo constituida por 75 estudiantes a quienes se les realizó un análisis antropométrico y conductual relacionado con su apreciación de la imagen corporal y un estudio de su autoestima y motivación, relacionándolo con el rendimiento académico. Implementaron un programa de educación emocional para mejorar las deficiencias encontradas y luego de la aplicación, encontraron una gran influencia ejercida por la autoestima y la motivación sobre el rendimiento. Así también lograron demostrar la importancia del trabajo de la autoestima para la construcción de la imagen corporal y la necesidad de implementar programas de educación emocional para prevenir problemas emocionales en los estudiantes.

Pérez, (2015) llevó a cabo una investigación en Colombia cuyo objetivo era identificar el rol del optimismo y la salud positiva como predictores del nivel de adaptación de jóvenes que ingresan a la universidad. La muestra estuvo conformada por un total de 77 estudiantes de ambos géneros con edades entre 17 y 26 años que ingresaron en 2005, a la carrera de psicología en una universidad privada. Aplicó cuatro pruebas que medían orientación vital, optimismo, salud mental positiva y satisfacción general y una ficha de registro de información. Estas pruebas fueron aplicadas una segunda vez dos años después. Los resultados demostraron que el optimismo es importante para favorecer la permanencia y además pronostica un mayor éxito en el desempeño académico reduciendo de esta manera la deserción.



Por su parte, en Chile, Almagia, (2012) a través de un estudio correlacional transeccional, examinó la influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico en una muestra de 450 estudiantes universitarios. Aplicó escalas de autoestima, bienestar psicológico y cuestionario de apoyo social percibido. Encontró que la autoestima ejerce una gran influencia sobre el bienestar psicológico que el apoyo social percibido.

Martínez, Piqueras, e Inglés, (2011) en España, realizaron una revisión de estudios que habían analizado las relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. Los estudios analizados demostraron que niveles altos de inteligencia emocional, se relacionan con estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión y resolución de problemas, mientras que niveles bajos se relacionan con estrategias de afrontamiento basadas en la evitación, rumiación y la superstición. Concluyeron que la inteligencia emocional desempeña un papel importante en el autocontrol emocional y en la capacidad adaptativa de la persona para afrontar situaciones estresantes.

Así también, en México, Guzmán, Fermán, Perales, Guerra, y Calderón (2011) llevaron a cabo un estudio con el cual pretendieron comprobar la existencia de relación entre sentido de vida y autoestima en grupo de estudiantes universitarios de la carrera de psicología en una universidad pública. La muestra estuvo constituida por cien estudiantes entre 21 y 26 años, distribuidos por género de la siguiente forma: 71 femenino, 26 masculino y 3 no identificaron su género. Aplicaron dos instrumentos que utilizaron fueron dos escalas autoaplicables una de sentido de vida y otra de autoestima. Los resultados

demonstraron que sí existe una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, lo que lleva a concluir que el sentido de vida está íntimamente relacionado con la autoestima.

Fajardo, Celaya y Ramírez (2013), llevaron a cabo un estudio en México, cuyo objetivo fue evaluar el desarrollo de competencias interpersonales, en un proceso de capacitación que incluyó actividades lúdicas y grupales. Utilizaron como metodología un estudio de casos múltiples instrumentales de tipo cualitativo; los instrumentos fueron entrevista, observación y aplicación de cuestionarios. La muestra estuvo conformada por 29 personas. Los resultados obtenidos mostraron que emplear un método de instrucción que incluye actividades lúdicas y grupales en los procesos de capacitación, además de alcanzar los objetivos de aprendizaje, favorece el desarrollo de competencias interpersonales individuales y sociales.

Martínez, Carlos, Cuesta y Carmona, (2016) realizaron un estudio en México con estudiantes universitarios con el cual deseaban medir el impacto de programas de entrenamiento en desarrollo personal, como estrategia para el logro del éxito académico y profesional. La muestra estuvo integrada por 23 alumnos quienes asistieron a un programa de entrenamiento en desarrollo personal, el cual consistía en prepararlos en un curso taller con temáticas de crecimiento humano, la práctica de herramientas para generar hábitos positivos y la elaboración de un proyecto de vida y de carrera. Los resultados del estudio, demostraron la efectividad del programa y la necesidad de implementar este tipo de talleres en estudiantes universitarios.

Por su parte, Díaz y Árraga (2012), en México, llevaron a cabo un estudio con el objetivo de diseñar un Programa Director para los estudiantes de Orientación que promoviera su desarrollo personal de acuerdo al perfil de la carrera, haciendo énfasis en las competencias genéricas propias de la profesión. La investigación fue no experimental, transeccional, multivariable de rasgos. La población estuvo conformada por 17 docentes y 110 estudiantes. Para obtener los datos, se utilizaron dos cuestionarios con preguntas abiertas para estudiantes y profesores. Los resultados demostraron que los estudiantes manifiestan la necesidad de desarrollar competencias inherentes al rol del orientador tales como: aceptación incondicional, comunicación, empatía, manejo de grupos y conflictos y motivación; los resultados obtenidos con los profesores coincidieron en lo relacionado con el autoconocimiento y motivación, por lo que recomiendan reforzar el desarrollo socio emocional de los estudiantes. Recomendaron además la participación de los estudiantes en actividades de crecimiento como convivencias, talleres, entre otros. Los investigadores concluyeron que es importante crear un programa director que aborde el desarrollo socio emocional de los estudiantes.

Otro de los aspectos a tomar en cuenta en el desarrollo de jóvenes universitarios mencionado anteriormente es la sexualidad y su comportamiento hacia esta parte de su vida. Se presentan estudios que relacionan la temática y se citan a continuación.

Rodríguez, Sanabria, Contreras, y Perdomo, (2013) en Cuba, llevaron a cabo un estudio mixto, con la finalidad de diagnosticar el nivel de conocimientos y

comportamientos de los estudiantes con relación a la salud sexual reproductiva y basados en sus resultados diseñar una estrategia educativa que cubriera las necesidades identificadas. Aplicaron un cuestionario diseñado para la investigación a 592 estudiantes de dos universidades de la Habana y llevaron a cabo varios grupos focales con el fin de complementar y profundizar sobre la información recabada. Los resultados obtenidos arrojaron que los estudiantes necesitan contar con conocimientos científicos sobre capacitación y orientación en sexualidad lo que les permitiría desarrollar comportamientos adecuados para tener una mejor relación con sus parejas sexuales y demás personas. Los datos llevó a los investigadores a diseñar una estrategia educativa que fomente el pensamiento responsable sobre salud sexual y reproductiva.

Por otro lado, Larrañaga, Yubero y Yubero (2012) en España, llevaron a cabo un estudio para determinar la relación entre el género y la sexualidad. Su objetivo primordial fue analizar la relación entre el machismo y los mitos románticos con las actitudes sexuales. Para el efecto, aplicaron un cuestionario autoadministrado que medía los mitos románticos y las actitudes sexuales. La muestra estuvo constituida por 262 estudiantes universitarios con una media de edad de 20.9 años; estudiantes de trabajo social y educación social, siendo el 77.8% mujeres y 21.5% hombres. Los resultados indicaron que las actitudes sexuales se vinculan con el machismo y los mitos románticos y que es necesario orientar a jóvenes de ambos géneros hacia actitudes sexuales adecuadas.

Soto, Torres, Arévalo, Cardona, Sarria, y Polanco (2010), en Colombia, realizaron un estudio con el objetivo de describir los comportamientos de los

jóvenes universitarios que determinan su estilo de vida. Para el efecto, utilizaron diez dimensiones: ejercicio y actividad física, tiempo de ocio, autocuidado y cuidado médico, alimentación, consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, sueño, sexualidad, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido y su grado de satisfacción con las prácticas. La muestra estuvo constituida por 598 estudiantes de una universidad privada, siendo el 44.7% del género masculino y el 55.3% femenino. El instrumento utilizado fue un cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios. Los resultados mostraron un predominio de prácticas saludables en todas las dimensiones estudiadas, con excepción de ejercicio y actividad física y alta satisfacción con el estilo de vida y el estado general de salud. Encontraron concordancia entre el nivel de satisfacción con el tipo de prácticas realizadas. Basados en los resultados, recomendaron la creación de programas que favorezcan conductas positivas hacia la salud y la disminución de las que al contrario, la perjudican.

Los estudios citados en este apartado, señalan la necesidad de favorecer la formación de estudiantes universitarios en varios aspectos de su desarrollo, especialmente en todas aquellas áreas que le pueden favorecer para su vida personal y profesional. Aunque los estudios no son puntuales sobre la forma de llevar a cabo una formación emocional, sí son contundentes en mencionar que debe ahondarse en la parte afectiva y emocional de los universitarios y en el caso específico de los estudiantes de psicología, se menciona que deben crearse estrategias que ayuden a la madurez emocional y afectiva de los futuros profesionales en salud mental.

Para sustentar teóricamente este estudio, se presenta a continuación una revisión bibliográfica sobre los diversos temas que se abarcarán en el mismo.

## **1. Psicología**

Respecto a la palabra psicología, los autores Coon y Mitterer (2016) hacen alusión a la gran cantidad de años que tiene de existir, tiene raíces griegas: psyche que significa mente y logos que significa estudio o conocimiento. Sin embargo, dado que la mente no puede estudiarse científicamente, los autores definen la psicología “como el estudio científico de la conducta y los procesos mentales”. (p.14). Se entiende la conducta como los actos que un ser humano puede llevar a cabo: dormir, comer, hablar, estudiar, entre otras acciones; los procesos mentales se refieren al almacenamiento y elaboración de la información captada por los sentidos, para ser utilizada inmediatamente o para su utilización posterior.

Leahy (2013), menciona que muchas ciencias estaban incluidas dentro de la filosofía, la psicología fue una de ellas. Gradualmente las ciencias fueron desligándose, y no fue sino hasta el siglo XIX que psicología tomara un carácter propio y científico. El mismo autor, menciona que la palabra psicología significa estudio del alma, este concepto proviene de los fundadores de la disciplina quienes eran filósofos y psicólogos. La creación de la psicología como una ciencia independiente, surgió por la inquietud de los biólogos ante las bases de los filósofos de que los procesos que existían en la mente dependían de las funciones del cerebro.

