

# **MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO: UNA EXPERIENCIA DE TRANSFORMACIÓN PERSONAL**

## **MASTER'S IN HUMAN DEVELOPMENT: AN EXPERIENCE OF PERSONAL TRANSFORMATION**

**Laura Martínez Gutiérrez<sup>1</sup>**

Universidad Motolinía del Pedregal

Ciudad de México, México

### **RESUMEN**

El presente estudio piloto de una investigación doctoral tuvo como propósito investigar cómo vive la experiencia de cambio personal una egresada de un programa de Maestría en Desarrollo Humano con enfoque centrado en las personas, tomando en cuenta que estudiar dicha maestría impacta más allá del ámbito profesional y académico, toca la parte personal y humana de quienes forman parte de un programa con tales características. Se realizó una investigación cualitativa, a través del método fenomenológico y la técnica de la entrevista en profundidad semiestructurada a una egresada de la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto de Psicología y Educación de la Universidad Veracruzana de la ciudad de Xalapa, Veracruz, México. Como resultado, se obtuvo una descripción de dicha experiencia de cambio personal desde los ámbitos: autoconocimiento emocional, comunicación y relaciones interpersonales.

**Palabras clave:** Experiencia, cambio personal, enfoque centrado en las personas, maestría en desarrollo humano.

---

<sup>1</sup>Correspondencia a: lauracan90@hotmail.com

### ABSTRACT

This pilot study derived from a doctoral research had the main purpose of investigate how a graduate of a Master's program in Human Development with a Person-Centered Approach lives the experience of personal change, taking into account that studying that master's degree impacts beyond the professional field, because it touches the personal and human part of those who are part of a program with such characteristics. A qualitative research was carried out, through the phenomenological method and the technique of the semi-structured in-depth interview to a graduate of the Master's Degree in Human Development of the Psychology and Education Institute from the Universidad Veracruzana at Xalapa, Veracruz, Mexico. A description of the experience of personal change was obtained as a result from the areas: emotional, self-knowledge, communication and interpersonal relationships.

**Key words:** experience, personal change, Person-Centered Approach, Human Development Master's Program.

### INTRODUCCIÓN

En México, existen hoy en día varios programas de Maestría en Desarrollo Humano que tienen como eje medular teórico-práctico al enfoque centrado en las personas, creado por Carl Rogers. De acuerdo con lo que afirma Molano (2015) en su tesis de doctorado, el estudiar una Maestría en Desarrollo Humano implica un proceso de cambio personal, una experiencia de relación de ayuda como lo plantea Rogers (2012), donde las actitudes de empatía, congruencia y consideración positiva incondicional que él propone, son elementos necesarios y básicos. Las personas desarrolladas en un ambiente de escucha y tomadas en cuenta desde su ser, como opina Méndez (2007), adquieren herramientas de comunicación y acercamiento hacia los demás, efectivas y con menos distorsión, originando un cambio en muchos de los paradigmas con los que vivían. El enfoque centrado en las personas permite al individuo conocerse, identificar las emociones y sensaciones que experimenta para poder dar una estructura menos rígida a su personalidad y, como defiende Molano (2015), la transformación del yo impacta directamente en la forma de establecer relaciones interpersonales, mediadas por desarrollo de habilidades de comunicación.

El programa de la Maestría en Desarrollo Humano con enfoque centrado en las personas, de la Universidad Veracruzana (que es la abordada en este estudio piloto) está estructurado por áreas donde se imparten materias referentes a procesos grupales y comunicación humana, formación en el enfoque centrado en las personas y antropología filosófica (área básica); grupos de crecimiento personal durante los dos años de duración de la maestría (área

vivencial); metodología de la investigación en desarrollo humano, técnicas de intervención, seminario y redacción de tesis (área metodológica); materias específicas de las diferentes áreas del desarrollo humano: personal, educativa, organizacional, social (área especializada) e intervención de campo (área práctica). Lo fundamental de este programa es que se da una educación centrada en las (os) estudiantes, desde una relación horizontal con las (os) docentes, siguiendo los principios y brindando las actitudes que aportó Rogers (2012). Es una maestría centrada en las personas, en sus procesos y experiencias, donde las (os) estudiantes establecen una relación de ayuda con las (os) docentes que les impacta a nivel personal, no solo profesionalmente.

