Revista Espacio ECP, 2026, Vol. 7, N° 1, 42-67
ISSN: 2452-5383 (en línea)
DOI: https://doi.org/10.65632/ecp.v7n1.47

UN ESTUDIO CUALITATIVO SOBRE LA AUTONOMÍA EN PSICOTERAPIA: EXPERIENCIAS DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

A QUALITATIVE STUDY ON AUTONOMY IN PSYCHOTHERAPY: EXPERIENCES FROM THE PERSON-CENTERED APPROACH

Evelyn Anabella Muralles Selvi[1]
https://orcid.org/0009-0003-5881-4082
Universidad Rafael Landivar, Guatemala

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo analizar la experiencia de la autonomía por parte de los consultantes y psicoterapeutas en el contexto de la psicoterapia centrada en la persona. Se optó por un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico y alcance descriptivo, orientado a comprender los significados que los participantes atribuyen a su experiencia terapéutica. Los hallazgos evidenciaron que la autonomía se desarrolla a través del autodescubrimiento, la reflexión personal y la relación terapéutica basada en la empatía, congruencia y aceptación incondicional. El aprendizaje autodirigido y la autocomprensión favorecen la capacidad de los consultantes para tomar decisiones conscientes y coherentes con su sentir, mientras que el reflejo terapéutico no se considera una técnica y sigue el principio de no directividad. Se concluye que la autonomía en la psicoterapia humanista no se impone, sino que emerge de un proceso relacional y experiencial en el que el consultante se reconoce como protagonista y mayor conocedor de su

[1] Correo electrónico: evelynmuralles1502@gmail.com

historia de vida, mientras que el psicoterapeuta actúa como facilitador de ese desarrollo personal y consciente.

Palabras clave: Autonomía, no directividad, tendencia actualizante, empatía, terapia centrada en la persona, relación terapéutica.

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the experience of autonomy as perceived by clients and psychotherapists within the context of person-centered psychotherapy. A qualitative approach was adopted, using a phenomenological design with a descriptive scope, aimed at understanding the meanings that participants attribute to their therapeutic experience. The findings showed that autonomy develops through self-discovery, personal reflection, and the therapeutic relationship grounded in empathy, congruence, and unconditional positive regard. Self-directed learning and self-understanding foster clients' capacity to make conscious decisions that are coherent with their inner experience, while therapeutic reflection is not considered a technique and follows the principle of non-directivity. It is concluded that autonomy in humanistic psychotherapy is not imposed but rather emerges from a relational and experiential process in which the client recognizes themselves as the protagonist and primary knower of their life history, while the psychotherapist acts as a facilitator of this personal and conscious development.

Keywords: Autonomy, non-directivity, actualizing tendency, empathy, person-centered therapy, therapeutic relationship

INTRODUCCIÓN

La psicoterapia es parte del proceso terapéutico en el que un profesional de la salud mental acompaña al cliente hacia la autoexploración y comprensión de aspectos importantes en su vida, como comportamientos, emociones y pensamiento. El objetivo del proceso psicoterapéutico es promover el bienestar psicológico del cliente, mediante el diálogo, la escucha y diversas técnicas psicoterapéuticas. La psicoterapia permite que el consultante logre identificar

patrones que pueden perjudicar su vida y extiende estrategias para enfrentar sus dificultades (*American Psychological Association*, 2012).

Por otro lado, el concepto de autonomía se puede comprender como una aptitud que fortalece la toma de decisiones y el actuar de manera independiente, donde se asume desde la responsabilidad las propias acciones. Esta capacidad implica considerar y proteger las propias necesidades. Ser autónomo no significa aislarse del exterior, sino fomentar un equilibrio entre la autodeterminación y conexión con los demás. En la psicoterapia, se define como la capacidad del consultante para tomar sus propias decisiones y asumir con compromiso su propio proceso de cambio (Gómez & Muldoon, 2013).

En psicoterapia, la autonomía es esencial tanto para el consultante como para el terapeuta, ya que implica la capacidad de asumir responsabilidad de uno mismo y reflexionar como persona autónoma. El desarrollo de la autonomía se ve influenciado por diversos factores, desde los deseos y anhelos que pueden dificultar la toma de responsabilidad en el bienestar emocional. Además, factores como la dependencia emocional, falta de herramientas para tomar decisiones y la influencia del entorno pueden ser causas de la escasez de autonomía.

Investigar la autonomía en el contexto psicoterapéutico es importante para comprender de qué manera el terapeuta puede favorecer la independencia emocional y la autogestión del consultante. Además, beneficiará directamente a las personas entrevistadas, ya que les brindará un espacio de reflexión de su propio trabajo y su nivel de autoconciencia. Los hallazgos de esta investigación pueden aportar información valiosa para terapeutas profesionales de la salud mental, quienes podrán optimizar sus intervenciones para fomentar la autonomía.

En el proceso terapéutico, los consultantes suelen plantear preguntas con la expectativa de recibir respuestas directas o soluciones por parte del psicoterapeuta. Sin embargo, el objetivo de la terapia no es proporcionar respuestas, sino fomentar que el consultante, a partir de sus propios recursos y conocimientos, pueda reconocer sus límites y con las herramientas brindadas en el proceso, desarrollar su autonomía.

Por lo anterior, este artículo busca responder a la pregunta: ¿Cómo experimentan la autonomía los consultantes y psicoterapeutas en el contexto de la psicoterapia? Y su objetivo general es: Analizar la experiencia de la autonomía por parte de los consultantes y psicoterapeutas en el contexto de la psicoterapia centrada en la persona. Esta pregunta y objetivo de investigación fue abordado desde un enfoque cualitativo con un método fenomenológico.

Para ello, primero se describe en un sentido general los conceptos básicos del enfoque centrado en la persona y cómo desde este enfoque se entiende la noción de autonomía. Luego se presenta la metodología del estudio, posteriormente los resultados y, finalmente, las discusiones y conclusiones.

EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA Y LA AUTONOMÍA

Uno de los conceptos claves de este enfoque es la tendencia actualizante, que es un impulso básico, innato y universal, que está presente en todos los organismos vivos para crecer, desarrollarse y alcanzar su máximo potencial. Este concepto es fundamental y esencial, que sirve como premisa básica del enfoque centrado en la persona (López, 2025). Posee una base biológica, ya que se considera parte constitutiva del organismo humano. Por lo tanto, no es adquirida mediante procesos de aprendizaje, ya que es innata en todos los seres vivos. Implica los procesos orgánicos completamente inconscientes, como la regulación de la temperatura corporal, como funciones humanas e intelectuales, como tomar decisiones (Segrera et al, 2014).

La tendencia actualizante se manifiesta en el ser humano como el impulso hacia la expansión, extensión, autonomía, desarrollo y maduración. También conlleva la capacidad de autocomprensión, conducta autodirigida, autorregulación, alteración de la percepción de sí mismo y la resolución de problemas. La tendencia se refiere a una inclinación que muestra hacia dónde se dirige algún cambio; por eso mismo es experiencial (Rogers, 1992). No es una idea abstracta ni un concepto racional, ya que se expresa a través del proceso vivencial de la persona, en cómo se siente, percibe y organiza su experiencia.

La búsqueda de autorregulación del organismo está impulsada por la tendencia actualizante. Es importante percibir que la tendencia actualizante es una orientación y un proceso, no un estado estático o un ideal fijo al que se aspira a llegar. Se relaciona más con la potencialidad, que con la expresión en su totalidad de las potencialidades. Rogers menciona que las potencialidades del ser humano son las capacidades internas, recursos y posibilidades del desarrollo que existen en toda persona (López, 2025).

El psicoterapeuta en el enfoque centrado en la persona facilita un ambiente psicológico adecuado para que la tendencia actualizante se exprese libremente y se convierta en algo real; así muestra las potencialidades de la persona. No se vincula con la idea de bueno o malo; es la tendencia biológica hacia la supervivencia y la adaptación, y no está en el ámbito moral. El ser humano elige y determina si sus acciones son buenas o malas. La tendencia actualizante es el hilo conductor que impulsa a las personas a fluir en todas las direcciones de desarrollo potencial, en la medida en que estas experiencias sean reconocidas, vividas y aceptadas, incluso si este proceso implica lucha o dolor (Rogers, 1992).

En la terapia centrada en la persona, la intención es ayudar a otro ser humano a llevar a cabo cambios constructivos en su personalidad; respeta al individuo por su autonomía y dignidad. Para conducir las entrevistas o sesiones y el proceso de ayuda, sea desde la psicoterapia como desde el *Counseling*. Cuando el acompañamiento psicológico se basa en la empatía, la consideración positiva incondicional y la congruencia, se fomenta la autonomía en psicoterapia. En el enfoque centrado en el cliente, es importante para su práctica psicoterapéutica la aceptación genuina del consultante en un adecuado clima de relación cálida y amorosa (Bodas, 2015).

La no directividad de este enfoque implica una postura existencial de escucha, donde se abdica paulatinamente de la función del saber y del poder que todo terapeuta tiene para su consultante en los inicios del proceso de ayuda (López, 2025). La no directividad genera mayor autonomía, ya que las conciencias se encuentran ‘de golpe’ y se genera cambio y transformación. Se puede sostener que

la no directividad es esencial del enfoque centrado en la persona, al otorgarle su espíritu y energía fundante. Rogers decía que es el cliente quien sabe lo que le afecta, hacia dónde dirigirse, cuáles son sus problemas fundamentales y cuáles son sus experiencias olvidadas (Bodas, 2015).

La autonomía del consultante no es vista como un objetivo que el psicoterapeuta otorga, sino como una capacidad innata que se busca liberar. Esta visión se sustenta en la tendencia actualizante y la influencia existencialista. El psicoterapeuta es quien sabe qué duele, qué dirección tomar, qué problemas son cruciales; por esto es el experto en su propia vida. En el enfoque centrado en la persona se dice que no se le da poder a la persona, ya que nunca se le quita. El psicoterapeuta es el facilitador para que el consultante se escuche y entienda; así se fomenta la autonomía (López et al., 2023). Es un proceso de integración en el cual la persona aprende a vivir de forma más auténtica, genuina y congruente. La autonomía se facilita mediante las actitudes básicas del terapeuta que crean un ambiente psicológico adecuado (López, 2025).

En psicoterapia, una de las intervenciones del terapeuta más comunes es el reflejo, que es una herramienta donde el psicoterapeuta escucha al cliente y responde a la experiencia y a los aspectos significativos de la misma. Al expresar lo que le oyó decir y vio sentir, refleja una integración de lo que el cliente explicó. Esta herramienta podría parecer común en la práctica. Sin embargo, Carl Rogers menciona que debe ser una auténtica comunicación de comprensión y preocupación. Esto es solo una parte de lo que se denomina la escucha activa (Simal, 2018).

Los reflejos dan lugar a la escucha activa y reflexiva, tanto para el cliente como para el psicoterapeuta, cuya función es ayudar a la comprensión. Los reflejos tienen que ser necesariamente selectivos; quiere decir que, es el terapeuta quien decide qué reflejar y qué no; refuerza aquello que vaya en dirección al cambio que el cliente desea lograr. Uno de los reflejos que destacan los autores es el reflejo sumario o resumen, que consiste en recoger varios temas o puntos que el cliente dice, para luego devolverlo en una síntesis (López, 2023).

Es importante mencionar que el reflejo en el enfoque centrado en la persona nace desde la no directividad y honra la autonomía del consultante. El reflejo no es visto como una técnica, sino que se adhiere al marco de referencia interno del consultante y el psicoterapeuta evita imponer su propia agenda o juicio (López, 2023). El psicoterapeuta ve el mundo a través de los ojos del consultante y refleja esa comprensión lo mejor posible, como si fuera un espejo. Esto implica dejar de lado su propia visión del mundo y los prejuicios, aunque no los desaparece porque continúan siendo parte de él (López, 2023). El objetivo no es interpretar ni corregir, sino acompañar el proceso de autocomprensión y así facilitar que la persona descubra por sí misma lo que realmente siente y necesita.