A lo largo de los años, han sucedido una serie de eventos en las sociedades que han marcado el rumbo de las ciencias y la psicología no ha sido la excepción. Sucesos tales como auges y caídas de imperios; influencias de unas ciencias sobre las otras; modos de gobernar y liderar algunos países; controversias sociales y, especialmente las guerras, han provocado que la psicología se vea influida en el abordaje de la problemática conductual y emocional del hombre. La II Guerra Mundial, ofreció una gran oportunidad a la psicología para su desarrollo; se logró el reconocimiento como profesión, con un espacio claro en la academia y surgió la nueva profesión de psicoterapeuta. (Leahy 2013).

Hubo un aumento en el número de psicólogos después de la guerra. Las funciones más comunes que estos profesionales llevaban a cabo, hizo que el nombre de la ciencia fuera Psicología Clínica, sin embargo las funciones son muy diferentes a las que realiza el psicólogo clínico hoy en día. Antes de la segunda guerra mundial, las funciones principales consistían en aplicar pruebas psicométricas a diversos grupos, mientras que en la actualidad, el término se refiere a la práctica de la psicoterapia.

### 1.1 Psicología Clínica

Harrsch (2005) cita a Shein, Sicilia y Sitt (1981) quienes han señalado que la psicología clínica surgió de la preocupación por el comportamiento humano en un ámbito individual. Los autores destacan que ésta tiene como base la psicología de la personalidad y trata de comprender la singularidad del ser humano. La ciencia

se desarrolló bajo la influencia de la psiquiatría y el psicoanálisis, sin embargo con el pasar del tiempo se han incorporado otras escuelas y corrientes de pensamiento, adquiriendo una identidad propia como disciplina e incorporando a la psicoterapia como parte de su campo de acción.

Es necesario destacar cuáles son las funciones principales entre el psiquiatra, el psicoanalista y el psicólogo clínico puesto que los roles pueden confundirse. El psiquiatra, tiene como principal función, cuidar y tratar pacientes en hospitales psiquiátricos y clínica privada mediante la administración de medicamentos; puede hacer psicoterapia siempre que haya recibido un entrenamiento en el campo. El psicoanalista, basa su acción en las teorías freudianas y las derivadas de la misma; está capacitado para realizar psicoanálisis y psicoterapia analítica tanto en clínica privada como en hospitales. Finalmente, el psicólogo clínico enfoca su actividad en la evaluación y tratamiento de personas o grupos que sufren de problemas emocionales y de adaptación. (Harrsch, 2005).

El campo de la psicología clínica se concentra en la problemática que enfrenta un individuo y su interacción con el ambiente. De acuerdo a lo generalizado en el ámbito académico, la formación del psicólogo clínico, tiene como principal actividad identificar, clasificar y analizar problemas en el área de la salud mental, siendo el psicodiagnóstico una de sus funciones primordiales, puesto que de éste deriva el tipo de tratamiento que aplicará. Otra función básica es la intervención en programas tendientes a la prevención, y solución de problemas relativos a la salud mental, en grupos de riesgo así como en situaciones de crisis.



Idealmente, un psicólogo clínico tiene una formación más allá de los programas de licenciatura. La psicoterapia es una función que requiere de mucha responsabilidad para el profesional por lo que debería cursar estudios de post grado que le brinden una formación especializada en psicoterapia en algunas de las corrientes más comunes: psicoanalítica, conductista o humanista. La psicología clínica, se aplica no solo a personas de manera individual, también puede administrarse en forma colectiva en familias, grupos laborales o educativos o grupos de rehabilitación, así como en programas de salud mental a nivel preventivo (Sánchez, 2008). Además, de la formación académica, se hace evidente que, dada la responsabilidad de funciones que tiene un psicólogo clínico, debe velarse también por su buen desarrollo personal.

## **2. Desarrollo personal**

El desarrollo personal en la formación profesional del psicólogo, se focaliza según Hirsich (2005), “en el desarrollo de aquellos aspectos de la personalidad vinculados con un proceso de formación académica, considerando los cambios de un individuo por la influencia tanto de su mundo interno como del medio ambiente” (p. 228). Según la autora, se parte de un modelo que supone la introyección de valores parentales durante la niñez y adolescencia y la influencia que ejercen adultos significativos durante la formación académica, con la idea de lograr una identificación primero personal y luego profesional.

El desarrollo personal, está íntimamente relacionado con la identidad en sus dimensiones psicológica y social. La persona debe entenderse como un ser

humano con una esencia dinámica, la cual logra estabilizar al desarrollar su conciencia. La conciencia según Hirschi (2005), se establece cuando se da cuenta de qué es, cuando es capaz de hacer una mirada hacia sí misma y su experiencia como persona. La misma autora menciona que los estudiantes de psicología, al iniciar la carrera, llevan consigo una serie de inquietudes y necesidades que deben ser tomadas en cuenta y satisfechas durante el curso, para lograr una formación adecuada que les permita hacer una intervención responsable.

De acuerdo a varios autores consultados como Papalia y Feldman (2012) y Reyes (2016) es importante lograr que el ser humano desarrolle y cimiente su autoconocimiento o autoconcepto, autoestima y su regulación emocional. Estas tres dimensiones adecuadamente establecidas, darán como resultado una personalidad adaptada. A continuación, se desarrollan estos temas que se han tomado en cuenta para esta investigación.

## 2.1 Autoconcepto

Papalia y Feldman (2012) explican que el autoconcepto o autoconocimiento, es la imagen que la persona tiene de sí misma en todo el sentido de sus capacidades y rasgos particulares. “Es el sentido de sí mismo, imagen mental descriptiva y evaluativa de los rasgos y capacidades propias” (p. 195). El ser humano, según Leliwa, Scangarello y Ferreira (2016) se constituye a través de varios procesos, el primero se refiere a un orden biológico el cual permite la adaptación al contexto; el segundo a una estructura psicológica muy particular e individual derivada de la

historia de vida de cada quien, y el tercer proceso, se refiere a un orden social el cual está sujeto a normas y reglas que permiten la vida en sociedad. A partir de estos tres aspectos, los cuales pueden ser complejos dadas las experiencias, las transformaciones y situaciones culturales, se conforma el autoconcepto en una persona.

Urbano y Yuni (2016), mencionan que existen también múltiples autoconceptos que pueden ser complementarios, contrarios o sumatorios, dependiendo de los roles que el individuo representa socialmente, así puede ser entre otros hijo, hermano, padre, profesional y/o estudiante. Dados los roles también, los autoconceptos pueden ser modificables a través del tiempo dependiendo de situaciones particulares o roles sociales que la persona desempeña. Por lo tanto, puede decirse que el autoconcepto o autoconocimiento es un sistema abierto, permeable al cambio que depende de factores estructurantes y estructurales tanto individuales como sociales. Lo importante, según los autores, es que el individuo joven, sepa dar respuesta a la pregunta quién soy, lo que le permitirá establecer una confianza básica y fidelidad a lo que está convencido que quiere ser con lealtad a sus convicciones. Existirá riesgo de no comprometerse en un proyecto, de no ser leal a una ideología de vida, de tener una actitud crítica hacia la misma persona en el caso de que no se desarrolle la confianza, dando como resultado desadaptación.

## 2.2 Autoestima

Es otra de las partes importantes en la personalidad de todo ser humano. Se refiere, según Ander (2016) “al concepto, idea y valoración que una persona tiene de sí misma. La autoestima se constituye a partir de los pensamientos, sentimientos e imágenes que cada persona internaliza sobre sí misma e interacción con otros sujetos y su contexto.” (p. 26). El desarrollo de la autoestima es de vital importancia para la construcción de la personalidad. La consideración que las personas relevantes tengan hacia el individuo, fortalece la autoestima; esta valoración, condiciona la forma en que la persona se valora, se siente, piensa, se comporta y se relaciona con los demás, influyendo en la manera como cada quien aprende y hace uso de sus habilidades y aptitudes.

Acosta (2009), menciona que la autoestima puede modificarse, elevarse o disminuirse dependiendo de las experiencias que vive un sujeto en su familia, la escuela, el trabajo y otros grupos en los que se ve envuelto. La manera como cada quien percibe los estímulos y su sensibilidad, modifica la autoestima; depende de la educación que recibe desde la infancia.

Son múltiples las causas que pueden modificar negativamente a la autoestima, por ejemplo se mencionan situaciones de miedo, tensión, fracasos, enfermedades, defectos físicos, bajo desempeño en general, entre otras. Las manifestaciones de baja autoestima son variadas también, pero dentro de las comunes pueden mencionarse las mentiras, las múltiples quejas, desmotivación por aprender, autoculparse y autodescalificarse constantemente. Su manera de

actuar es el de una persona aburrida, ansiosa, asustadiza, irresponsable, dependiente apático, y más.

Para aumentar la autoestima es necesario que la persona esté consciente de la necesidad de cambiar, aun cuando supone para una persona adulta dejar de comportarse y vivir de la manera como lo ha hecho por bastante tiempo de su vida. Lo importante es que se quiera hacer el cambio y que no solo la persona afectada esté dispuesta a hacerlo, sino también todas aquellas que son significativas en su vida. En los adultos, la economía, el sexo, la política, la amistad y el estrés causado por situaciones son factores que pueden influir en la autoestima de una persona.

Se habla de autoestima alta y baja, según Rodríguez, Pellicer y Domínguez (2012). Una persona con alta autoestima, es honesta, íntegra, responsable, siente que el alguien importante, tiene confianza en sí misma y en las decisiones que toma. Al apreciarse positivamente, de esa misma manera aprecia y valora a las demás persona. La autoestima alta no garantiza el éxito total de la persona, sí garantiza que la persona sea capaz de reconocer sus limitaciones, debilidades así como por sus habilidades y capacidades. Por otro lado, los mismos autores mencionan que una persona con baja autoestima, piensa que no vale nada, esperan ser engañadas y menospreciadas por los demás. Generalmente se aíslan, son apáticas y desconfiadas. Al sentirse minusvaloradas, tienden a actuar de la misma manera hacia las demás personas.