En México, existen varios programas de Maestría en Desarrollo Humano con enfoque centrado en las personas en diferentes universidades con programas similares, pero con diferencias en la experiencia de estudiarla. El estudio piloto que se reporta en el presente artículo sirvió como base, permitió validar y corregir el instrumento (guía de entrevista), explorar la relevancia y viabilidad de cuatro ámbitos planteados para la descripción de la experiencia de cambio personal, concebida como proceso, en quienes estudian esta maestría: autoconocimiento, emocional, comunicación y relaciones interpersonales y obtener una matriz de categorías referentes para facilitar el posterior trabajo de campo y el análisis de la información que se obtenga de la investigación doctoral que se llevará a cabo con 10 egresadas (os) que cursaron esta maestría en cinco universidades diferentes (Universidad Iberoamericana Ciudad de México, Universidad Iberoamericana Puebla, Universidad Motolinia del Pedregal Ciudad de México, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente Guadalajara y Universidad Veracruzana Xalapa), las cuales cuentan con reconocimiento oficial y prestigio en este posgrado a nivel nacional. No se pretende comparar programas, sino las experiencias de todas (os) las (os) participantes para integrarlas y relacionarlas, bajo el supuesto de que, aun siendo egresadas (os) de la misma universidad o generación, cada experiencia es única y personal y el cambio en esta Maestría en Desarrollo Humano se vive como proceso. Por lo tanto, podrán encontrarse similitudes, pero la diversidad de experiencias es el aporte esperado. Molano (2015), en su tesis de doctorado El proceso de cambio en alumnos del posgrado en Desarrollo Humano, únicamente incluyó a la Maestría en Desarrollo Humano de una sola universidad (Universidad Iberoamericana, ciudad de México), la investigación que se pretende realizar con base en el estudio piloto

reportado en este artículo es relevante porque no existe un análisis descriptivo del proceso de cambio personal que viven quienes estudian esta maestría en diferentes universidades y que son los que después acompañan profesionalmente los procesos de otras personas y buscan promover y facilitar el cambio en ellas en diferentes áreas, con base en los fundamentos del enfoque de Rogers (2012) y siguiendo con su insistencia de devolver a las personas el protagonismo sobre su vida y describir sus experiencias tal y como son sentidas y conceptualizadas por ellas.

### **MARCO TEÓRICO**

Desde la perspectiva humanista, el cambio personal implica modificar situaciones personales establecidas para alcanzar otras mejores e incluye cualquier proceso en el que una persona obtiene una mayor conciencia y entendimiento de sí mismo y de su identidad personal, como resultado de experiencias que afectan sus sentimientos, creencias y conductas (Wright, Levine, Beasley, Gress, Caccamese y otros 2006; Higginson y Mansell, 2008, en Molano, 2015). Como refieren Pascarella y Terenzino (1991), el cambio personal se concibe como la transformación que ocurre en un lapso determinado de tiempo y que modifica características e implica procesos sistemáticos y sucesivos hasta culminar en un cambio profundo (psicológico) que favorece la adaptación de la persona.

Desde el enfoque centrado en las personas, la experiencia es todo lo sucedido en cualquier momento dentro del organismo y está disponible para la conciencia en cuanto a datos inmediatos y no a una acumulación de experiencias pasadas, es una definición psicológica. Como sinónimos se mencionan campo experiencial o campo fenoménico (Rogers, 2012). Por su parte, Casanova (1993), comenta que la experiencia abarca todo aquello que, formando parte de la vida física o psíquica, determina la manera de ser y actuar en dependencia con la simbolización interna que se tenga de dicha experiencia.