En el proceso terapéutico se comienza a desarrollar la capacidad para tomar decisiones autónomas, guiado por su propia comprensión interna. Con la autocomprensión es visible la capacidad innata del ser humano para crecer y desarrollarse, y la importancia de una relación terapéutica basada en la empatía, la autenticidad y la aceptación (Molina, 2024).

Algunos de los factores que influyen en la toma de decisiones son tener la capacidad de reflexionar, analizar, tomar conciencia de lo que se sabe, estar dispuesto a cambiar conceptos y los conocimientos que poseen. Mediante la capacidad de ser autónomo, se construyen habilidades como la tolerancia, respeto, límites y, a través de esto, la persona decide conscientemente qué reglas son las que van a guiar su comportamiento. Influye en la toma de decisiones, ya que posee conocimiento de sus necesidades (Trejo et al., 2016).

El cliente es quien toma las decisiones y el terapeuta, un facilitador, para enfocar una experiencia sentida. Es decir, las respuestas de comprensión empática servirán para que el consultante conecte con su experiencia interna y explore su experiencia en el espacio terapéutico (López, 2023). De esta manera, se fortalece la autonomía y potencia su capacidad para resolver conflictos internos.

METODOLOGÍA

Objetivo general

Analizar la experiencia de la autonomía por parte de los consultantes y psicoterapeutas en el contexto de la psicoterapia desde el enfoque centrado en la persona.

Objetivos específicos

- Comprender el papel del aprendizaje autodirigido en el desarrollo de la autonomía de los consultantes dentro del proceso psicoterapéutico.
- Describir la influencia del enfoque centrado en la persona en la construcción de la autonomía dentro del contexto psicoterapéutico.
- Explorar el papel del reflejo en la construcción de la autonomía dentro del contexto psicoterapéutico.
- Profundizar en la autocomprensión y la toma de decisiones desde la experiencia subjetiva del consultante.

Diseño de investigación

La presente investigación es de enfoque cualitativo y alcance descriptivo, que se enfoca en comprender los fenómenos, explorarlos desde la perspectiva de los participantes en su ambiente natural y en relación con el contexto. Cuyo propósito es examinar la forma en que ciertos individuos perciben y experimentan fenómenos que los rodean, con especial atención en los puntos de vista, interpretaciones y significados. Aunque el enfoque cualitativo es inductivo, se necesita conocer con mayor profundidad (Hernández & Mendoza, 2018).

El diseño es fenomenológico, es la esencia de la experiencia compartida. Se obtiene mediante la perspectiva del participante, quiere decir que, los investigadores trabajan directamente las unidades o declaraciones de los participantes y sus vivencias, más que abstraerse para crear un modelo basado en sus interpretaciones. Su propósito principal es explorar, describir y comprender las

experiencias personales respectivas a un fenómeno y describir los elementos en común de tales vivencias (Hernández & Mendoza, 2018).

Instrumentos

Para llevar a cabo el estudio, se trabajó la elaboración de una guía de entrevista semiestructurada de dieciocho preguntas abiertas dirigida a consultantes y psicoterapeutas para analizar desde sus experiencias la autonomía en el contexto de la psicoterapia. Se seleccionaron cuatro expertos validadores con formación en el enfoque humanista y experiencia en la investigación; revisaron el instrumento para garantizar su pertinencia y claridad.

Las preguntas de la entrevista semiestructurada se basaron en los objetivos específicos. Se orientaron a comprender el papel del aprendizaje autodirigido en el desarrollo de la autonomía de los consultantes dentro del proceso psicoterapéutico.

Población y muestra

La población de la investigación estuvo conformada por adultos que se encuentran actualmente en proceso psicoterapéutico y psicoterapeutas que trabajan desde el enfoque centrado en la persona. Se seleccionó a los participantes de forma intencional. La elección de esta población permitió acceder a experiencias diversas relacionadas con el enfoque centrado en la persona.

El tipo de muestreo fue por caso tipo, que se utiliza para explorar la naturaleza cualitativa, en el que el objetivo es la riqueza, profundidad y claridad de la información, no la cantidad ni la estandarización. El objetivo es analizar los valores, experiencias y significados de un grupo social. Se seleccionan casos específicos que son relevantes para las preguntas de investigación (Hernández & Mendoza, 2018).

Los criterios para la selección de los consultantes incluyeron estar en proceso psicoterapéutico dentro del enfoque centrado en la persona, contar con al menos ocho meses de permanencia en el proceso terapéutico, voluntad de participar en entrevistas y ser mayor de edad (18 a 60 años). Para los psicoterapeutas, el criterio

fue trabajar como psicoterapeutas en clínica privada con más de 2 años de experiencia, trabajar y tener conocimiento del enfoque centrado en la persona y tener entre 25 y 60 años. Además, se consideró que los participantes tuvieran disponibilidad y disposición para compartir sus experiencias de manera abierta y reflexiva.

Se realizó un grupo focal con psicoterapeutas centrados en la persona y cinco entrevistas a consultantes que se encuentren en proceso psicoterapéutico centrado en la persona. En el grupo focal participaron psicoterapeutas de distintos países de Latinoamérica, entre ellos Chile, Guatemala, Argentina y Ecuador. En las entrevistas consultantes, los participantes fueron de Chile, Guatemala y Argentina. Las preguntas de las entrevistas se formularon para dar respuesta a los objetivos específicos. Las respuestas de los participantes se basaron desde la teoría y experiencia personal en el enfoque.

La diferencia geográfica fue considerada como un elemento relevante para contrastar perspectivas entre distintos países de Latinoamérica y Guatemala. La diversidad de los participantes ayuda a dar una respuesta más amplia a la autonomía y el enfoque centrado en el cliente, ya que valida las distintas fuentes teóricas que se consultaron para esta investigación. Además, esta variación territorial permite identificar similitudes y particularidades en la práctica psicoterapéutica, lo cual enriqueció el análisis de los resultados.