### 2.3 Regulación emocional

Otra parte del importante para el buen funcionamiento del ser humano. Reyes (2016) explica que las emociones son reacciones innatas que el ser humano tiene ante las diversas situaciones que enfrenta. Sirven, según la autora, para optimizar el procesamiento de la información, dando como resultado la clarificación de metas y acciones relativas a la experiencia; sirven también para orientar la respuesta, sea ésta cognitiva, conductual o fisiológica lo que facilita la conducta orientada a metas, y por último sirven además como conductas expresivas que facilitan la comunicación de necesidades, e influyen en las interacciones sociales de forma relevante. Las emociones tienen una breve duración. Están compuestas por un evento psicológico relevante, por un elemento cognitivo y finalmente, una respuesta fisiológica que lleva a una acción.

Gross y Thompson (2007) citados por Reyes (2016), definen la regulación emocional como “el proceso mediante el cual los individuos influyen en las emociones (positivas y negativas) que ellos mismos y otras personas experimentan, cuando las experimenta, cómo las experimentan y cómo las expresan” (p.13). Mencionan además los autores, que la regulación emocional tiene un fuerte componente motivacional que ayuda a la persona a alcanzar las metas propuestas y a su adaptación tanto biológica como social.

Existe un modelo de regulación emocional propuesto por Ruiz (2016), que está dividido en cinco categorías, las cuales son:

a) Selección situacional. Consiste en la capacidad que tienen las personas para reorientar sus emociones basadas en experiencias previas. Esta habilidad cobra importancia puesto que le ayuda al individuo a dirigir su propia vida y a mantenerse fuera de situaciones que representan algún riesgo.

b) Modificación situacional. Consiste en la habilidad que tiene la persona cuando se expone a una situación y puede alterar o modificar el impacto emocional.

c) Manipulación de la atención. El individuo es capaz de manipular su atención a voluntad para concentrarse en un evento o ignorarlo. Esto no supone la modificación del evento, sino la modificación de sus emociones.

d) La revaloración cognitiva. Consiste en la reconstrucción, de manera deliberada del significado de una situación y promover así la experiencia de emociones alternativas.

e) Modulación de respuesta. Son intentos de modificar la emoción cuando ya está en proceso.

Las primeras cuatro categorías, están basadas en lo antecedentes, mientras que la última se enfoca en la respuesta. Estas acciones cumplen funciones adaptativas o desadaptativas, según sea el caso. Para Leahy, Tirch y Napolitano (2011), citados por Reyes (2016), “la regulación emocional adaptativa se define como tal porque favorece el reconocimiento y procesamiento emocional y favorece el funcionamiento productivo (acorde a metas valoradas y propósitos individuales) a corto y largo plazo.” (p. 15).

Reyes (2016), cita a Werner y Gross (2010), quienes mencionan que la regulación emocional efectiva implica adaptación al contexto y congruencia con el control de eventos tanto internos como externos al individuo, así como de sus metas a largo plazo. Según los autores, implica el siguiente proceso:

a) Pausarse y permitir la experiencia de los eventos sin carga emocional, sin evitarlos, sin resistirse a ellos o actuar por puro impulso para modificarlos. Esto coloca al individuo en una situación de observador, en una exposición de sensaciones internas y la prevención de respuestas de evitación, dando lugar a un procesamiento emocional y habituación psicológica más fácil para él.

b) Reconocer la emoción, darle un nombre. Cada emoción difiere en sus dimensiones conductuales, fisiológicas y funciones interpersonales; reconocerlas facilita su regulación.

c) Discriminar si la situación y la emoción son controlables. Determinar las estrategias de afrontamiento y tolerancia ante las emociones que desencadenan el evento.

d) Conciencia y jerarquización de los valores personales y metas a largo plazo. Es importante inhibir la conducta impulsiva y reorientar el comportamiento hacia la consecución de una meta.

Tanto el autoconcepto, como la autoestima y la regulación emocional, cobran una gran importancia en la adaptación del ser humano. Al hablar de adaptación, se



entiende como la capacidad que tiene la persona de funcionar de manera adecuada ante las distintas circunstancias que le corresponden. Con estas tres dimensiones cimentadas en los adultos jóvenes, se garantiza un buen equilibrio de la personalidad.

### **3. Talleres de Desarrollo Personal**

Los talleres de Desarrollo Personal recientemente se han incorporado al pensum de estudios de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica con la finalidad de ayudar a los alumnos en su desarrollo personal.

Los talleres de desarrollo personal, según Bravo (2010), buscan estimular y orientar acciones que le permitan al sujeto una mejor calidad de vida en su contexto social, político, económico, educativo y profesional entre otros. Los talleres de crecimiento personal, según Cabarrús (1998), tienen como objetivo “propiciar un espacio de conocimiento profundo que permita reconocer y trabajar el proceso vulnerado, y acoger y potenciar el pozo de la positividad, para adquirir herramientas que capaciten y ayuden a desarrollar plenamente la dimensión humana, base de cualquier opción de vida” (p. 20). Lo importante de los talleres, es llevar a la persona que lo practica, a una experiencia personal que va más allá de una información teórica.

No existe un solo tipo de talleres de desarrollo, de hecho puede llamarse de muchas maneras, por ejemplo programas de entrenamiento o intervención y cada uno está diseñado para abordar temáticas que atañen a un grupo en particular. Lo que sí tienen en común es que tratan de potenciar y ayudar al restablecimiento

emocional y cognitivo, a mejorar la calidad de vida y promueven el sentido de vida en cualquier población (Quicceno, Remor y Vinaccia, 2016).

### 3.1 Talleres de desarrollo vivencial para alumnos de licenciatura en Psicología Clínica de la Universidad Rafael Landívar

La idea de implementar una serie de talleres dirigida a alumnos de Psicología Clínica de la Universidad Rafael Landívar, surgió por la experiencia de varios años de ofrecer la carrera y de tomar conciencia de las necesidades emocionales que presentaban los alumnos. La inquietud principal ha radicado desde hace varios años, en que no es conveniente que una persona que no está bien consigo misma pueda intervenir a otra que presenta problemas en su desarrollo psicosocial. De acuerdo a datos que se recabaron en el Departamento de Psicología, se pudo constatar que los problemas de inestabilidad emocional de algunos estudiantes, provocaban su deserción del programa, otros presentaban problemas conductuales serios y otros, en el momento de atender pacientes en los cursos prácticos, eran incapaces de hacerlo por sus propios conflictos internos.

Para solventar la situación expuesta, se diseñó e implementó un ciclo de seis (6) talleres cuyo principal objetivo es de acuerdo a la propuesta elaborada por el Departamento de Psicología (2013) "Propiciar a los estudiantes de Psicología Clínica espacios de conocimiento profundo de sí mismos, a través de actividades vivenciales, con el fin de adquirir herramientas que les permitan desarrollarse, controlar sus emociones, trabajar sus limitantes y reconocerse como personas en

constante crecimiento” (p. 2). Cada uno de los talleres tiene una temática específica a tratar:

No. taller	Tema	Tiempo en la carrera	
		ciclo	año
1	Conocimiento y contacto consigo mismo	I	1º
2	Autoestima, clave del éxito y bienestar personal	II	1º
3	Relaciones interpersonales	III	2º
4	Emociones y salud	IV	2º
5	Sexualidad saludable	V	3º
6	Integración personal	VI	3º

La metodología utilizada es práctica, para que permita una interacción vivencial y los grupos no son mayores a 30 personas. Se utilizan ejercicios prácticos, dinámicas, de reflexión y de evaluación a través de una puesta en común. Cada taller es conducido por un facilitador que favorece un ambiente cálido, cordial, de respeto y confianza para garantizar la apertura de los participantes. Se establece como regla la confidencialidad y respeto hacia los demás.

De acuerdo a la revisión teórica, se comprende que las tres dimensiones: autoconcepto o autoimagen, autoestima y regulación emocional, son partes importantes de un individuo y que debe favorecerse su bienestar para que la persona pueda funcionar de manera adaptada, relacionándose con los demás adecuadamente. Según los teóricos del desarrollo, estas tres dimensiones bien cimentadas, favorecen otras como las relaciones interpersonales, expresiones emocionales y conductas hacia la sexualidad entre otras. Es importante tomar en cuenta que los jóvenes en formación requieren en la mayoría de los casos, cierta

orientación de parte de las personas adultas con las que se rodea; muchas de estas personas se convierten en modelos de vida para ellos desde el ámbito social, emocional y profesional. Para los estudiantes de Psicología, es importante el modelamiento que puedan tener de parte de sus profesores y acompañantes, ya que tomarán de ellos todas aquellas conductas que sean beneficiosas para su desempeño como futuros profesionales en esta disciplina.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La formación de profesionales constituye la principal actividad de una universidad. Así la Universidad Rafael Landívar, institución que cuenta con cincuenta y cinco años de servicio, ha ofrecido desde sus inicios varias carreras entre ellas, la Licenciatura en Psicología. Originalmente, fue un programa que formaba de manera general, en diversas áreas de la psicología, sin embargo con el correr de los años y las necesidades y exigencias del medio, se consideró formar en áreas específicas de tal manera que se ofrecieron las licenciaturas en Psicología Clínica, Educativa e Industrial/Organizacional. Actualmente, en Campus Central se ofrecen únicamente dos carreras siendo estas las licenciaturas en Psicología Clínica y Psicología Industrial/Organizacional.

Desde hace algún tiempo, ha surgido la preocupación porque algunos estudiantes de psicología clínica presentan situaciones emocionales personales que les impide llevar a cabo de manera satisfactoria los cursos prácticos, tales como Intervención Psicológica y Práctica Profesional Supervisada. En muchos casos y no solo en la Universidad Rafael Landívar, hay estudiantes que ingresan a la carrera con la idea de que, a través del estudio de la misma, resolverán sus problemas personales. Esto por supuesto no sucede ya que la carrera forma para atender a los demás y no así mismo.

Para solventar esta situación, desde el Departamento de Psicología de la Universidad Rafael Landívar y a partir 2013 se incluyeron en el pensum de estudios de Psicología Clínica, un ciclo de seis talleres de Desarrollo Vivencial

cuyo propósito es que los alumnos tengan la oportunidad, a través de varias actividades, de profundizar en su autoconocimiento, conocer la carrera de manera práctica y descubrir situaciones que pueden afectarle negativamente en su función de ser un agente garante de la salud mental de la población que tendrá la oportunidad de atender.