De acuerdo con lo dicho por Rogers (1954), en la medida que la persona puede captar toda su experiencia, puede tener acceso a los datos relacionados con la situación y utilizarlos como base para su conducta; conoce sus propios impulsos y sentimientos, a menudo complejos y contradictorios y es capaz de percibir las exigencias sociales hasta los deseos de sus amigos y familia.

Respecto al proceso experiencial, en términos de Gendlin (1997), dos personas pueden llegar a la misma conclusión verbal y mantenerla con la misma firmeza, pero el significado experiencial puede ser muy diferente para cada uno. Es necesario confrontar y diferenciar los significados experimentados (sentidos), que posteriormente llevan implícitos una sensación significativa de bueno o malo, resuelto o conflictivo.

La experienciación se siente más que ser pensada, conocida o verbalizada y ocurre en el presente inmediato. Es lo que la persona siente aquí y ahora, en este momento; es un flujo cambiante de sensaciones que hace posible a cada individuo sentir algo en cualquier momento. En sí misma, la experienciación es privada e inobservable, sin embargo, la persona se refiere de forma directa a ella como dato en su campo fenomenológico, guía las formulaciones conceptuales, es implícitamente significativa y es un proceso orgánico preconceptual (Gendlin, 1961). Lietaer (2002), sustenta que el proceso de experienciación es el sustrato de la vida psicológica, e incluye aspectos emocionales, cognitivos y conductuales.

En el presente trabajo, se describe fenomenológicamente la experiencia de cambio personal partiendo de la insistencia de Rogers (1993), en devolver a la persona el protagonismo sobre su vida e intenta describir la experiencia y conducta humana en su complejidad, tal como es sentida y conceptualizada por ella. Desde uno de los fundamentos principales del enfoque centrado en las personas, una relación interpersonal de ayuda, caracterizada por las actitudes de congruencia, comprensión empática y consideración positiva incondicional, constituye la base de modificaciones (cambios) profundas, significativas y constructivas de la personalidad, actitudes y conducta. La persona se convierte en alguien más integrada (o) y eficiente; cambia su autopercepción; se torna más realista en su modo de conceptuarse a sí misma (o); se tiene más confianza y adquiere mayor capacidad de adoptar sus propias decisiones; alcanza una mejor comprensión de sí misma (o); comienza a aceptar mejor sus actitudes hacia los otros, pues advierte las semejanzas que existen entre él y los demás. El cambio puede surgir de la experiencia adquirida en la relación. Al establecerla, las personas descubren en sí mismas su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se produce el cambio y del desarrollo personal, lo que permite reorganizar la personalidad tanto en el nivel consciente como en los estratos más profundos. (Rogers, 1954).

En la seguridad que brinda la relación de ayuda desde el enfoque centrado en las personas, como lo menciona Rogers (1953), y en ausencia de cualquier amenaza al yo-mismo, la persona puede permitirse examinar diferentes aspectos de su experiencia tal como realmente los siente y los asimila a través de sus aparatos sensorial y visceral sin distorsionarlos.

### **OBJETIVO DEL ESTUDIO**

Como objetivo general se tuvo: analizar cómo vive la experiencia de cambio personal una egresada de un programa de Maestría en Desarrollo Humano con enfoque centrado en las personas. Se tuvo el siguiente objetivo específico: describir la experiencia de cambio personal, concebida como proceso, en cuatro ámbitos: autoconocimiento, emocional, comunicación y relaciones interpersonales.