Procedimiento para la recolección de datos

Se inició con la selección del tema y la elaboración del perfil de investigación; en ella se formuló la pregunta de investigación, objetivo general, objetivos específicos y los anexos del perfil, donde se colocó la población objetivo, muestra, al igual que la elección del enfoque metodológico, instrumento de recolección de datos, entrevista y guía de preguntas preliminares. Seguidamente, se inició la elaboración de la introducción y el planteamiento del problema. Se incorporó el marco contextual donde se describió el entorno en el que se desarrolla la investigación. Esta información introdujo una mirada más amplia para elaborar el

marco conceptual donde se seleccionaron variables a investigar y buscar libros que fueran adecuados en el tema para sustentar el estudio.

Posteriormente, se realizó la ficha técnica, donde se establecieron, con base en los objetivos específicos, las preguntas para la entrevista semiestructurada a casos tipo y se les envió a cuatro expertos para su validación. Se llevó a cabo la selección de los cinco sujetos psicoterapeutas en Universidad Rafael Landívar de Guatemala y Espacio ECP, se les trasladó el consentimiento informado y se seleccionó día y hora para el grupo focal. Seguidamente, se seleccionaron cinco sujetos consultantes de los psicoterapeutas, se les aplicó el consentimiento informado y la entrevista. Las entrevistas fueron transcritas textualmente para proteger la fidelidad de los relatos.

Luego de la transcripción y recolección de las entrevistas, se pasó a analizar detalladamente las respuestas de estas, e identificar patrones, temas recurrentes y aspectos relevantes en relación con los objetivos de la investigación. Posteriormente, pasar a la discusión crítica y reflexiva de lo obtenido en las respuestas. Se interpretaron los hallazgos con claridad del marco teórico y se contrastaron con libros e investigaciones previas.

Análisis interpretativo

El análisis de resultados se realiza a través de la transcripción de las entrevistas para luego llevar a cabo el análisis de contenido, de acuerdo con las categorías de estudio, por cada participante o grupo; incluye también categorías emergentes. Es importante tomar en cuenta el principio de confidencialidad, como garantizar el anonimato de los participantes y el resguardo ético de la información recopilada. La información se presenta en matrices de contenido para establecer la vinculación entre categorías (Hernández & Mendoza, 2018).

Límites

El estudio abarcó únicamente a cinco consultantes en proceso psicoterapéutico Centrado en la Persona, y cinco psicoterapeutas Centrados en la

Persona en clínicas privadas. Por lo tanto, no incluye experiencias de otros espacios como centros públicos de salud, hospitales o consultorios comunitarios. Se sugiere para el futuro considerar muestras más amplias.

Aspectos éticos

La presente investigación respeta el resguardo de la dignidad, los derechos y el bienestar de los participantes. Por escrito se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los consultantes y psicoterapeutas que participaron, de tal manera que se asegura que la información recaudada no pueda ser vinculada con sus identidades. Para ello, se utilizó un consentimiento informado que explica de forma detallada los objetivos del estudio, la metodología empleada y el carácter voluntario de la participación.

Es importante recalcar que la información recolectada sería exclusivamente utilizada con fines académicos, y resguarda en todo momento la privacidad y los derechos de los participantes. En la presentación de los resultados y discusión se modificaron los datos para guardar la confidencialidad de los participantes. De acuerdo con las búsquedas que complementan la investigación, esta fue realizada de acuerdo con la autoría de diferentes investigaciones y con el debido resguardo frente al plagio.

RESULTADOS

Se identificaron cuatro dimensiones, las cuales se presentan por separado a continuación. En cada una se describen los hallazgos encontrados, primero desde la perspectiva de los consultantes y luego desde los terapeutas.

Además, se acompaña la descripción de los resultados con citas tomadas de forma directa de las entrevistas realizadas a ambos grupos.

1.- Comprender el papel del aprendizaje autodirigido en el desarrollo de la autonomía de los consultantes dentro del proceso psicoterapéutico.

Consultantes

A través del autodescubrimiento y autoconocimiento, los consultantes identifican emociones, recursos propios y actúan de forma más consciente ante las circunstancias.

> PC5: "…*la terapia me apoya en este proceso personal y todo lo demás… pero no es como que yo me pongo en la psicoterapia, sino que pongo en la psicoterapia como en mi vida y en ese sentido encuentro que es como un apoyo dentro de este cambio, eso es como la perspectiva que tengo un poco yo y claro, en eso también están los cambios."*

En la relación terapéutica, entendida como un espacio de empatía, confianza y libertad, la personalidad del psicoterapeuta fortalece el vínculo con el consultante, le ayuda a asumir la responsabilidad de su propio proceso, a encontrar sus propias respuestas y a darle sentido a su experiencia, lo cual fortalece su independencia. La terapia se convierte en un apoyo no directivo que ayuda al consultante a conectar con su experiencia, al considerar la autonomía, aprendizajes y conexión con las emociones.

Psicoterapeutas

Los psicoterapeutas mencionan que el aprendizaje autodirigido se integra como eje central en el desarrollo de la autonomía de los consultantes dentro del proceso psicoterapéutico, ya que fomenta la responsabilidad, la aceptación de un papel activo y la conciencia personal. El consultante es quien posee mayor conocimiento sobre su vida, por lo que el rol del psicoterapeuta se caracteriza por la ausencia de juicio y etiquetas, y por la confianza en la tendencia actualizante del consultante.

La autenticidad y coherencia interna del psicoterapeuta, en lo que tiene, siente y hace, es fundamental para crear un vínculo terapéutico auténtico, distinto a los que el consultante pueda tener en su vida cotidiana.