A la fecha ya hay una cohorte que ha completado el ciclo de talleres por lo que, a través de esta investigación, se pretende dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la percepción del impacto en el desarrollo personal de los alumnos de la licenciatura en Psicología Clínica de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, después de realizar un ciclo completo de talleres de Desarrollo Vivencial?

## **2.1 Objetivos:**

### **General:**

Determinar la percepción del impacto en el desarrollo personal de los alumnos de la licenciatura en Psicología Clínica de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, después de realizar un ciclo completo de talleres de Desarrollo Vivencial.

### **Específicos:**

- Determinar la percepción del impacto de los talleres sobre el autoconcepto de los alumnos de de la licenciatura en Psicología Clínica

- Determinar la percepción del impacto de los talleres sobre la autoestima de los alumnos de de la licenciatura en Psicología Clínica
- Determinar la percepción del impacto de los talleres sobre la regulación emocional de los alumnos de de la licenciatura en Psicología Clínica
- Establecer la satisfacción de los alumnos sobre los talleres de desarrollo personal.
- Validar estadísticamente el instrumento "Escala de Desarrollo Personal"

## **2.2 Variable:**

Percepción del impacto en el desarrollo personal

## **2.3 Definición de variable:**

### **2.3.1 Definición conceptual:**

Dado que no existe una definición de la frase percepción del impacto, se definirán las palabras que la conforman.

La Real Academia de la lengua Española (2016), define la **percepción** como la sensación que se forma luego de una impresión o exposición hecha a los sentidos. Se refiere también a los conocimientos o ideas que pueden resultar luego de un estímulo.

En cuanto al **impacto**, la misma fuente lo define como un efecto, huella o señal producidos en la opinión de una persona ante un estímulo.

No existe una definición de **desarrollo personal** por lo que se presenta una de desarrollo evolutivo como término que puede utilizarse como sinónimo del primero.

Según Urbano y Yuni (2016) el desarrollo evolutivo se entiende como un despliegue de las potencialidades y limitaciones del individuo. Se realiza en un período de tiempo en el que las personas experimentan una serie de cambios y transformaciones que influyen positiva o negativamente en la toma de decisiones, desarrollo de habilidades, destrezas sociales, comunicación entre otras.

Conjugando los conceptos, puede decirse que la percepción del impacto en el desarrollo personal, es entonces la impresión producida en la persona y su opinión respecto de las experiencias a las cuales se expone.

### **2.3.2 Definición operacional:**

Para fines de este estudio, son los resultados obtenidos a través de una escala que estableció la valoración de los estudiantes sobre los talleres de Desarrollo Vivencial en las áreas que se han estimulado en los mismos a través de todo un ciclo de 6 talleres. Se midieron a través de los siguiente indicadores:

- Autoconcepto: la imagen mental que un individuo tiene de sí mismo de sus rasgos y capacidades
- Autoestima: valoración que una persona tiene de sí misma
- Regulación emocional: la manera como un individuo influye en las emociones que él mismo experimenta.



## **2.4 Alcances y límites**

Esta investigación presenta los resultados de la percepción del impacto en el desarrollo personal de alumnos de la carrera de licenciatura en Psicología Clínica, que han completado un ciclo completo de talleres de Desarrollo Vivencial, es decir aquellos que han tenido la experiencia de participar en seis talleres. No se incluyeron a los alumnos a quienes les hace falta por lo menos uno de los talleres ni a los alumnos de la sede regional de La Antigua Guatemala; por lo tanto, los resultados sólo pueden ser válidos para los estudiantes del Campus Central.

## **2.5 Aporte**

Con los resultados de esta investigación, se hará una revisión de los contenidos de los talleres de Desarrollo Vivencial y basados en éstos se podrá cambiar, eliminar, mantener o incluir temas y actividades relacionadas que cumplan con los objetivos de los talleres.

En este estudio, se tuvo la oportunidad de indagar sobre el desarrollo emocional de los alumnos de Psicología Clínica y por consiguiente se buscará la forma de cómo ayudarles a alcanzar su bienestar psicológico.

Para la Universidad Rafael Landívar, constituye un estudio que permitirá tomar acciones referentes a la formación de los estudiantes de Psicología Clínica, pero a la vez podrá servir de base para tomar acciones que beneficien a estudiantes de otras disciplinas, especialmente aquellas en las que se le encomienda la atención de otros seres humanos.

Para la disciplina, puede ser una base que permita tomar en cuenta no solo la formación de profesionales desde el área académica, sino también la necesidad de prestar atención al desarrollo personal de los estudiantes.

### III. METODO

#### 3.1 Sujetos

Para el presente estudio se tomó en cuenta a los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica de ambos sexos, que durante el primer ciclo 2017, estuvieron asignados en los cursos de cuarto año de la carrera, en ambas jornadas matutina y vespertina y que hayan completado un ciclo de talleres de desarrollo vivencial. El número de sujetos fue de 55 estudiantes de ambos sexos. Se aplicó el cuestionario a todos los alumnos, pero se excluyó a los sujetos que tuvieran más de 25 años.

Se utilizó el método de muestreo por selección intencionada o muestreo de conveniencia, la cual según Casal y Mateu (2003) “consiste en la elección por métodos no aleatorios de una muestra cuyas características sean similares a las de la población objetivo”, (p.3).

La población estudiada estuvo distribuida de la siguiente forma:

<b>Estudiantes de Psicología Clínica, de 4º año de ambas jornadas que han completado un ciclo de talleres</b>			
<b>Género femenino</b>	<b>Género masculino</b>	<b>Edades</b>	<b>Total</b>
40	15	20-25 años	55

### 3.2 Instrumento

Para medir el impacto en el desarrollo personal, se elaboró una escala que mide los indicadores que se contemplan para este estudio. Según Morales (2011), por el tipo de las respuestas, es una escala con “modalidad de preguntas con varias respuestas. Las respuestas suelen ser en términos de grado de acuerdo, de frecuencia, de importancia, de intensidad. Es el tipo de formulación apropiado en el caso de los ítems de las escalas de actitudes.” (p. 15)

La escala para medir la percepción del impacto en el desarrollo personal en los alumnos de licenciatura en Psicología Clínica que han llevado a cabo un ciclo completo de Talleres de Desarrollo Vivencial, está diseñada utilizando los tres indicadores como se muestra a continuación:

Desarrollo personal	<b>Autoconcepto:</b> la imagen mental que un individuo tiene de sí mismo de sus rasgos y capacidades	<b>Ítems:</b> 1. Soy capaz de reconocer las características positivas en mí mismo (a). 2. Soy consciente de mi valor como persona 3. Logro identificar con facilidad las cosas que realmente me gustan 4. Tengo claridad en mis objetivos de vida 5. Soy capaz de hacer amigos 6. Estoy satisfecho con mi aspecto físico 7. Me siento capaz de enfrentar nuevos retos
---------------------	---	--

	<p><b>Autoestima:</b> valoración que una persona tiene de sí misma</p>	<p><b>Ítems:</b> 8. Considero que soy una persona valiosa  9 . Generalmente pienso que soy una persona de éxito  10. En términos generales me siento satisfecho conmigo mismo (a)  11. Siento que soy una persona útil en la vida  12. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo (a)  13. Hago bien todo lo que me propongo  14. Me considero una persona atractiva para el sexo opuesto</p>
	<p><b>Regulación emocional:</b> la manera como un individuo influye en las emociones que ellos mismos experimentan</p>	<p><b>Ítems:</b> 15. Generalmente identifico qué es lo que estoy sintiendo  16. Cuando me molesto logro controlar mi enojo  17. A pesar de estar enojado logro concentrarme  18. Cuando me molesto, normalmente se me pasa rápido  19. Expreso mis sentimientos abiertamente  20. Puedo decir no sin sentirme mal  21. Encuentro con facilidad medios para lograr mi tranquilidad</p>

Esta escala, fue validada en primera instancia por la asesora de tesis; luego por un experto en investigación y psicología y finalmente, el Dr. Pedro Morales, s.j., de la Pontificia Universidad Comillas de Madrid, España, quien la revisó y validó estadísticamente.

### **3.3 Procedimiento**

- Se solicitó autorización para aplicar el instrumento.
- Se solicitó a los docentes del curso Intervención Psicológica I (Clínica), un espacio de tiempo para aplicar el instrumento.
- Se explicó a los alumnos el objetivo de la aplicación del instrumento.
- Se tabularon los resultados obtenidos.
- Se confrontaron los resultados del estudio, con los autores de los antecedentes y marco teórico.
- Se elaboraron las conclusiones y recomendaciones.
- Se elaboró el informe final

### **3.4 Tipo de investigación y metodología estadística**

La investigación fue de tipo descriptiva. Según Glass y Hopkins (1984), citados por Abreu (2012), “consiste en la recopilación de datos que describen los acontecimientos y luego organiza, tabula, representa y describe la recopilación de datos” (p.192)

Para el análisis de los datos se recurrió a la estadística descriptiva, utilizando medidas de tendencia central y porcentajes; para el efecto se analizó a

través del programa SPSS. Los resultados se presentan a través de tablas y gráficas.

## IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este capítulo se muestran los resultados obtenidos en este estudio. En primer lugar se presenta, como un resultado importante la escala que se utilizó para medir el desarrollo personal de los alumnos y en segundo lugar, los resultados obtenidos por los alumnos.