### **METODOLOGÍA**

Este estudio piloto se realizó bajo un diseño cualitativo, a través del método fenomenológico siguiendo el proceso del esquema que plantean Hernández, Fernández y Baptista (2014), donde posteriormente a aplicar la técnica de la entrevista en profundidad semiestructurada que se abordó desde una guía de preguntas y que fue videograbada con previa autorización de la participante, se realizó la transcripción completa y textual, se identificaron unidades de análisis para generar categorías, temas, patrones presentes en la descripción; se descubrieron conexiones en la experiencia de la participante en relación con el fenómeno estudiado (vínculos entre categorías y temas) y finalmente se determinó constructiva y comparativamente el fenómeno a partir del análisis de su experiencia: la esencia de la misma que son las categorías y temas centrales comunes; la estructura (categorías que componen el fenómeno y sus relaciones) y el contexto (tiempo, lugar y situación). La participante de este estudio piloto fue una egresada de la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto de Psicología y Educación de la Universidad Veracruzana de la ciudad de Xalapa, Veracruz, México, que tiene como carrera de pila la Licenciatura en Psicología, cuenta con 29 años de edad y egresó hace dos años de dicho programa.

### **RESULTADOS**

De la entrevista realizada a la participante, se obtuvieron las siguientes categorías de análisis: pre-ingreso a la maestría: expectativas, autoconcepto, dificultades en habilidades de comunicación y dificultades en establecimiento de relaciones interpersonales; durante el curso de estudiar la maestría: cambio en expectativas previas, cambio en la visión de las relaciones interpersonales, cambio en la visión de la comunicación, abordaje del ámbito emocional, autoconocimiento, grupo de crecimiento, características de las/os maestras/os, características del grupo, sentimientos, cambios en el ámbito emocional; al concluir/como egresada de la maestría: autoconocimiento, experiencia en el ámbito emocional, experiencia en el ámbito de comunicación, experiencia en el ámbito de relaciones interpersonales y significado de estudiar la maestría. Las anteriores categorías son elementos clave en el cambio personal, entendido como proceso.

La participante ingresó a la maestría con expectativas principalmente académicas, buscaba especializarse en psicología clínica, esperaba mayor formación en técnicas de entrevista, mayor y más personalizado asesoramiento de profesores, aunque también expectativas personales en términos de que pensó que sería una exigencia para ella. Antes de ingresar, tenía el autoconcepto de ser una persona sumamente tímida, cerrada en términos de relacionarse con otros, fría en términos de que no se consideraba ser muy emocional interpersonalmente, le gustaba ser más pragmática (apegada a lo práctico). Reconoce que al pre-ingreso tenía dificultades en habilidades de comunicación y en el establecimiento de relaciones interpersonales: era un poco cerrada a relacionarse con otras personas, es algo que no se le da con facilidad, afirma haber tenido un escepticismo referente a creer o no en las personas, no le era fácil confiar en otros.

Al finalizar el primer semestre, afirma que tuvo un cambio en las expectativas previas, la visión ampliada que tenía de la maestría para ese momento logró superar sus expectativas. Hubo cambio en la visión de las relaciones interpersonales respecto a cómo tratar a las personas y que hay diferentes formas de expresarse con otros, con el grupo de crecimiento vivió una nueva forma de relación (relación de ayuda), donde el abordaje del ámbito emocional era el eje medular, caracterizada por la libertad, autenticidad y confidencialidad e importancia de la expresión de emociones, las prácticas que tenían que ver más con un desarrollo emocional, fueron las que especialmente generaron cambio en ella. Finalizando el primer semestre, refiere haber tenido un cambio en la visión de la comunicación

abordando la expresión emocional intrapersonal e interpersonal e identificando que hay diferentes formas de expresarse. Lo anterior promovió el autoconocimiento, se dio cuenta que había cosas en ella que tenía que cambiar y aunque sentía resistencia, le generó un cambio personal, ante la necesidad de abrirse, de quitar las barreras que ella misma se ponía, facilitó la apertura a nuevas experiencias, a recibir cosas muy diferentes a las que esperaba.