El terapeuta facilita la comprensión del proceso antes o durante la primera sesión, al explicar su enfoque y método de trabajo, además de solicitar la información necesaria del consultante. De esta manera, puede trabajar con los objetivos del consultante y permitir que identifique sus necesidades. El espacio terapéutico se convierte en una pausa para escucharse, mirarse y sentirse seguro; esto fortalece la confianza, favorece la toma de conciencia y consolida la autonomía de los consultantes. El aprendizaje autodirigido se desarrolla a partir del proceso interno, activo y personal del consultante, impulsado por la actitud empática y de acompañamiento del psicoterapeuta.

> PP1: *"…También aclaro que no voy a decirles qué decisiones tomar. Todo esto se lo envío antes de la primera sesión, para que puedan evaluar si lo que ofrezco tiene sentido para ellos antes de iniciar el proceso conmigo. Además, dejó muy claro que la forma en que trabajo implica que ellos son los autores de su proceso y quienes, en cierto modo, lo van a dirigir. Esa es una de las acciones concretas que realizo."*

2.- Interpretar la influencia del enfoque centrado en la persona en la construcción de la autonomía dentro del contexto psicoterapéutico.

Consultantes

Desde la perspectiva de los consultantes, se observa cómo el enfoque centrado en la persona es facilitador del desarrollo de la autonomía. A través de la relación terapéutica, experimentan un espacio de reflexión, aceptación, escucha y respeto, a raíz de un espacio cálido y agradable. La psicoterapia no es vista como una relación jerárquica, si no como un encuentro que permite al consultante escucharse y tener libertad de expresarse.

> PC3: *"…Entonces yo no me siento para nada como dependiente de mi psicoterapeuta para no sé, tomar alguna decisión. O le voy a preguntar a mi psicólogo, qué voy a hacer, Jamás. Un poco me obliga a Autogestionarme… voy viendo, me voy identificando las cosas que me hacen falta, lo que no sé, en qué me equivoqué y qué sé yo. Entonces, cuando yo llego a terapia, no llego, así como: Necesito contar todo esto como abrumada, al menos en mi caso".*

La aceptación positiva incondicional es un elemento importante, ya que los consultantes mencionan que el psicoterapeuta no los juzga y ve al consultante como persona, con una historia única. Al sentirse aceptados tal como son, los ayuda a ser más conscientes y ampliar su perspectiva, ya que logran reconocer sus logros, validar sus propias emociones y fortalecer su autoestima. Los consultantes afirman que, al sentirse comprendidos por su psicoterapeuta, también aprenden a no depender exclusivamente de la terapia y reforzar su autonomía.

Psicoterapeutas

Los psicoterapeutas que trabajan con el enfoque centrado en la persona mencionan que este modelo no es un conjunto de técnicas o teoría, sino una forma de ser, de relacionarse y sentirse identificado. Los psicoterapeutas encontraron que, al seguir ese modelo, les permitió sentirse más genuinos y menos mecánicos.

Expresaron que los consultantes perciben la autenticidad, seguridad y forma de acompañar desde la congruencia; así se sienten validados y libres para expresarse.

> PP1: *"El cambio más importante lo noté en mi vida personal. Creo que el enfoque centrado en la persona no es solo un conjunto de técnicas o métodos, sino también una forma de ver la vida y de estar en el mundo. Más que una manera de hacer, es una manera de ser. En lo personal, me ayudó a confiar más en mí, a tener más seguridad y a ser más empático conmigo mismo. Ese proceso también se reflejó en mi forma de acompañar… con el tiempo se volvió más genuino, menos mecánico, más humano".*

El enfoque centrado en la persona, no se basa en aplicar técnicas o buscar un diagnóstico, sino en de sostener actitudes terapéuticas auténticas esenciales, desde la empatía, aceptación incondicional y congruencia.

Los consultantes perciben esa autenticidad como un signo de seguridad y confianza, lo que facilita el crecimiento personal y conocimiento. Esto fortalece la autonomía y libertad del consultante, y los terapeutas coinciden en que cada persona tiene derecho a decidir el camino de su proceso terapéutico. El consultante elige su propio ritmo, explora emociones y define metas sin sentirse dirigido.

Señalan dificultades relacionadas a las expectativas de los consultantes en relación con la directividad, diagnósticos por internet, esperar que el trabajo en la clínica sea similar al de un médico y que el enfoque no siempre se entiende o respeta.También, los psicoterapeutas mencionan dificultades personales, como sentir que necesitan agradar y temor a que los consultantes abandonen la terapia. El contexto e instituciones dificultan la aplicación plena del enfoque, especialmente en espacios institucionales donde existe desconfianza hacia este modelo, ya que no se percibe como estructurado o científico.

3.- La respuesta de reflejo en la construcción de la autonomía dentro del contexto psicoterapéutico.

Consultantes

Los consultantes definen al reflejo como un facilitador del *insight* y autorreflexión, con base en habilidades terapéuticas como el parafraseo, resumen, comprensión empática y presencia activa. Saber que el psicoterapeuta conoce y entiende lo que el consultante quiere expresar, ayuda a resignificar la experiencia y así conocerse desde otra perspectiva. Esa escucha atenta y empática fortalece su autoestima y los acompaña emocionalmente a crear una base de seguridad que facilite el desarrollo de la autonomía.

PC5: *"Tiene un impacto bastante grande, porque como te digo a veces me cuesta como salir mucho de mi caja. Entonces, cuando retoma como mi discurso y lo retoma de otra manera, me puedo dar cuenta de que a veces tal vez no era tan grande como lo pensaba y era como que tenía una solución más pequeña más como pronta, más rápida, más eficiente y otras veces me doy cuenta de la carga emocional que llevaba, o sea, de la tristeza, el enojo, la felicidad, la alegría."*

En cuanto a la comunicación terapéutica humanizada, los consultantes perciben que el reflejo no es una técnica forzada o planificada, sino como parte de una conversación cálida y genuina. El tono, alianza e interés del psicoterapeuta, promueve un diálogo colaborativo donde el consultante se siente en confianza de profundizar en sus emociones y les ayuda a tomar una mirada más clara y objetiva sobre sí mismos.

Psicoterapeutas

Los psicoterapeutas expresan que el reflejo es mucho más que una técnica; integra un encuentro genuino entre dos personas que se conectan desde la autenticidad. El terapeuta no se condiciona en repetir o parafrasear lo que el consultante menciona, ya que es una forma de diálogo desde la congruencia. Al reflejar de esa manera, el terapeuta facilita al consultante a reconocer y ejercer su autonomía, ya que le ayuda a observar, aceptar y asumir la responsabilidad sobre sus propias decisiones.

PP1: *"Yo pienso que el reflejar no es una técnica, sino más bien una forma de diálogo o un estilo de conversación… Por eso yo no diría que existen "tipos" de reflejos, como simples o estratégicos. Más bien, son matices de un mismo modo de conversar, donde lo central es devolver lo que el terapeuta va comprendiendo de la experiencia del consultante. Este estilo privilegia ese tipo de respuesta por sobre preguntas cerradas, confrontaciones críticas o consejos."*

La conexión con la presencia y el vínculo terapéutico, indica que el reflejo se sustenta en un vínculo humano auténtico, donde la presencia del psicoterapeuta es completa, respetuosa y empática. Esa conexión favorece la confianza del psicoterapeuta en la tendencia actualizante del consultante, ya que implica facilitar la autocomprensión y el crecimiento personal. Es importante reconocer las potencialidades y los recursos personales del consultante, desde sus potencialidades e intereses.

4.- Analizar la autocomprensión y la toma de decisiones desde la experiencia subjetiva del consultante.

Consultantes

Los consultantes definen al proceso de autocomprensión progresiva, como la reflexión interna que logra comprender el sentido de sus conductas. Este proceso también ha implicado una autoaceptación y validación personal, al considerar su propia voz y valorar su forma de actuar. Los consultantes expresan que en psicoterapia aprenden a ser más empáticos consigo mismos, a dar importancia a lo que siente y piensa, y sentirse seguros. El crecimiento personal se identifica al fortalecer su identidad y confianza, al mismo tiempo reconoce sus herramientas y capacidades.

> PC5: *"Pues a ver lo que mi mente piensa, lo que mi cuerpo siente. Y reconocer en qué estado me encuentro al momento de cualquier emoción o suceso de mi vida. Ir conociendo y tener como que esa tranquilidad de las rutas y regreso a las herramientas que me ha dado mi psicoterapeuta. Como que el reconocerlo."*

Los consultantes muestran mayor apertura al cambio, al ver las cosas desde nuevas perspectivas, incorporar nuevas formas de estructurarse y organizarse. Al identificar los cambios positivos en sus patrones de decisión, generan mayor autorregulación emocional, asertividad y capacidad para establecer límites

personales. Los avances evidencian autocomprensión profunda que permite ejercer su autonomía de manera consciente y responsable.

Psicoterapeutas

Los psicoterapeutas entienden la autocomprensión y la toma de decisiones, desde la experiencia subjetiva del consultante, es decir, a partir de sus propias vivencias, emociones y sensaciones personales. El uso de recursos como las artes expresivas, arteterapia, juguetes como medio de expresión, recursos artísticos, metáforas o reflexiones, permite que el consultante pueda expresar y comprender su mundo interno de manera simbólica y personal.

> PP5: *"Es el hacer una especie de mapeo de las dimensiones personales: sensaciones corporales, pensamientos, emociones… un poco para identificar dónde están los recursos. A veces la persona tiene poco en ciertas áreas y mucho en otras, y ese mapeo me ayuda a describir mejor quién es esa persona… al Focusing, porque ayuda a explorar ciertas vivencias de las personas y sobre todo a traerlas a la conciencia".*

La conciencia corporal es fundamental, porque mediante el *focusing*, el mapeo de dimensiones personales y el diálogo rogeriano, el consultante aprende a escuchar su cuerpo como guía para entenderse y tomar decisiones más coherentes con su sentir. La presencia facilitadora del terapeuta, quien mediante condiciones y actitudes de aceptación y empatía crea un espacio seguro para la reflexión consciente que ayuda a conectar con sus emociones. La no directividad fomenta un *focusing* no directivo, de forma natural, que fortalece la autonomía.

DISCUSIÓN

Al llevar a cabo el análisis de resultados, se identifica coherencia de la teoría del enfoque centrado en la persona, con relación a la autonomía. La capacidad de autocomprensión que todo ser humano tiene se le conoce como autonomía, que está inherentemente ligada a la tendencia actualizante. En el contexto psicoterapéutico, la autonomía busca crear un clima que favorezca el

reconocimiento de las potencialidades de la persona y la conducción de su propio proceso.

Los hallazgos sugieren que, el papel del aprendizaje autodirigido en el desarrollo de la autonomía del consultante se centra en el proceso de autodescubrimiento y autoconocimiento. A través de ese proceso, los consultantes logran identificar sus emociones y recursos propios. El aprendizaje autodirigido representa el proceso natural e interno del consultante para asumir su capacidad innata de crecer y desarrollarse. La esencia de este aprendizaje reside en el autodescubrimiento y que el consultante tome la iniciativa de sus necesidades y experiencias, desde el proceso personal que se motiva en el interior de la persona.

El aprendizaje autodirigido participa en el desarrollo de la autonomía de los consultantes dentro del proceso psicoterapéutico, ya que, desde el enfoque centrado en la persona, se busca que la persona tome la iniciativa de sus necesidades desde el interior. Este aprendizaje no se enseña de manera directa, ya que al imponerlo disminuye su esencia. El psicoterapeuta busca crear condiciones que hagan posible el autodescubrimiento y no imponerlo. Es un aprendizaje interno, que depende de la persona y representa el autodescubrimiento.

El aprendizaje autodirigido se basa en que la persona reconozca y asuma la responsabilidad de sus propias vivencias y necesidades. “Kierkegaard considera este aprendizaje como verdadera subjetividad y señala con razón que no puede ser comunicado ni transmitido directamente. Si una persona desea inducir este aprendizaje a otra, todo lo que puede hacer es crear ciertas condiciones que lo hagan posible, de ningún modo imponerlo” (Rogers, 1992, p. 184).

El papel de los psicoterapeutas en el aprendizaje autodirigido es de facilitadores del proceso. Al trabajar desde la autenticidad y confianza de la tendencia actualizante de los consultantes, se crea un espacio clínico auténtico y sin juicios; de ese modo el consultante es el principal autor de su proceso y el que posee mayor conocimiento. Esto no desmerita el trabajo terapéutico, ya que es un trabajo continuo y humano, que requiere un trabajo de constante desarrollo personal

para mantenerse fieles a quienes son y de ese modo alinear sus experiencias internas, conciencia de ellas y así expresarlas.

Los hallazgos sobre la influencia del enfoque centrado en la persona indican que, este ejerce una influencia fundamental en la construcción de la autonomía. La influencia se basa en la filosofía existencial, que menciona al ser humano con la capacidad para la autodirección, libertad y maduración, y se profundiza en el rol terapéutico que prioriza la relación sobre la técnica (López et al., 2023). Según Rogers (1992), el enfoque facilita el aprendizaje significativo, que se lleva a cabo en la relación interpersonal. El aprendizaje significativo se refiere a aquel que transforma profundamente a la persona y es más que una manera de acumulación de hechos.

La teoría acerca de la influencia del enfoque centrado en la persona en la construcción de la autonomía dentro del contexto psicoterapéutico se vincula estrechamente con los resultados obtenidos. Los participantes psicoterapeutas mencionan que este enfoque es una forma de ser, de relacionarse y sentirse identificados. De este modo se sienten más genuinos y menos mecánicos. Los consultantes, al percibir la autenticidad, seguridad y forma de acompañar de los terapeutas, les permite sentirse libres de expresarse y genera el aprendizaje significativo.

Los resultados muestran que el reflejo desempeña un papel importante en la construcción de la autonomía del consultante, ya que la reformulación influye en su manera de pensar y en la forma en que expresa lo que siente. El reflejo no es una simple técnica, sino un acto de comunicación genuina que transforma la experiencia subjetiva del consultante en material consciente (Simal, 2018). Los psicoterapeutas en el grupo focal mencionan que, reflejo es la capacidad de integrar un encuentro genuino entre dos personas que se conectan desde la autenticidad. Es un estilo de conversación, en donde el psicoterapeuta no planifica previamente qué tipo de reflejo usar, sino que sigue el principio del enfoque y nace desde la autenticidad y congruencia.

Al reflejar de manera auténtica, se facilita el *insight* y la autorreflexión. El consultante puede resignificar su experiencia al escucharla desde otra perspectiva. Rogers (1992), menciona que el reflejo ayuda al consultante a dejar de depender de guías externas y confiar en su propio organismo como fuente de sabiduría. De esta manera, el reflejo se relaciona con la autonomía, ya que a través de la comprensión empática el consultante conecta con su experiencia interna y toman consciencia de su vivencia.

Los hallazgos sobre la autocomprensión y la toma de decisiones muestran apertura al cambio por parte de los consultantes, lo que les permite ver las situaciones desde nuevas perspectivas e incorporar nuevas formas de estructurarse y organizarse. Esto en psicoterapia es un camino que se logra por medio de las actitudes del psicoterapeuta, que según Rogers y Freiberg (1996) son tres básicas: coherencia (congruencia o autenticidad), aceptación positiva e incondicional y empatía (congruencia, autenticidad y transparencia).

Según Rogers y Freiberg (1996) la congruencia es considerada la actitud más importante, y se toma como la base para una relación genuina. La aceptación positiva e incondicional se experimenta de manera cálida y positiva hacia lo que el cliente experimenta, es el deseo genuino de que cualquier sentimiento del consultante surja de él. La empatía es la capacidad del psicoterapeuta de percibir el mundo interno del consultante, y aceptarlos desde su propia vivencia, tal como se presentan en el consultante.

La experiencia subjetiva del consultante pasa de la incoherencia y la rigidez, hacia una fluidez y aceptación plena de su ser, lo que otorga al consultante la capacidad de tomar decisiones genuinas basadas en la vivencia inmediata (Rogers, 1992). En un ambiente psicoterapéutico seguro y libre, donde no se siente juzgado el consultante, puede iniciar la apertura de su experiencia. Escuchar su propio interior se origina por medio de que el psicoterapeuta escuche y entienda los sentimientos del consultante.

El objetivo de la psicoterapia centrada en la persona no es resolver un síntoma, dar un diagnóstico o dejar tareas, sino que busca entender a la persona

en su totalidad. Esta intervención tiene como objetivo que el individuo pueda enfrentar sus preocupaciones y dificultades, tanto las presentes como futuras de manera más coherente e integrada, con el fin de promover la autonomía y coherencia interna. Durante el proceso psicoterapéutico, el consultante logra reconocer y validar sus propios sentimientos y significados personales, como aspectos valiosos de su experiencia.

La integración con la experiencia sentida del cuerpo genera una mayor autocomprensión. López (2025) señala que las experiencias se sienten en el cuerpo, y en la medida en que las personas les prestan atención a sus sensaciones, podrían simbolizar nuevos significados y cambiar su vivencia. En las respuestas de los consultantes, mencionan al *focusing* como una herramienta valiosa para su proceso de darse cuenta de la sensación corporalmente sentida. Eugene Gendlin quién fue colaborador fundamental y estudiante de Carl Rogers, desarrolló el *focusing* con base en la influencia de diversos autores de la época y Carl Rogers (López, 2025). El *focusing* se conecta con lo que Rogers menciona como el proceso en que la persona contacta con sus sensaciones internas, emociones y significados implícitos.

Algunas de las limitaciones que se presentaron durante la elaboración de este estudio, fueron la dificultad para localizar terapeutas que cumplieran los requisitos. Es importante mencionar que el estudio es realizado desde Guatemala; sin embargo, se observó que existen pocos docentes con formación en el Enfoque Centrado en la Persona y que los contactos profesionales relacionados con dicho enfoque también son limitados. Por lo anterior, se llevó a cabo el estudio con una muestra internacional.

CONCLUSIONES

Con base en el objetivo general, de analizar la experiencia de la autonomía por parte de los consultantes y psicoterapeutas en el contexto de la psicoterapia, se determinaron cuatro objetivos específicos: El primero fue, comprender el papel del aprendizaje autodirigido en el desarrollo de la autonomía de los consultantes dentro

del proceso psicoterapéutico. El segundo, describir la influencia del enfoque centrado en la persona en la construcción de la autonomía dentro del contexto psicoterapéutico. El tercero, explorar el papel del reflejo en la construcción de la autonomía dentro del contexto psicoterapéutico. El cuarto, profundizar en la autocomprensión y la toma de decisiones desde la experiencia subjetiva del consultante.

Finalmente, se reconoce que en Guatemala existe una limitada presencia de psicoterapeutas formados en el enfoque centrado en la persona, lo cual se reflejó en las dificultades para la recolección de consultantes participantes y señala la necesidad de ampliar la formación e investigaciones de este enfoque en el país. También, los hallazgos evidencian que el enfoque centrado en la persona ayuda al consultante a establecer cambios profundos, en los cuales logra escucharse, validarse y guiarse por su autenticidad, lo que fortalece su autonomía y capacidad de enfrentar futuras experiencias de manera coherente con su ser.

El estudio reconoce la importancia de la psicoterapia en el bienestar de las personas, y resalta de manera especial el valor del enfoque centrado en la persona. Su implementación requiere que el terapeuta actúe desde la confianza en los principios del enfoque y en su correcta aplicación, lo que permite ofrecer un acompañamiento genuino y respetuoso. Esto potencia los beneficios para el consultante, entre los que se encuentra la promoción de la autonomía, la integración de experiencias personales y el fortalecimiento de la congruencia interna, que permite un proceso de crecimiento más profundo y significativo.

Dada la limitada presencia de profesionales formados en el enfoque centrado en la persona en Guatemala, se recomienda a universidades fortalecer su formación, aplicación ética y reconocimiento institucional. Se debe priorizar que la formación en este enfoque se centre en sostener actitudes terapéuticas auténticas. Los psicoterapeutas mencionaron que este enfoque es una forma de ser, de relacionarse y de estar en el mundo. Por lo tanto, se requiere una práctica que fomente la autenticidad y la coherencia interna del psicoterapeuta. Para lograrlo, es fundamental que los programas académicos cuenten con profesores

psicoterapeutas especializados tanto en el modelo humanista como en los distintos enfoques de esta rama.

Se sugiere a futuros investigadores realizar más estudios cualitativos y comparativos con una mayor cantidad de participantes y diversidad de contextos, con el fin de profundizar en la comprensión de la influencia humanista en el proceso psicoterapéutico. Además de promover el reconocimiento al modelo humanista e impulsar la publicación de hallazgos que demuestren cómo el enfoque centrado en la persona contribuye al crecimiento personal, la autocomprensión y la transformación de las experiencias internas en contextos terapéuticos diversos.

REFERENCIAS

American Psychological Association. (2012) *Entendiendo la psicoterapia.* https://www.apa.org/topics/psychotherapy/entendiendo-la-psicoterapia

Baz, R. (2022). *Los países con más psicologos*. https://medium.com/hablemos-de-psicolog%C3%ADa/los-paises-con-mas-psicologos-6fabec4265ae

Bodas, A. S. (2015). *El enfoque holístico centrado en la persona*. Lea.

Gómez, E. & Muldoon, T. (2013). *Agencia y cambio en psicoterapia. El espiral de la reflexividad* https://repositorio.ausjal.org/handle/20.500.12032/73418

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1ª. ed.). McGraw-Hill.

López, A. (2023). Algunas consideraciones sobre las respuestas empáticas o reflejos en psicoterapia centrada en la persona. *Revista Espacio ECP*, 4(1), 68-85. https://revistaespacioecp.org/ecp/article/view/31

López, A. (2025). La no directividad en terapia centrada en la persona: Revisitando a Carl Rogers. *Alternativas en Psicología*, 30(1): 232-249. https://alternativas.me/la-no-directividad-en-terapia-centrada-en-la-persona-revisitando-a-carl-rogers/

López, A. (2025). Tendencia actualizante en terapia centrada en la persona, revisitando a Carl Rogers. *Revista Latinoamericana de Psicología*

Existencial. https://fundacioncapac.org.ar/revista_alpe/index.php/RLPE/article/view/221/html

López, A., Bahamonde, F., Sáenz, D., Robles, L., Pardo, A., & García, R. (2023). *Psicoterapia Centrada en la Persona: Perspectivas y Desarrollos Contemporáneos*. Espacio ECP. https://doi.org/10.5281/zenodo.15032108

Martins, J. (2025). *La importancia de la inteligencia emocional* https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills

Mayorga, M. (2018). *Escuelas de psicología: Un breve recorrido por las teorías de la personalidad*. Centro de Publicaciones.

Molina, P. (2024). *Psicología de Carl Rogers. Psicoterapia centrada en la persona.* Independently Published.

Rogers, C. (1992). *El proceso de convertirse en persona* Paidós.

Rogers, C., Freiberg, J. (1996) *Libertad y creatividad en la educación.* Editorial Paidós.

Sacayon, E. (2024). *Informe de los resultados del estudio sobre necesidades de capacitación del colegio de psicologicos de Guatemala 2023.* https://www.researchgate.net/publication/382049508

Segrera, A., Cornelius, J., Behr, M., Lombardi, S. (2014). *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales: Fundamentos, perspectivas y aplicaciones.* granAldea Editores

Simal, A. G. (2018). *Técnicas de estudio.* San Pablo.

Trejo, M., Llaven, M., & Chang, M. (2016). *La autonomía en ambientes de aprendizaje.* Universidad Autónoma de Chiapas y Universidad de Quintana Roo.