### 1. Validación de la escala

La escala fue validada por el Dr. Pedro Morales, S.J. El análisis, validación y recomendaciones se transcriben de la comunicación a través de correo electrónico sostenida con el profesional:

*“Análisis:*

*El número recomendado de sujetos para analizar cada escala es de cinco por cada ítem; en este caso necesitaríamos  $5 \times 8 = 40$  sujetos; tenemos un total de 55 sujetos que es suficiente para analizar cada escala con este número de ítems.*

*Los análisis que vamos a hacer son en primer lugar ver cómo se comportan los ítems, es decir, ver si la fiabilidad sube o baja si los suprimimos. En segundo lugar veremos las correlaciones entre las escalas, y por último las correlaciones entre las escalas y el resto de las variables.*

*En estos análisis tenemos los datos globales de la escala, y por cada ítem el SPSS nos da la correlación de cada uno con todos los demás y cuánto aumentaría la fiabilidad si eliminamos el ítem; este último cálculo es que realmente nos interesa y es el que reproducimos en las tablas.*

*Como criterio general para valorar la magnitud del coeficiente de fiabilidad podemos tener en cuenta un valor de .70 se considera aceptable; pero para investigar el coeficiente de fiabilidad puede ser tan bajo como .50 según algunos autores; sin embargo para tomar decisiones sobre individuos concretos debe estar en torno a .85.*



En la tabla siguiente tenemos la escala 1ª sobre autoconcepto; de la salida del SPSS seleccionamos lo que aumentaría o disminuiría la fiabilidad si suprimimos cada ítem.

### **Autoconcepto**

1. Soy capaz de reconocer las características positivas en mí mismo	.640
2. Soy capaz de reconocer mis debilidades como persona	.747
3. Soy consciente de mi valor como persona	.677
4. Logro identificar con facilidad las cosas que realmente me gustan	.696
5. Tengo claridad en mis objetivos de vida	.644
6. Soy capaz de hacer amigos	.672
7. Estoy satisfecho con mi aspecto físico	.668
8. Me siento capaz de enfrentar nuevos retos	.631

La fiabilidad de la escala compuesta por los 8 ítems es de .704, suficientemente alta, pero sube de manera apreciable si suprimimos el ítem 2 (sube a .747) por lo que optamos por suprimirlo. La ventaja de tener una fiabilidad más alta es que las correlaciones con otras variables serán mayores y será más bajo el error típico o la oscilación de los puntajes individuales.

En este caso el ítem 2 “Soy capaz de reconocer mis debilidades como persona” no mide lo mismo que los demás según lo perciben los sujetos que han respondido por lo que no es sumable con los otros 8 ítems.

Los ítems centrales en la concepción del autoconcepto, a juzgar por las respuestas de los sujetos, son aquellos que si los suprimimos baja notablemente la fiabilidad. En este caso los ítems centrales son el 8 (Me siento capaz de enfrentar nuevos retos) y el 1 (Soy capaz de reconocer las características positivas en mí mismo).

La media de la nueva escala es 36.27, la desviación típica 3.80 y la fiabilidad vemos que sube a .747.

## **Autoestima**

Como en el caso anterior, vemos si la fiabilidad sube o baja si suprimimos cada ítem.

9. Considero que soy una persona valiosa	.861
10. Generalmente pienso que soy una persona de éxito	.860
11. En términos generales me siento satisfecho conmigo mismo (a)	.853
12. Siento que soy una persona útil en la vida	.844
13. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo (a)	.861
14. Hago bien todo lo que me propongo	.865
15. Me considero una persona atractiva para el sexo opuesto	.869
16. Generalmente le caigo bien a las personas	.877

La fiabilidad inicial es de .877. Los ítems que mejor definen la autoestima, a juzgar por las respuestas, son el 12 (Siento que soy una persona útil en la vida) y el 11 (En términos generales me siento satisfecho conmigo mismo (a)); la fiabilidad baja de manera apreciable si los suprimimos.

Vemos que si suprimimos cualquier ítem, la fiabilidad baja, excepto en el 16 que permanece igual, pero no baja. Podemos mantener todos los ítems, o eliminar el 16 y así nos quedamos con el mismo número de ítems que la escala de autoestima sin que quede perjudicada la fiabilidad.

Sin el ítem 16, los datos descriptivos de la escala quedan así:

Número de ítems = 7, Media = 36.55, desviación = 4.30 y fiabilidad = .877

## **Regulación emocional**

Repetimos el mismo análisis con la tercera escala de regulación emocional

17. Generalmente identifico qué es lo que estoy sintiendo	.622
---	------

18. Cuando me molesto logro controlar mi enojo	.555
19. A pesar de estar enojado logro concentrarme	.561
20. Generalmente luego de enojarme, me siento triste o deprimido	.767
21. Cuando me molesto, normalmente se me pasa rápido	.543
22. Expreso mis sentimientos abiertamente	.648
23. Puedo decir no sin sentirme mal	.617
24. Encuentro con facilidad medios para lograr mi tranquilidad	.580

Los ítems centrales para expresar la regulación emocional, siempre a juicio de los que responden, son el 21 (Cuando me molesto, normalmente se me pasa rápido) y el 18 (Cuando me molesto logro controlar mi enojo); qué sucede con el enojo es una variable clave de la regulación emocional.

Con los ocho ítems tenemos una fiabilidad de .651; no es muy alta pero más que suficiente. Lo que vemos en este análisis es que si eliminamos el ítem 20, la fiabilidad sube de manera muy apreciable; es el ítem “menos sumable” con los demás. Lo eliminamos y las tres escalas se quedan en siete ítems.

Los datos de esta 3ª escala son los siguientes.

Número de ítems = 7, media = 31.71 y desviación = 5.37

Los datos descriptivos de las tres escalas son:

<b>Escala</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación típica</b>	<b>Fiabilidad (alpha)</b>
<b>Autoconcepto</b>	36.27	3.80	.747
<b>Autoestima</b>	36.54	4.30	.877
<b>Regulación emocional</b>	31.71	5.37	.767

Los tres coeficientes de fiabilidad son aceptables, y es en autoestima donde los sujetos quedan mejor ordenados o clasificados; es la variable en que mejor quedan diferenciados los sujetos.

Vemos ahora los coeficientes de correlación entre las tres variables.

	<b>Autoconcepto</b>	<b>Autoestima</b>	<b>Regulación emocional</b>
<b>Autoconcepto</b>	1	.797** .000	.603** .000
<b>Autoestima</b>	.797** .000	1	.543** .000
<b>Regulación emocional</b>	.603** .000	.543** .000	1

Todos los coeficientes son estadísticamente significativos y además altos. El más alto se da entre autoestima y autoconcepto; la regulación emocional queda algo más descolgada. Los sujetos tienden a responder de la misma manera a todas las escalas.

Vemos ahora cómo se relacionan las tres escalas con jornada, género y edad.

	<b>Jornada</b>	<b>Género</b>	<b>Edad</b>
<b>Autoconcepto</b>	.053 No significativa	.017 No significativa	.220 No significativa
<b>Autoestima</b>	.094	-.081	.129
<b>Regulación emocional</b>	-.066 No significativa	.087 No significativa	.225 No significativa

Con 55 sujetos hace falta una correlación de .27 para que sea significativa y en este caso ninguna lo es, con jornada y género es prácticamente cero, aunque al menos se puede advertir que las mayores están con la edad, pero son muy bajas y no significativas.

Nos quedan por ver las correlaciones con dos preguntas valorativas de los talleres.

	<b>Autoconcepto</b>	<b>Autoestima</b>	<b>Reg emocional</b>
25. Los talleres de desarrollo vivencial me han gustado	-.217 No sign.	-.180 No sign.	-.186 No sign.
26. Los talleres han sido de provecho para mi	-.057 No sign.	-.034 No sign.	-.070 No sign.

Tampoco vemos aquí relación, pero entre las dos preguntas sí hay una alta correlación de .906.

También podemos ver las correlaciones entre estas dos preguntas y jornada, género y edad.

	<b>Jornada</b>	<b>Género</b>	<b>Edad</b>
25. Los talleres de desarrollo vivencial me han gustado	.051 No sign.	-.180 No sign.	.080 No sign.
26. Los talleres han sido de provecho para mi	.051 No sign.	-.200 No sign.	.037 No sign.

Tampoco se ve relación alguna entre estas dos preguntas sobre los talleres y el resto de los datos.

Las conclusiones de este estudio pueden ir en esta línea.

Aunque la muestra es pequeña, es suficiente para el número de ítems analizado en cada escala.

Las tres escalas, eliminando un ítem en cada una, tienen una fiabilidad muy aceptable; los ítems de cada una son sumables en una puntuación total que diferencia bien a unos sujetos de otros. Los ítems centrales en cada caso (aquellos que si los suprimimos baja más la fiabilidad) reflejan bien lo que se está midiendo. En estas escalas siempre cabe la posibilidad de que en las respuestas influya algo también, aunque sea de manera inconsciente, la deseabilidad social de los ítems.

Como sin diferencias claras entre los sujetos no hay fiabilidad, también se puede afirmar que los sujetos que han respondido son muy distintos unos de otros (lo que no quiere decir que los muy altos o muy bajos lo sean en términos absolutos, pero sí relativos).

Las tres escalas están bien relacionadas entre sí, lo que muestra que pertenecen al mismo ámbito. No tienen en cambio relación con edad, jornada o sexo, ni con las preguntas valorativas de los talleres”.

Al tomar en cuenta las observaciones descritas anteriormente, la escala queda así:

Desarrollo personal	<p><b>Autoconcepto:</b> la imagen mental que un individuo tiene de sí mismo de sus rasgos y capacidades</p>	<p><b>Ítems:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Soy capaz de reconocer las características positivas en mí mismo (a).</li> <li>2. Soy consciente de mi valor como persona</li> <li>3. Logro identificar con facilidad las cosas que realmente me gustan</li> <li>4. Tengo claridad en mis objetivos de vida</li> <li>5. Soy capaz de hacer amigos</li> <li>6. Estoy satisfecho con mi aspecto físico</li> </ol>
---------------------	---	--

		7. Me siento capaz de enfrentar nuevos retos
	<p><b>Autoestima:</b> valoración que una persona tiene de sí misma</p>	<p><b>Ítems:</b> 8. Considero que soy una persona valiosa</p> <p>9 . Generalmente pienso que soy una persona de éxito</p> <p>10. En términos generales me siento satisfecho conmigo mismo (a)</p> <p>11. Siento que soy una persona útil en la vida</p> <p>12. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo (a)</p> <p>13. Hago bien todo lo que me propongo</p> <p>14. Me considero una persona atractiva para el sexo opuesto</p>
	<p><b>Regulación emocional:</b> la manera como un individuo influye en las emociones que ellos mismos experimentan</p>	<p><b>Ítems:</b> 15. Generalmente identifico qué es lo que estoy sintiendo</p> <p>16. Cuando me molesto logro controlar mi enojo</p> <p>17. A pesar de estar enojado logro concentrarme</p> <p>18. Cuando me molesto, normalmente se me pasa rápido</p> <p>19. Expreso mis sentimientos abiertamente</p> <p>20. Puedo decir no sin sentirme mal</p> <p>21. Encuentro con facilidad medios para lograr mi tranquilidad</p>

## 2. Resultados obtenidos por los alumnos

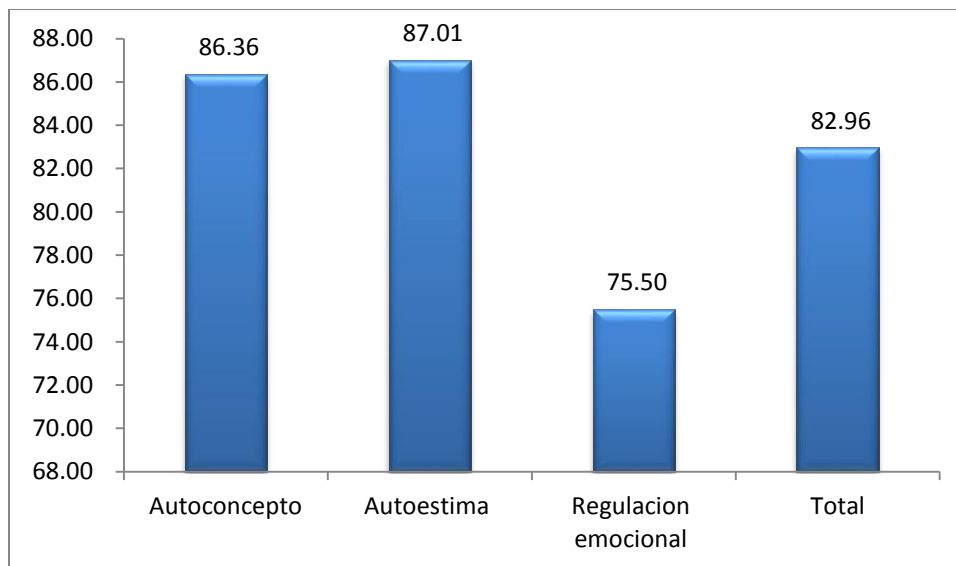
A continuación, se presentan los resultados obtenidos por los alumnos presentados en tablas y gráficas, que representan la percepción que tienen los estudiantes sobre el factor evaluado:

**Tabla 1**

### Medias globales

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Autoconcepto	55.00	52.38	100.00	86.36	9.05
Autoestima	55.00	59.52	100.00	87.01	10.25
Regulación emocional	55.00	42.86	100.00	75.50	12.79
Total	55.00	51.59	100.00	82.96	9.31

**Gráfica 1**





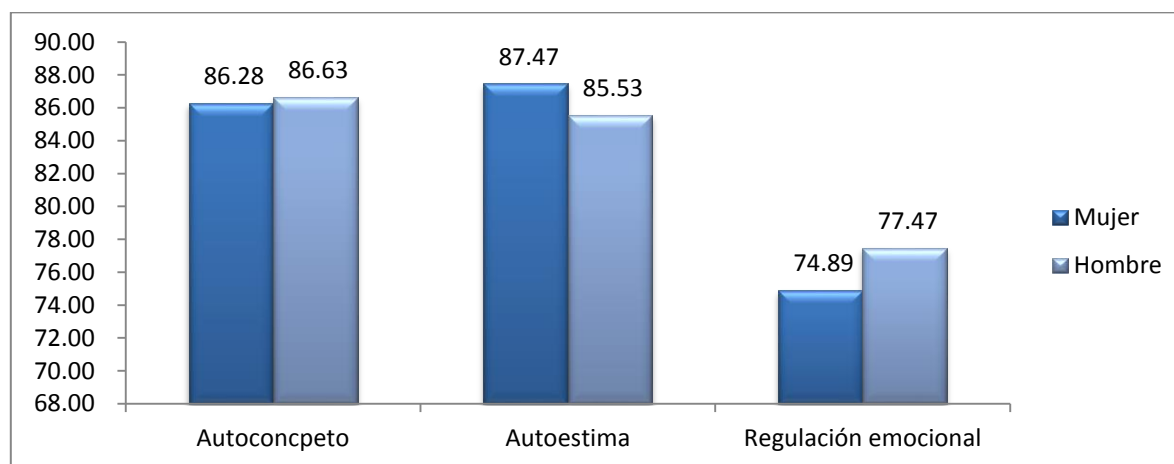
De acuerdo a los datos de la tabla y gráfica 1, puede apreciarse que no hay una diferencia muy marcada entre el autoconcepto y la autoestima. Sí puede observarse una mayor diferencia con la regulación emocional.

**Tabla 2**

**Indicadores por género**

Género		Porcentaje General	Autoconcepto	Autoestima	Regulación emocional
Mujer	Media	82.8798	86.2812	87.4717	74.8866
	N	40	40	40	40
	Desviación estándar	9.55142	9.63652	10.64872	12.65578
Hombre	Media	83.2112	86.63	85.5311	77.4725
	N	15	15	15	15
	Desviación estándar	8.86054	7.17838	9.09041	13.52524
Total	<b>Media</b>	<b>82.9582</b>	<b>86.3636</b>	<b>87.013</b>	<b>75.4978</b>
	<b>N</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>
	<b>Desviación estándar</b>	<b>9.31309</b>	<b>9.05428</b>	<b>10.25437</b>	<b>12.78634</b>

**Gráfica 2**



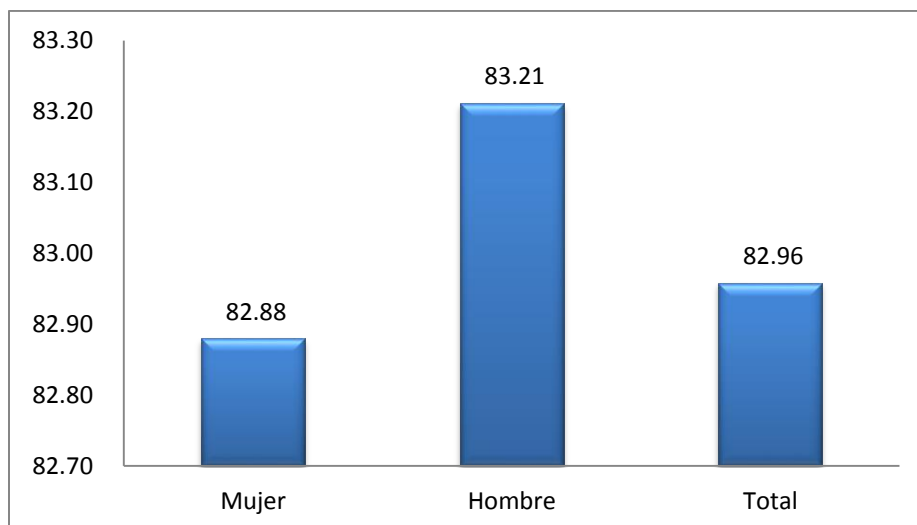
En la tabla y gráfica 2, puede observarse que no hay una marcada diferencia en autoconcepto entre mujeres y hombres. En el indicador autoestima se evidencia una ligera diferencia entre los dos géneros, siendo los hombres quienes muestran una menor autoestima. Puede observarse además que en la regulación emocional, son los hombres quienes demuestran una mejor regulación que las mujeres, siendo además este indicador el más bajo de los tres.

**Tabla 3**

**Medias por género**

Género	Media	N	Desviación estándar
Mujer	82.88	42.00	9.55
Hombre	83.21	15.00	8.86
Total	82.96	55.00	9.31

**Gráfica 3**



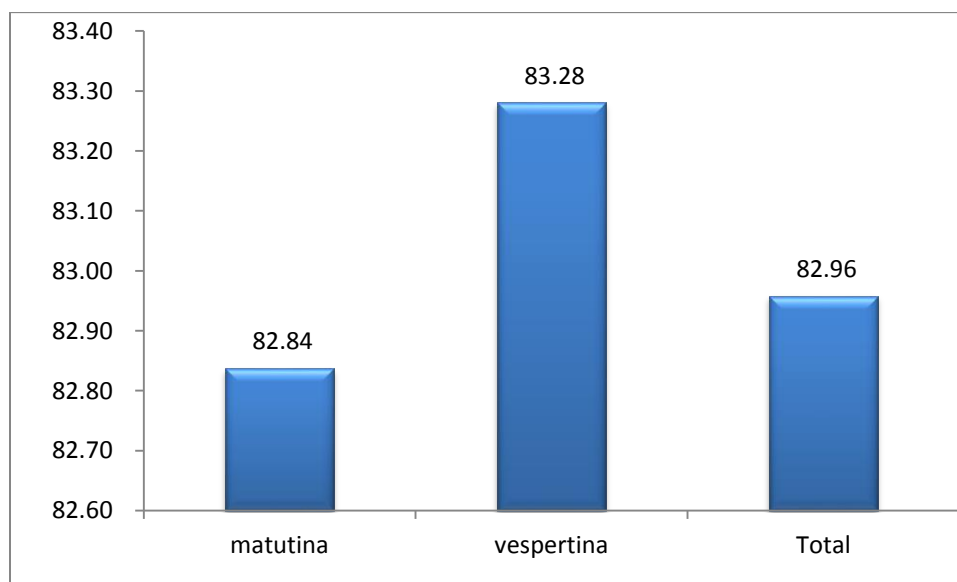
De acuerdo a los resultados mostrados en la tabla y gráfica 3, pueden observarse los resultados globales obtenidos por género. No se muestra una diferencia marcada en los porcentajes entre hombres y mujeres.

**Tabla 4**

**Medias por jornada**

Jornada	Media	N	Desviación estándar
Matutina	82.84	40	9.34
Vespertina	83.28	15	9.55
Total	82.96	55	9.31

Gráfica 4



En la tabla y gráfica 4, se presentan los resultados por jornada. No se observa gran diferencia en los resultados obtenidos por los alumnos de Psicología Clínica de acuerdo a la jornada de estudio a la que pertenecen.

Para conocer la percepción de los alumnos sobre los talleres de desarrollo vivencial, se hicieron dos preguntas que no forman parte de la escala validada. Se presentan a continuación, los resultados expresados en porcentajes de estos dos cuestionamientos:

**Pregunta 22:**

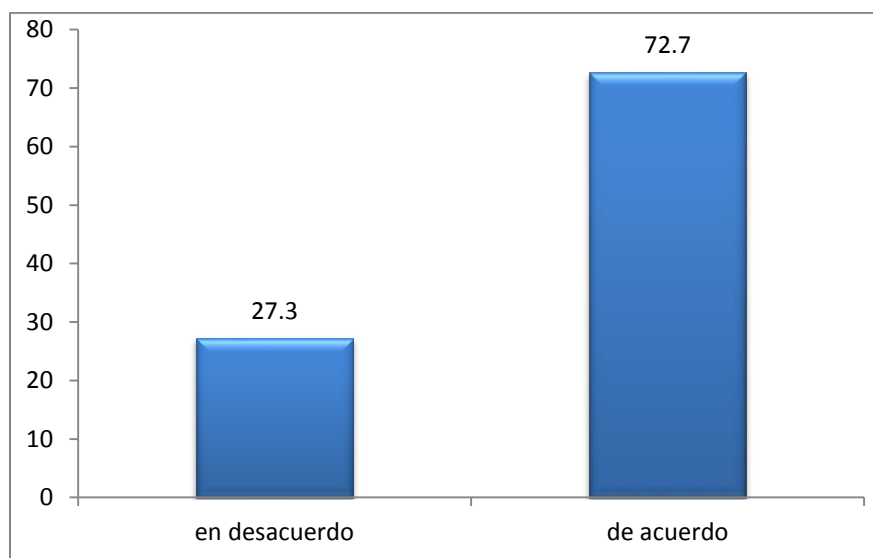
¿Los talleres de desarrollo vivencial me han gustado?

**Tabla 5**

**Frecuencias y porcentajes**

	Frecuencias	Porcentajes
En desacuerdo	15	27.3
De acuerdo	40	72.7

**Gráfica 5**



En la gráfica y tabla 5, se observa el resultado obtenido sobre el si a los estudiantes han sentido gusto por los talleres. El 27.3% expresó estar en desacuerdo sobre el gusto por los talleres, mientras que el 72.7% ha manifestado estar de acuerdo en que sí han sido de su agrado.

**Pregunta 23:**

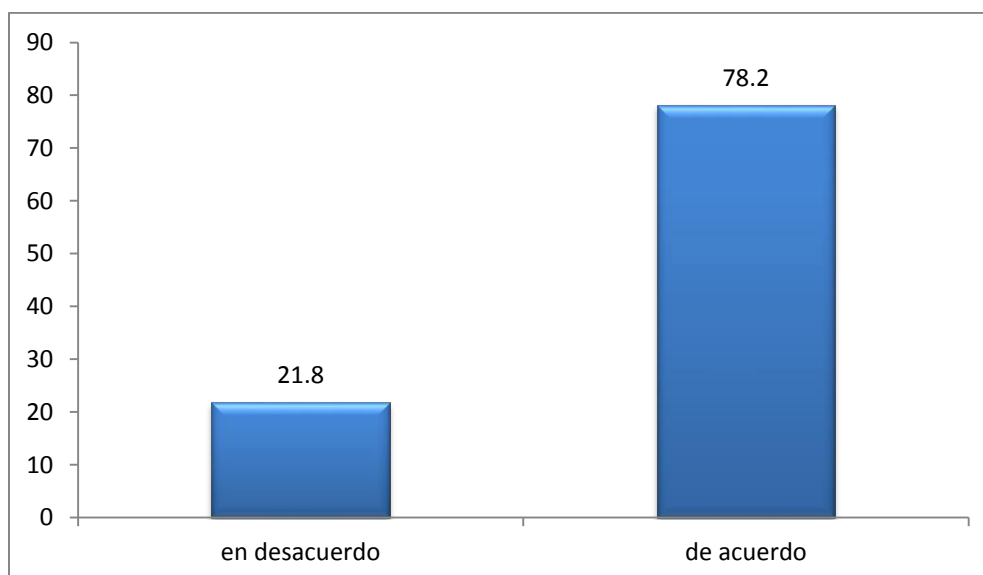
¿Los talleres han sido de provecho para mí?

**Tabla 6**

**Frecuencias y porcentajes**

	Frecuencias	Porcentajes
En desacuerdo	12	21.8
De acuerdo	43	78.2

**Fráfica 6**



En estas últimas tabla y gráfica, se demuestra el sentimiento de aprovechamiento que los alumnos sienten que han obtenido a través de los talleres. El 78.2% manifestó estar de acuerdo en que los talleres han sido de provecho para ellos, mientras que el 21.8% dice estar en desacuerdo sobre el aprovechamiento.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Como se ha mencionado en esta investigación, existe una gran preocupación por la formación de profesionales en salud mental a nivel universitario. El desarrollo personal, es un proceso que puede verse afectado positiva o negativamente en cada ser humano. Los estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad Rafael Landívar no están exentos de enfrentarse a situaciones que les han influido en su desarrollo y como consecuencia manifestar alteraciones en alguna de las áreas que componen el mismo.

De acuerdo a lo planteado en esta investigación, se buscó conocer la percepción sobre el autoconcepto, la autoestima y la regulación emocional que tienen los estudiantes de Psicología Clínica que han experimentado un ciclo completo de talleres de Desarrollo Vivencial. Según los resultados obtenidos, los alumnos poseen un autoconocimiento y autoestima alto, mientras que la regulación emocional se encuentra más baja. No se encontraron diferencias marcadas por jornada o por género. Sin embargo cabe resaltar que en cuanto a la regulación emocional, los sujetos de género masculino tienen resultados ligeramente más altos que las de género femenino.

Siendo autoconcepto y autoestima las dos áreas en donde los alumnos de Psicología Clínica han demostrado mejores resultados en este estudio, se relaciona con los resultados obtenidos por Dominguez (2016) en cuanto a la capacidad de resiliencia que ella menciona que demuestran los sujetos de su estudio quienes también fueron estudiantes de Psicología Clínica.

De los tres componentes investigados, la regulación emocional mostró ser el área más baja en los sujetos estudiados. Estos resultados se relacionan con lo expuesto por Ruiz (2014) en su estudio también con estudiantes de Psicología, en cuanto a la necesidad de implementar programas que desarrollen la percepción emocional, comprensión de sentimientos y regulación emocional en los alumnos mencionados. Estos resultados también pueden relacionarse con los obtenidos por Sepúlveda (2014) quien encontró que el nivel de optimismo de los estudiantes de la misma carrera, está catalogado como muy pesimista por lo cual también sugiere propiciar experiencias para incrementar el optimismo como una parte de la regulación de emociones. Los resultados del estudio de Pérez, (2015) demostraron también que el optimismo es importante para favorecer la permanencia y además pronostica un mayor éxito en el desempeño académico reduciendo de esta manera la deserción.

La autoestima, autoconcepto y regulación de las emociones son elementos que continuamente se mencionan como necesidades a tomar en cuenta para el desarrollo personal de los estudiantes. Así, Samayoa (2011), en su estudio también con estudiantes universitarios de Psicología, recomendó profundizar en el bienestar psicológico de los alumnos, sobre sus necesidades afectivas y de aprendizaje como base para proveer a la sociedad profesionales mejor habilitados para contribuir de mejor manera a la vida productiva del país.

Los resultados de esta investigación muestran que los estudiantes de Psicología Clínica que han hecho un ciclo completo de talleres de desarrollo personal, tienen un nivel aceptable de autoestima. Así también, se encontró que



los alumnos califican como muy provechosos los talleres de desarrollo personal para su formación. Estos resultados se relacionan con lo expuesto por González-Arratia, Medina, y García (2015), quienes también realizaron su estudio con estudiantes de Psicología y mencionan como una necesidad muy puntual, la importancia de incluir en el pensum de formación de psicólogos, actividades a manera de asesoría psicológica para los estudiantes, que fomenten sus procesos de crecimiento personal y estabilidad psicológica. Los resultados de Fajardo, Celaya y Ramírez (2013), también se relacionan con los resultados de este estudio en cuanto a la importancia de llevar a cabo actividades como talleres con actividades lúdicas para favorecer el desarrollo de competencias interpersonales individuales y sociales.

La autoestima fue un elemento con un buen puntaje en este estudio. Esto puede interpretarse como producto de los talleres en los que han participado los alumnos de Psicología Clínica. Los resultados se relacionan con los obtenidos por Requena, Cuadrado, María y Lago (2015) quienes demostraron, luego de aplicar un programa de autoestima, la gran influencia que tiene tanto para la construcción de la imagen corporal como para la prevención de problemas emocionales en los estudiantes; puntualizan además la necesidad de implementar programas de educación emocional para el mismo grupo. Los resultados del estudio de Almagia, (2012) también puntualizan sobre la influencia que la autoestima ejerce sobre el bienestar psicológico. Así también Guzmán, Fermán, Perales, Guerra, y Calderón (2011) concluyeron que la autoestima está íntimamente relacionada con

el sentido de vida, por lo que se demuestra una vez más la importancia de la primera como un elemento esencial para el desarrollo personal

En cuanto al gusto hacia los talleres, los alumnos de la muestra lo calificaron como regular, así como la percepción de aprovechamiento para su vida personal. Estos resultados pueden relacionarse con los obtenidos por Soto, Torres, Arévalo, Cardona, Sarria, y Polanco (2010), quienes mencionan que es conveniente propiciar actividades que favorezcan conductas positivas en los estudiantes, pues como también lo mencionan Martínez, Carlos, Cuesta y Carmona, (2016) es necesario implementar programas que favorezcan el desarrollo personal de los alumno para lograr una mejor calidad de vida e integración.

Como se puede observar, es importante cuidar el bienestar psicológico o emocional de los estudiantes universitarios, especialmente de aquellos que se dedicarán al cuidado de la salud mental. Cabe resaltar que los estudios mencionados en este capítulo, puntualizan sobre la necesidad de implementar actividades extra curriculares o que se contemple dentro del pensum de estudios, acciones que apoyen el desarrollo personal de los alumnos.

## VI. CONCLUSIONES

Con base en los resultados obtenidos en este estudio, se llega a las siguientes conclusiones:

1. De acuerdo al análisis estadístico, las tres sub escalas tienen una fiabilidad muy aceptable; están bien relacionadas entre sí, lo que demuestra que pertenecen al mismo ámbito.
2. La percepción sobre la autoestima, es la escala que posee un puntaje más alto.
3. La percepción del autoconcepto tiene un segundo lugar en cuanto a los resultados.
4. La escala de regulación emocional, tiene resultados más bajos que las dos anteriores. En esta área también puede observarse una diferencia de acuerdo al género en la cual los hombres muestran una mejor regulación emocional que las mujeres.
5. De acuerdo a los resultados obtenidos y las áreas que fueron evaluadas: autoconcepto, autoestima y regulación emocional, no hay una marcada diferencia en la percepción de los alumnos en las dos primeras, por lo que puede decirse que el impacto de los talleres en esas áreas ha sido mejor que en el área de regulación emocional en la cual el resultado es más bajo.

6. No hay diferencia por géneros ni jornada en las dos áreas: autoconcepto y autoestima

## VII. RECOMENDACIONES

Basados en la experiencia de esta investigación y tomando en cuenta los resultados, se recomienda lo siguiente:

1. Utilizar la escala en futuras investigaciones como un instrumento confiable y válido. Se considera importante evaluar a otras poblaciones como por ejemplo, los alumnos de la carrera de Psicología Industrial para conocer y comparar los niveles de desarrollo personal entre carreras.
2. Dado que autoconcepto y autoestima son las escalas con mayor puntaje, se recomienda continuar trabajando estas áreas en los talleres de Desarrollo Vivencial de los alumnos de Psicología Clínica.
3. Es recomendable proponer actividades que favorezcan la regulación emocional en los alumnos de Psicología Clínica, tomando en cuenta que fue el área más baja. Estas actividades pueden ser lúdicas o reflexivas tomando en cuenta el nivel académico y de madurez de los estudiantes.
4. Se recomienda evaluar las actividades de cada taller para encontrar aquellas que sí sean del agrado de los estudiantes y que además sientan que son más provechosas para ellos.

5. Es recomendable continuar con los talleres de Desarrollo Vivencial dado que han sido de beneficio en el desarrollo personal de los alumnos de Psicología Clínica.

## VIII. REFERENCIAS

- Abreu, J. (2012). Hipótesis, Método & Diseño de Investigación. (Hypothesis, Method & Research Design). *Daena: International Journal of Good Conscience*, 7(2), 187-197.
- Almagia, E. (2012). Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas*, 8(1), 29-38.
- Ander-Egg, E. (2016). Diccionario de psicología (3a. ed.). Córdoba, ARGENTINA: Editorial Brujas. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
- Bravo, O. (2010). Talleres psicoeducativos para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor desde la perspectiva del trabajo comunitario. En: Memorias del programa científico Universidad 2010. La Habana, CU: Editorial Universitaria. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
- Cabarrús, C. (1998). Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal. Bilbao: Desclée
- Casal, J., & Mateu, E. (2003). Tipos de muestreo. *Rev. Epidem. Med. Prev*, 1(1), 3-7.
- Díaz Nava, J., & Árraga Barrios, M. (2012). Programa Director de promoción del desarrollo humano para estudiantes de Orientación. *Revista Mexicana De Orientación Educativa*, 9(22).
- Domínguez, A. (2016). Relación entre la indefensión aprendida y el rendimiento académico de los alumnos de segundo año de psicología clínica y de psicología industrial/organizacional. (Tesis de maestría) Recuperado de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/jcem/Tesis/2016/05/83/Dominguez>
- Adriana.
- Fajardo Sánchez, I., Celaya Ramírez, R., & Ramírez Montoya, M. S. (2013). Innovación en procesos de capacitación con actividades lúdicas y grupales para desarrollar competencias interpersonales.
- González-Arratia, N., Medina, J., & García, J. (2015). Autoestima en jóvenes universitarios. *CIENCIA ergo-sum*, 10(2), 173-179.

- González, M., González, I., & Vicencio, K. (2014). Descripción del rol autopercebido del psicólogo y sus implicancias en los procesos de formación de pregrado. *Psicoperspectivas*, 13(1), 108-120.
- Guzmán, B., Fermán, I., Perales, G., Guerra, L., & Calderón, M. (2011). Valoración del Sentido de Vida y la Autoestima en estudiantes universitarios de Psicología. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 1(3), 23.
- Harrsch, C. (2005). *Identidad del psicólogo*. México: Pearson
- Larrañaga, E., Yubero, S., & Yubero, M. (2012). Influencia del género y del sexo en las actitudes sexuales de estudiantes universitarios españoles. *Summa psicológica UST (En línea)*, 9(2), 5-13.
- Leliwa, S., Scangarello, J., & Ferreyra, Y. (2016). *Psicología y Educación (3a. ed.)*. Córdoba, ARGENTINA: Editorial Brujas. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
- Martínez, C. B., Carlos, S. I. B., Cuesta, R. A. C., & Carmona, M. A. H. (2016). Impacto de Programas de Entrenamiento en Desarrollo Personal como estrategia de intervención para el logro del éxito académico y profesional de los alumnos de la generación 2013-2015 de la carrera de Tecnologías de la Información y Comunicación. *CULCyT*, (55).
- Martínez, A., Piqueras, J., & Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de Motivación y Emoción (Internet)*, 14(37).
- Morales, P. (2011). *Guía para construir cuestionarios y escalas de actitudes*. Guatemala: IGER.
- Pérez, C. L. (2015). Optimismo y salud positiva como predictores de la adaptación a la vida universitaria. *Acta colombiana de psicología*, 12(1), 95-107
- Quiceno, J., Remor, E., & Vinaccia, S. (2016). *Fortaleza: programa de potenciación de la resiliencia para la promoción y el mantenimiento de la salud. Manual del facilitador*. Bogotá, CO: Editorial El Manual Moderno Colombia. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española (22.ª ed.)*. Consultado en: <http://www.rae.es/rae.html>
- Reyes, O. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica: una guía para terapeutas*. Distrito Federal, México: Editorial El Manual Moderno. Retrieved from <http://www.ebrary.com>



- Rodríguez, A., Sanabria, G., Contreras, M. y Perdomo, B. (2013). Estrategia educativa sobre promoción en salud sexual y reproductiva para adolescentes y jóvenes universitarios. *Revista Cubana de Salud Pública*, 39(1), 161-174.
- Rodríguez, E., Pellicer, G., & Domínguez, M. (2012). Autoestima: clave del éxito personal (2a. ed.). México, D.F., MX: Editorial El Manual Moderno. Retrieved from <http://www.ebrary.com>
- Ruiz, I. (2014). Los niveles de las dimensiones de inteligencia emocional en los alumnos de primero y quinto año de las carreras de psicología clínica e industrial de la jornada vespertina. (Tesis de maestría). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/83/Ruiz-Ileana.pdf> Contenido de Tesis (PD
- Saeteros, C., Pérez, J., y Sanabria, G. (2013). Vivencias de la sexualidad en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Salud Pública*, 39, 915-928.
- Samayoa, G. (2011). Bienestar psicológico en estudiantes de primer año de la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar y su relación con el rendimiento académico. (Tesis de maestría). Recuperado de <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/05/83/Samayoa-Gloria/Samayoa-Gloria.pdf> Contenido de Tesis
- Sánchez, P. (2008). Psicología Clínica. México: Manual Moderno.
- Sepúlveda, L. (2014). Relación entre optimismo, autorregulación y rendimiento académico en alumnos de psicología clínica de la Universidad Rafael Landívar. (Tesis de maestría). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/83/Sepulveda-Liselott.pdf> Contenido de Tesis
- Soto, L., Torres, I., Arévalo, V., Cardona, , Sarria, y Polanco, B. (2010). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*, 5(12).
- Urbano, C., & Yuni, J. (2016). Psicología del desarrollo: enfoques y perspectivas del curso vital (2a. ed.). Córdoba, ARGENTINA: Editorial Brujas. Retrieved from <http://www.ebrary.com>

# ANEXOS

## CUESTIONARIO DE DESARROLLO PERSONAL

Estimado estudiante

A continuación se le presenta un cuestionario que tiene como fin recabar información sobre los Talleres de Desarrollo Vivencial. Llene sus datos personales y luego responda a los enunciados que se le presentan, escogiendo y marcando con una X, la respuesta que mejor le parezca, de acuerdo a su experiencia en los talleres.

Género: Femenino

Masculino

Edad en años:

1. Soy capaz de reconocer las características positivas en mí mismo (a).

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

2. Soy consciente de mi valor como persona

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

3. Logro identificar con facilidad las cosas que realmente me gustan

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

4. Tengo claridad en mis objetivos de vida

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

5. Soy capaz de hacer amigos y conservar o mantener las relaciones de amistad

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

6. Estoy satisfecho con mi aspecto físico

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

7. Me siento capaz de enfrentar nuevos retos

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

8. Considero que soy una persona valiosa

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

9. Al pensar sobre mi mismo (a) me visualizo como una persona capaz de alcanzar sus metas con éxito

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

10. En términos generales me siento satisfecho conmigo mismo (a)

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

11. Siento que soy una persona útil en la vida

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

12. Mantengo una actitud positiva hacia mí mismo (a)

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

13. Hago bien todo lo que me propongo

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

14. Me considero una persona atractiva para el sexo opuesto

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

15. Generalmente identifico qué es lo que estoy sintiendo

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

16. Cuando me molesto logro controlar mi enojo

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

17. A pesar de estar enojado logro concentrarme

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

18. Cuando me molesto, normalmente se me pasa rápido

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

19. Expreso mis sentimientos abiertamente

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

20. Puedo decir no sin sentirme mal o culpable

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

21. Encuentro con facilidad medios para lograr mi tranquilidad

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

22. Los talleres de desarrollo vivencial me han gustado

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------

23. Los talleres han sido de provecho para mi

1.Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Más bien en desacuerdo	4. Más bien de acuerdo	5. De acuerdo	6. Totalmente de acuerdo
----------------------------	------------------	---------------------------	------------------------	---------------	--------------------------