Las características de las/os maestros/as tales como el hecho de que hacían aportaciones constantes, hacían abordaje del ámbito emocional con el grupo, que tenían una visión optimista del mundo, que eran muy comprensivos/as, y que demostraban felicidad con lo que hacían los convirtieron en modelos de inspiración de cambio personal para la alumna, en tener mayor confianza en el ser humano y apertura. El hecho de que eran siete personas, todas mujeres, generaron una complicidad y confianza, compartían emociones/sentimientos (apatía, pesimismo, mal carácter) y que tenían una visión similar de la vida fueron características del grupo que influyeron en ella en términos de complementarse, ayudarse mutuamente (relación de ayuda). En el curso de estudiar la maestría, la participante tuvo una gama muy amplia de sentimientos tales como: miedo, ansiedad, felicidad, desarrollo de la comprensión, esperanza, actitud más positiva ante la vida y las personas, decepción y resistencia. Los cambios en el ámbito emocional que vivió fue volverse una persona más comprensiva, más emocional, más empática, más abierta, menos enojona, más optimista.

Con el autoconocimiento adquirido, al egresar describe su autoconcepto como el de una mujer más fuerte, más optimista, más abierta y al darse cuenta de los recursos personales que posee logró la autoconfianza y la autoaceptación que le permitieron tener apertura a nuevas experiencias (apertura a la experiencia). Su experiencia en el ámbito emocional fue una montaña rusa de emociones que la llevaban de unas a otras muy diferentes y que fluctuaban dentro del mismo periodo de tiempo; la maestría le ayudaba a sobrellevar todo lo anterior siendo entonces una experiencia de relación de ayuda.

Su experiencia en el ámbito de la comunicación, implicó cambios en las habilidades de comunicación: poder hablar frente a varias personas a pesar de los obstáculos que le ponía su ansiedad ante eso, poder generar una conversación más amena, saber que hay diferentes maneras de expresarse (verbales y no verbales), la importancia de ambas e integrar a las actitudes básicas del enfoque centrado en las personas (congruencia, comprensión empática y consideración positiva incondicional), como guías de su comunicación intra e



interpersonal. Su experiencia en el ámbito de relaciones interpersonales implicó un cambio de actitud ante las personas, mejoró su forma de establecer relaciones, se volvió más accesible a otros, al buscar generar una conversación más amena podía generar más confianza en ella misma y en los demás, eso permitía generar mejores relaciones. Finalmente, el significado de estudiar la maestría incluyó superación, un logro académico, adquirir mayor seguridad profesional, un logro personal, un cambio en ella y en su ámbito emocional y conocer a personas significativas y muy valiosas para ella que hasta la fecha conserva en su vida.

Un ejemplo de la experiencia de la participante desde su propio discurso, ante la pregunta “¿cómo describirías tu experiencia en el ámbito emocional al haber estudiado esta maestría en desarrollo humano?”, su respuesta es: “fue fuerte porque si realmente pues si era como una montaña rusa ¿no? de emociones que tal vez iban de emociones como la angustia o la ansiedad, hasta estar pues muy feliz y segura y fuerte, pero pues todas estas emociones fluctuaban ehh dentro del mismo dentro del mismo (sic) periodo de la maestría porque pues también atravesaba por cuestiones personales algo fuertes y que me hacían ser un poco inestable pero que al mismo tiempo, la misma maestría me ayudaba como a sobrellevar todo eso, entonces si fue...siento que si fue fuerte, además de que como te dije anteriormente pues si era como cierta resistencia al cambio o a darme cuenta, como que a veces si me impactaba el darme cuenta de que había cosas que que (sic) era necesario cambiar y que a veces pues era, era (sic) difícil entonces si creo que en el ámbito emocional considero que fue fue (sic) fuerte pero al final bené...benéfico” (...).

Ante la pregunta de “qué significó para ti estudiar esta maestría”, su respuesta fue: (...) “significó un cambio emocional porque si cambió mi persona en todo este proceso y pues conocí a otras personas que ahora siguen en mi vida y que pues espero que sigan siempre porque fueron personas muy valiosas que conocí”.

## CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos a partir de esta investigación revelaron que los ámbitos principales en los que impacta la experiencia de cambio personal al estudiar la Maestría en Desarrollo Humano son: autoconocimiento, emocional, comunicación y de relaciones

interpersonales, todos interrelacionados entre sí, en cada ámbito, estuvo inmerso uno o varios del resto de ellos.

Las prácticas dentro de la maestría donde había abordaje del ámbito emocional, fueron un factor que especialmente generó cambios en ella, fue punto de partida para que la participante iniciara el proceso de autoconocimiento que le permitió construir un autoconcepto más amplio de sí misma, enmarcado por una relación de ayuda caracterizada por la autenticidad, confidencialidad y resaltar la importancia de la expresión de emociones intra e interpersonalmente se sumaron factores clave para generar el cambio que impactó en esos y los otros dos ámbitos descritos en este trabajo: comunicación y de relaciones interpersonales. Tal cambio se generó como flujo (que va de un lado a otro) circular en los cuatro ámbitos descritos, dentro de la experiencia de cambio personal, entendida como proceso.

Tras estudiar la maestría, pasó de ser una persona tímida, cerrada, fría, pragmática y pesimista a ser una persona más comprensiva, emocional, empática fuerte, optimista, abierta, menos enojona, con autoconfianza y autoaceptación. Al ingresar con dificultades en sus habilidades de comunicación y en el establecimiento de relaciones interpersonales, tras estudiar la maestría, la participante integró en la comunicación consigo misma (intrapersonalmente) y con los demás (interpersonalmente), a las tres actitudes básicas del enfoque centrado en las personas (congruencia, comprensión empática y consideración positiva incondicional), lo cual mejoró sus habilidades comunicativas y el establecimiento de sus relaciones.

## REFERENCIAS

- Casanova, E. M. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. En *Revista de Psicología General y Aplicada*, 46 (2), pp. 177-186.
- Gendlin, E. T. (1961). Experienciación: Una variable en el proceso de cambio terapéutico. En Segrera, A. (2014). *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales. Fundamentos, perspectivas y aplicaciones*. pp. 19-32. Gran Aldea.

- Gendlin, E. T. (1997). Los valores y el proceso experiencial. En Alemany, C. (1997). *Psicoterapia existencial y focusing: La aportación de E. T. Gendlin*. pp. 95-99. Desclée.
- Lietaer, G. (2002). Los colores unidos de las psicoterapias centrada en la persona y experiencial. En Segrera, A, et. al. (Eds) (2014). *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales. Fundamentos, perspectivas y aplicaciones*. pp. 69-81. Gran Aldea.
- Méndez, M. (2007). *Propuesta de un modelo educativo de Desarrollo Humano para adolescentes de preparatoria. (Tesis de maestría)*. Universidad Iberoamericana. México. D.F.
- Molano, S. (2015). *El proceso de cambio en alumnos del posgrado en Desarrollo Humano. [Tesis de doctorado, Universidad Iberoamericana]*. Repositorio institucional-Universidad Iberoamericana, México. D.F.
- Pascarella, E. & Terenzino, P. (1991). Theories and models of student change in college. En Pascarella, E. & Terenzino (1991). *How college affects students*. pp. 15-61. Jossey-Bass.
- Rogers, C. R. (1953). Algunas tendencias que se manifiestan en la terapia. En Rogers, C. R. (2012). *El proceso de convertirse en persona*. pp. 75-102. Paidós.
- Rogers, C. R. (1954). Algunas hipótesis acerca de la posibilidad de facilitar el desarrollo personal. En Rogers, C. R. (2012). *El proceso de convertirse en persona*. pp. 39-45. Paidós.
- Rogers, C. R. (1993). *Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teorías*. Paidós.
- Rogers, C. R. (2012). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión.