

881225

4
rej.

UNIVERSIDAD ANAHUAC

ESCUELA DE PSICOLOGIA

Con Estudios Incorporados a la Universidad Nacional Autónoma
de México



UNIVERSIDAD ANAHUAC

NIVELES DE AUTORREALIZACION EN SEIS CARRERAS DE LA UNIVERSIDAD ANAHUAC

PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
JOSE FRANCISCO MORALES CABALLERO

México, D. F.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

1990



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

I N D I C E

	pag
Resúmen	3
Introducción	5
Justificación del estudio	9
1 Autorrealización	13
1.1 Concepto	13
1.2 Autorrealización de acuerdo a Erich Fromm	14
1.3 Autorrealización de acuerdo a Carl Jung	20
1.4 Autorrealización de acuerdo a Viktor Frankl	24
1.5 Autorrealización de acuerdo a Frederick Perls	29
1.6 Autorrealización de acuerdo a Abraham Maslow	31
1.7 Otras aportaciones al estudio de la Autorrealización	36
2 Factores que obstaculizan la autorrealización	44
2.1 Factores dinámicos	47
2.2 Factores existenciales	52
2.3 Factores espirituales	53
3 Carreras profesionales	56
3.1 Carreras profesionales e identidad del self	56
3.2 Factores psicodinámicos involucrados en la elección de carrera	60
3.3 Elementos de personalidad relacionados con la elección de carrera	65
3.4 Rasgos de personalidad en algunas carreras profesionales	67
3.5 Planteamiento del problema	77
4 Metodo	81
4.1 Pregunta de investigación	81
4.2 Diseño	81
4.3 Descripción de variables	81
4.4 Sujetos	82
4.5 Instrumento de medición	82
4.6 Procedimiento	89
5 Resultados y gráficas	90
6 Discusion	98
7 Recomendaciones y limitaciones	120
Bibliografía	125
Apéndice	

RESUMEN

En el presente estudio se analiza la relación existente entre autorrealización y seis carreras profesionales.

Las carreras elegidas fueron: Arquitectura, Ciencias de la Comunicación, Economía, Ingeniería, Medicina y Psicología, todas ellas de una universidad particular del Área metropolitana.

Se llevó a cabo una revisión de distintos autores ampliamente conocidos que estudian la salud mental en términos de autorrealización; igualmente se reportaron investigaciones recientes que con un fundamento experimental vinculan distintas variables con la de autorrealización.

Se analizaron algunas carreras, pretendiendo encontrar posibles factores psicodinámicos involucrados en la elección de éstas, así como rasgos y características de la personalidad.

El presente estudio fué de tipo exploratorio descriptivo, donde se manejaron 180 sujetos del último año de cada carrera utilizándose 30 por cada una de las seis carreras mencionadas. El POI (Personal Orientation Inventory) fue el instrumento con el cual se evaluó la autorrealización.

Se encontraron diferencias significativas entre algunas escalas contrastadas en las seis carreras manejadas para el estudio.

Se concluyó que existen algunas carreras con mayores niveles de realización personal, figurando dentro de ésta categoría las carreras de Medicina y Psicología, que obtuvieron medias estadísticamente significativas al aplicar un ANOVA de una entrada. Se discutirá la validez de esta conclusión y se hablará

de otros factores que muy posiblemente influyeron en los resultados reportados, incluyendo las limitaciones del estudio.

INTRODUCCION

A partir del nacimiento de la psicología humanista, se creó un intermedio conciliador de entre lo ortodoxo del psicoanálisis, y lo no menos radical del conductismo.

La autorrealización es la columna vertebral de esta psicología humanista, también conocida como "tercera fuerza" que lejos de dirigir sus esfuerzos hacia la patología, lo hace preferentemente hacia la salud, bienestar y felicidad del ser humano (Bühler, 1979).

Este giro del objeto de estudio, y de pasar del ser enfermo al ser saludable, nos invita a actualizar la línea de pensamiento de la psicología moderna.

Al hablar de autorrealización, nos estamos refiriendo a un crecimiento y desarrollo del ser humano, en órdenes muy superiores a los conocidos por la mayoría de la gente; estamos hablando de un potencial humano para expresarse al máximo, sin restricciones ó limitaciones (Maslow, 1970). Se dice que una personalidad autorrealizante se encuentra motivada más allá de los intereses básicos de supervivencia, es decir se encuentran "metamotivados", donde "meta" significa "ir más allá". Es aquí donde se incluye el desarrollo de talentos, ambiciones, ideales, tendencias creativas y productivas como elementos constitutivos de la personalidad saludable (Frick, 1982; Maslow, 1974).

La profesión y el trabajo son siempre rasgos saludables característicos en la persona en vías de autorrealización, de donde toma su fuerza con una "metamotivación" constante hacia el crecimiento, productividad, satisfacción y felicidad, buscando un

sentido de su trabajo y de su vida en general (Frankl, 1983; McAlindon, 1981). Autorrealización y salud mental son conceptos reciprocamente equivalentes, que se caracterizan no por la ausencia de enfermedad, sino por la presencia de bienestar (Goldstein citado por Husa 1978).

Algunos autores han vinculado fuerza yoica y salud mental con la productividad, la profesión y la calidad del trabajo (Hageseth y Schmidt, 1982); esto lo entendemos claramente porque el self, busca el desarrollo a partir de su autoexpresión transformadora, libre, propositiva, activándose los mecanismos energéticos del polo de ideales del que habló Kohut en 1980, y que está ampliamente relacionado con los rasgos saludables de la productividad e industriiosidad, logrando con esto una identidad no sólo en el "qué hacer", sino básicamente en el "quien ser" (Bohoslavski, 1977). Cicerón expresó hace varios siglos con un tino infalible que: "el trabajo forma un callo contra el sufrimiento". Con esta sencilla frase entendemos la magna importancia de la productividad y de la profesión dentro del ámbito emocional, y en la salud mental en general; ya que el trabajo creador ha sido resaltado por Ryan en 1982 como el sostén que alimenta a la estructura sélfica, y a la personalidad en general, permitiéndose con esto una mejor adaptación, funcionamiento, y una pronta recuperación en situaciones altamente estresantes e incluso traumáticas.

No cabe duda que una manera de integrar al individuo a una sociedad productiva, puede ser a través de la profesión. Algunos psicólogos de la Universidad de Columbia en 1981, a este respecto

se preguntaron acerca de los principales satisfactores que persiguen los estudiantes al elegir una carrera determinada. Se llevó a cabo una investigación con 273 alumnos que cursaban el tercer año de diferentes carreras, encontrándose que los principales motivos que buscaban satisfacer eran: a) el deseo de obtener una posición socioeconómica privilegiada; b) un trabajo que les brindara un reconocimiento social; c) posibilidades de escalar puestos y llegar a tener poder y mayor auge económico; hasta el quinto y el sexto lugar se encontraron respuestas que hicieran alusión a un crecimiento personal y a un desarrollo psicológico. El autor concluye que la búsqueda de satisfactores económicos, así como de prestigio social son fuertes elementos deformantes y reforzantes, al momento de hacer la elección vocacional. Como consecuencia de lo anterior, y aunado a otro tipo de razones, se ha encontrado que el 47% de los estudiantes que llegan a graduarse, no se sienten satisfechos en su profesión, y por consecuencia tampoco en el trabajo que desempeñan ni probablemente en su vida (Ryan, 1982).

Una investigación más, realizada en este terreno por Tastayre en 1979, se llevó a cabo con estudiantes promedio y estudiantes sobresalientes, encontrándose que los objetivos primordiales en orden jerárquico de los primeros eran: (1) incrementos salariales, (2) ascensos, (3) trabajo interesante, (4) trabajo seguro, y (5) respeto. En cambio los objetivos de los estudiantes sobresalientes eran: (1) trabajo interesante, (2) desarrollo personal, (3) calidad en el trabajo, (4) respeto y honestidad, (5) libertad y madurez profesional.

Nos damos cuenta que, una vez más, los factores económicos son uno de los aspectos determinantes en la elección de carrera. Habría que recalcar que esto se cumple únicamente en los estudiantes promedio, y no en lo que respecta a los estudiantes sobresalientes que buscan metas más relacionadas con su desarrollo psicológico.

Ante estas evidencias, surge el interés de estudiar, con otra perspectiva, la posible existencia de carreras con mayores niveles de autorrealización entre sus alumnos que otras. La literatura al respecto sólo ha reportado algunos estudios con la variable satisfacción en las carreras; pero no con la de autorrealización o salud mental. Por eso es importante aclarar que no se han llevado a cabo este tipo de investigaciones, y mucho menos en nuestro país.

El objetivo del presente estudio es el de buscar algún posible nexo entre la carrera que se estudia en su último año en una universidad privada, y los niveles de autorrealización de sus alumnos. El autor de la presente tuvo el interés particular en las siguientes carreras: Arquitectura, Ciencias de la Comunicación, Economía, Ingeniería, Medicina y Psicología. Para la cuál se tomó una muestra de 30 alumnos por carrera. Los niveles de autorrealización fueron medidos con la prueba denominada POI (Personal Orientation Inventory) que se describirá en su oportunidad.

Justificación del presente estudio

El trabajo juega un papel fundamental en el desarrollo del ser humano. Ya Fromm en 1973 planteó que el trabajo es el libertador respecto a su naturaleza frágil, endeble, intrascendente y finita, también es su creador como ser social e independiente. El proceso del trabajo es un proceso de cambiar y moldear su naturaleza exterior a él, al igual que la propia. Cuanto más se desarrolla su trabajo, más se desarrolla su individualidad, aprende a hacer usos de sus potencialidades, y aumenta sus destrezas y su poder creador.

El problema de nuestra sociedad moderna, es que el trabajo y la profesión en vez de ser actividades satisfactorias en sí mismas, se han convertido en un deber y en una obsesión, según palabras de Max Weber también se han convertido en factor principal de un régimen de "ascetismo intramundano", en respuesta a un sentimiento de soledad, insignificancia y aislamiento del hombre (Fromm, 1985).

Para la inmensa mayoría de la gente en nuestro país y en el mundo entero, la profesión y el trabajo no tiene otro sentido que el de un cheque y el reconocimiento social, pareciendo el trabajo y la misma profesión como algo antinatural, insatisfactorio e incluso desagradable, lleno de sin sentido y con el único objetivo de llenar nuestro tiempo con una actividad económica enajenada (ajena a sí mismo), que desvía patológicamente el sentimiento de identidad y de individualidad (Ridnour, 1986; Ryan, 1982).

El carácter enajenado y profundamente insatisfactorio del trabajo, produce dos reacciones: una el ideal de la ociosidad total; otra una hostilidad profundamente arraigada aunque inconsciente muchas veces hacia la profesión, el trabajo, y hacia todas las gentes relacionadas con ambos.

Rick Ridnour en 1986, reportó una serie de resultados, basados en estudios llevados a lo largo de tres años, en países como Estados Unidos, Canadá, México, Costa Rica, Brasil, Argentina, Inglaterra, Francia, Japón y Alemania, donde la conclusión fundamental fue que el 42.7% de los profesionistas graduados, que han trabajado en su ramo por un periodo superior a los cinco años, reportaban un claro sentimiento de insatisfacción, frustración, inseguridad, hostilidad y de otras reacciones de vacío en su labor productiva. Muchos de ellos se esforzaban por compensar su insatisfacción, con una mezcla de incentivos económicos y de prestigio social. Una cosa es que esos incentivos hagan trabajar a la gente, y otra cosa muy diferente es que este modo de trabajo conduzca a la salud mental y a la felicidad genuina; y no a un autoengaño forzado, empeñándose en convencerse a toda costa de que realmente se es feliz (Fromm, 1985).

Se ignora de que existen muchos incentivos y motivaciones que mueven al ser humano a trabajar, pero que al mismo tiempo son perjudiciales para su personalidad, ya que un individuo puede trabajar empeñosamente por miedo, culpa, hostilidad y resentimiento, utilizando medios neuróticos que unas veces conducen a la sobreactividad compulsiva, y otras a la inactividad

(síndrome de enajenación).

La profesión y el trabajo enajenado, son una forma de ser absorbidos por esa sociedad moderna mecanizada, vacía, despersonalizante y nihilista; donde el disgusto, apatía, tedio, sensación de inutilidad y de falta de sentido, son las reacciones inevitables ante ésta caótica situación. (Frankl, 1983; Fromm, 1985).

La importancia de esta investigación se centraría básicamente en un intento de conscientizar a los directivos de la universidad, de que una carrera profesional no solo persigue la satisfacción de necesidades en el terreno laboral, productivo, social y económico del país; sino que también puede tener cavida en lo relacionado con el bienestar personal y psicológico de los individuos (autorrealización), ya que existen necesidades psicológicas que pueden ser satisfechas de igual forma que las necesidades económico-productivas del país. Muchos de estos directivos centran todos sus esfuerzos por enaltecer la calidad académica del profesionista, aunque éste posteriormente se convierta en "un pequeñísimo diente, de un diminuto engrane, en un insignificante sistema; perteneciente a una monstruosa maquinaria productiva" (Cangemi, 1975 p. 5845; Ryan, 1982).

La personalidad no puede ni debe desarrollarse únicamente a partir de satisfactores económicos y sociales (facilitadores externos), sino que debe buscar el crecimiento total y equilibrado, a la par de los órdenes de autorrealización (facilitadores internos).

"El propósito de la educación superior es el de ayudar a

conducir al hombre hacia la conducta autorrealizante. Investigaciones nos sugieren que las instituciones y la educación superior debe críticamente evaluar sus objetivos para determinar en donde se localizan en el proceso de la autorrealización...ya que el propósito más elevado de la universidad debe estar dentro de la realización del ser humano" (Cangemi, 1984, p.152)

Otro aspecto no menos importante a considerar en el presente estudio, podría radicar en el hecho de que al detectarse niveles de autorrealización muy bajos entre los alumnos, o candidatos a determinadas carreras, se podría tomar alguna medida académica y educativa, incluyéndose tal vez algunas asignaturas ó cursos, que ayuden a los alumnos a cuestionar, conscientizar, reflexionar y clarificar determinados aspectos de su vida y de su personalidad, tales como sentimientos, valores, actitudes, intereses, habilidades, aptitudes, metas, talentos; relacionándolos con su desarrollo tanto profesional como en su autorrealización (Cangemi, 1984; Husa, 1978; Mc. Alindon, 1981; Ryan, 1982).

1.1 Concepto

El anhelo por el desarrollo del hombre perfecto, ha sido un objeto de estudio desde Aristóteles con su concepto de "entelequia", entendida como la suma de todas las capacidades y potencialidades del hombre para llegar al máximo de sí en forma plena, completa, y unificada siendo ésta la finalidad última de la vida (Frick, 1982).

El término autorrealización fue acuñado por Kurt Goldstein en 1963, como un concepto moderno en teoría de la personalidad, donde el crecimiento del ser humano es visto como la expresión de la personalidad en el más elevado grado posible, sin restricciones o limitaciones, logrando con esto la felicidad y el bienestar integral (Maslow, 1970).

La persona autorrealizante no se caracteriza por la ausencia de enfermedad; sino por la presencia de bienestar (Maslow, 1974).

El deseo de estudiar al hombre con una perspectiva distinta a la que tradicionalmente se había hecho, hizo posible vincular la salud mental con la autorrealización, definiendo al individuo sano como "la persona productiva y no enajenada, que se relaciona amorosamente con el mundo y que emplea su razón para captar objetivamente la realidad; es una persona que se siente a sí misma como una entidad individual, única y, al mismo tiempo, se siente identificada con su prójimo; no está sometida a la autoridad irracional y acepta de buena voluntad la autoridad racional de su consciencia y razón, está en proceso de nacer mientras vive, y considera el regalo de la vida como la

oportunidad más preciosa que se le puede ofrecer" (Fromm 1985, p.228).

Como el proceso de la autorrealización es un fenómeno plurideterminado, su complejidad aumenta en un grado considerable. Intentando un estudio más completo, se expondrán a continuación algunas de las principales teorías en la autorrealización, los obstáculos más frecuentemente encontrados en este terreno, reportándose también algunas investigaciones, finalizando con una descripción de los rasgos de personalidad más frecuentemente encontrados en distintas carreras universitarias.

1.2 Autorrealización y salud mental de acuerdo a Erich Fromm.

Fromm como seguidor de la corriente humanista postuló que todos los seres humanos poseen una poderosa tendencia inherente hacia la salud, bienestar, libertad, amor y productividad; cuando las fuerzas sociales interfieren con esta tendencia natural de crecimiento, la consecuencia derivada es la conducta neurótica e irracional, ya que " las sociedades enfermas producen individuos enfermos" (Fromm, 1985). A los individuos en vías de autorrealización se les considera como "autorrealizantes", y no como "autorrealizados", por considerarse a este fenómeno como un proceso, y no un estado, ya que el hombre alcanza su máximo de realización personal hasta en los últimos instantes de su vida. Existen cinco características estructurales en este tipo de individuos:

a) Relación

Los seres humanos son conscientes de la pérdida de ligas primarias con la naturaleza. Para reemplazar esta pérdida buscamos una relación con el mundo, ya que esta necesidad de unirse con otros es de vital importancia. Existen dos maneras de lograr esta relación: la primera es de manera saludable, racional y constructiva; la segunda es por medios irracionales, patológicos y destructivos. Un claro ejemplo de esto último lo fue Hitler. La conducta irracional es el fracaso en satisfacer esta necesidad de relación. Ni el que somete ni el sometido poseen un sentimiento de seguridad, ambos buscan relacionarse, aunque esto signifique delegar su propia libertad; su seguridad

depende de aquéllos a quienes somete, ó quienes lo controlan.

b) Trascendencia.

Los seres humanos tenemos la necesidad de trascender nuestro carácter azaroso y transitorio de existencia sea por la vía positiva ó negativa. Buscamos crear arte, ciencia, paz, religión, hijos, buscando la trascendencia positiva a la manera de Einstein, Gandhi, Jesús, Mozart, etc. O por vía negativa como Hitler, Stalin, Nerón, los dictadores, etc.; practicando la doctrina de "si no puedo crear, entonces puedo destruir", ya que el hombre cuando se vuelve incapaz de trascender racional y saludablemente, busca la trascendencia irracional y patológica (Fromm citado por Mathes, 1981).

c) Arraigo.

La condición humana de soledad e insignificancia surgen del rompimiento con las ligas primarias de la naturaleza, por lo que nuevas raíces deben crearse. El arraigo saludable se crea a base de amor, pertenencia, fraternidad, aceptación e involucramiento. Patológicamente hablaremos de relaciones incestuosas con la sociedad, a manera de nacionalismo, patriotismo e idolatría; siendo éstas una transferencia de las relaciones simbióticas creadas en el seno familiar ó con la madre de manera alienante y despersonalizadora; ya que la relación que se dio con la madre, tenderá a extrapolar sus redes, al vincularse con la sociedad de manera enajenada e incestuosa.

d) Sentido de identidad.

Este sentido no puede divorciarse del ámbito social en términos de los sentimientos de otros hacia uno para definir

quién se es. La manera saludable de satisfacer esta necesidad psicológica, es a manera de logro de la individualidad, consiguiéndose la ruptura con los lazos incestuosos. La manera patológica es a través del conformismo, donde la alienación en un grupo social impedirá la autonomía del self, en esta situación se diluirá su independencia de pensamiento y desde luego su desarrollo.

e) Marco de orientación.

Este se desarrolla a través de la razón con un principio realista del mundo. Esta objetividad hace que el humano se aparte de percepciones dogmáticas y subjetivas del mundo, así como de supersticiones, miedos, mitos y angustias, que regularmente crean culpa, depresión, ira y que lo predisponen a rechazar y ser rechazado (Fromm, 1985).

Fromm en 1980 denominó saludable a la persona con una orientación productiva. Con la palabra "orientación", el autor se refiere a las actitudes generales que abarcan todos los aspectos de la vida, tales como respuestas emocionales, intelectuales, sensoriales, eventos del mundo, contacto y calidad de relación con la gente, etc.

Cuatro elementos característicos describen la orientación productiva: (1) Amor productivo; es aquél que envuelve una relación libre e igualitaria con tendencias claras a la individualidad. Resume cuidado, interés, respeto, afecto, responsabilidad y libertad. (2) Pensamiento productivo; éste es sinónimo de inteligencia, razón, objetividad, existiendo una motivación por el bien. (3) Felicidad; es una parte integral de

la respuesta y consecuencia del vivir de acuerdo a la orientación productiva, como un resultado permanente y creativo. (4) Conciencia humanista; es la verdadera voz del self y no de agentes externos, ya que la personalidad saludable está guiada por su interior comportándose de manera adecuada a su cultura (Fromm, 1973).

La felicidad y la autorrealización van unidas a manera de aumento de vitalidad en el pensar y en el sentir, que le permite experimentar al individuo una vigilia más perfecta. La infelicidad, el aburrimiento y la apatía son un estado de enfermedad caracterizado por la disminución de estas capacidades y del funcionamiento en la estructura de la personalidad.

Cuando por enfermedad la persona se vuelve incapaz de crear, producir, amar, ser responsable y libre de sus decisiones, se transforma en su antítesis llamadas orientaciones patológicas, y son:

a) Orientación receptiva.

Esta es una orientación patológica que se caracteriza por una receptividad del sujeto dentro de un síndrome de estancamiento. La pasividad y apatía parecen obedecer a la política de que "la fuente de todo placer proviene del exterior", ya sea amor, sentimientos, conocimientos, aspectos materiales, etc. Estas personas luchan por "ser amadas y no por amar", luchan por que alguien les proporcione conocimientos, dinero, amor, más que por brindarlos.

b) Orientación explotadora.

Esta es una segunda orientación patológica que se basa en el

deseo desmedido de dominio sobre otros a manera de totalitarismo, absolutismo y poder irracional. La persona explotadora no recibe de los demás en calidad de otorgamiento o préstamo, sino les quita, les arrebató por medio de la violencia o de la astucia. En el terreno del amor tienden a robar y arrebatar afecto; se enamoran de aquéllas personas cuyos afectos pertenecen a alguna otra. Este plagio se observa igualmente en el terreno intelectual; su lema es: "los frutos hurtados son los mejores".

c) Orientación acumulativa.

El tener más y el ahorro compulsivo, el no gastar y el no compartir sentimientos, conocimientos, dinero, posesiones, es su seguridad. Estas gentes se rodean de una coraza para aislarse de los demás con el fin de incorporar dentro de su personalidad todo lo que puedan. No dan amor, tratan de tenerlo "aumentando con esto sus posesiones", son rígidos, inflexibles, nostálgicos con el pasado, llegan a rituales compulsivos como por ejemplo, el de la limpieza desmedida, a manera de intento de sanear su vida y sus pensamientos, anulando el contacto con el mundo.

d) Orientación mercantilista.

El trueque es uno de los mecanismos más antiguos a nivel económico; en esta orientación todo es posible de mercadear: sentimientos, ideas, el mismo cuerpo a través del sexo. Se intenta cotizar una personalidad en base a las leyes de oferta y demanda, se intenta cosificar a los individuos dándoles un valor cuantitativo en una sociedad consumista. El destacado hombre cuyo retrato aparece en el anuncio de una sastrería, representa la imagen de cómo ser y vestir si uno quiere tener éxito en la vida

o tener una adecuada autoestima.

Fromm incluye un quinto par de orientaciones que pueden determinar las anteriores cuatro: La biofilia vs. la necrofilia. La biofilia se dirige hacia todo aquello que tiene vida, que representa salud, bienestar, productividad, belleza. Se encuentra ampliamente vinculada con el crecimiento humano, también lucha contra la muerte: necrofilia. Las personas orientadas a esta última tendencia están fuertemente atraídas por lo enfermo, lo grotesco, la descomposición, lo trágico, lo violento, la muerte. (Schultz, 1977).

1.3 Autorrealización y salud mental de acuerdo a Carl Jung.

Jung consideró la realización del self como la meta última de la vida, siendo éste el más importante de los arquetipos, donde se resúmen plenitud, unidad, integración y el maximato de la personalidad. Cuando el self arriva a una faceta de desarrollo superior, el hombre se siente en armonía consigo mismo y con el mundo. El self como arquetipo representa el balance entre todos los elementos de la personalidad, es un proceso de asimilación e integración entre consciente e inconsciente, dándose una transferencia al centro mismo del ego como eje del self, evitando

transferir al inconsciente la hegemonía de la personalidad (Frick, 1982). El requisito indispensable para la autorrealización, es el de poseer un conocimiento objetivo y racional tanto del mundo interno como del externo, si este self no conoce su naturaleza objetivamente será incapaz de lograr la realización, para lo que se necesita paciencia, disciplina y persistencia durante muchos años.

Carl Jung fue el primero en manifestar que la personalidad humana continua desarrollándose a lo largo de la vida, llegando a una transformación crucial entre los 35 y 50 años de edad. Por eso fué que sugirió que no estamos condenados a ser prisioneros de experiencias tempranas en la infancia y la niñez tal y como Freud lo postulara años antes (Schultz, 1977). En la primera mitad de la vida nos enfocamos y nos guiamos hacia el mundo externo; en la segunda mitad, devotamente lo hacemos hacia el mundo interior, donde la actitud de la personalidad se tornará introvertida (Wassel, 1980). La dicotomía introversión-extroversión, simboliza la manera en que una persona dirige su atención y energía a los aspectos físicos y materiales de la primera mitad de la vida, como el prestigio, dinero, fama, posición social, poder, etc.,. En la segunda mitad de la vida, lo hace preferentemente hacia los valores filosóficos, espirituales, religiosos, intuitivos, intelectuales, a manera de una introspección profunda y de significado en la vida, acompañada de cuestionamientos y de una reorientación axiológica. El autor sustenta que la búsqueda de sentido se encuentra enormemente truncada como consecuencia de la erosión de los valores morales y

de la religión.

A la integración de todas las áreas del ser humano, incluyendo la espiritual, Jung la denominó "individuación". La premisa inicial de esta individuación se da a partir de la consciencia de la persona de los aspectos que ha descuidado de su propio self. Este fenómeno se da hasta la segunda mitad de la vida como ya se mencionó; ejemplos de esto fueron Jesucristo, Buda, Zaratustra, Moisés, Hermes, etc (Jung citado por May 1969).

El autor propuso ejercitar lo que él mismo denominó como "Imaginación creativa", ya sea pintando, escribiendo, componiendo música, creando a través del arte, como medio de que nuestro inconsciente fluya en libertad. La segunda premisa de la individuación ó de la realización del self, envuelve un sacrificio de metas materiales. Dentro de este requerimiento encontramos que el primer cambio debe ser el "diluir" las máscaras que utiliza la gente para mantener y proteger su neurosis. El aferrarnos a no ser quien realmente somos, y jugar con roles falsos, ficticios, ajenos a nuestra verdadera personalidad, solo nos permitirá ver las sombras de la realidad (como en "la República" de Platón), pero nunca a ésta, y pensar así que las sombras son la realidad; cuando muchas veces son "las sombras de las sombras".

Al estar hablando de un proceso de integración, implícitamente estamos hablando de lo que se conoce como "bisexualidad psicológica". Un ser humano debe expresar su "ánima" (parte masculina en la mujer) y su "animus" (parte femenina en el varón). Ambas son mitades de la propia naturaleza

del ser humano, tanto del punto de vista psicológico como del biológico; solo a partir de esta aceptación, autoconocimiento y externalización de nuestra personalidad unificada, se podrá echar a andar el proceso de autorrealización (Schultz, 1977).

La aceptación del self, ha sido por excelencia, un criterio de salud mental, donde no solo se acepta lo conocido, lo evidente, lo tangible; sino también lo desconocido, lo místico, lo espiritual, para acercarnos a esa otra realidad supranatural que es Dios.

La personalidad autorrealizante posee lo que Jung denominó como "personalidad universal", consistiendo ésta en el climax del crecimiento interior donde se llega al máximo de perfeccionamiento, integración y plenitud en todas las áreas; es un equilibrio perfecto entre éstas, repercutiendo en un estado de intenso bienestar y unión perfecta del yo, con el self (Jung citado por Shostrom 1976).

Por último diremos que el autor postuló un nexo entre la autorrealización y la "unidad de todas las cosas" donde se sustenta fuertemente el hecho de que todo, y la vida misma, son inherentemente significativas, y por tanto es responsabilidad del ser humano descubrir, y más aún, vivir ese significado plenamente, que en la mayoría de los humanos permanece tan oculto, y que pone en duda su existencia (Keutzer, 1984).

1.4 Autorrealización y salud mental de acuerdo a Viktor Frankl.

A la edad de 37 años Viktor Frankl inició una odisea que duraría 3 años dentro de la pesadilla más grande del siglo. Desde su natal Viena, fué conducido en tren hacia el noreste, ninguno de los casi dos mil pasajeros conocían su destino; después de viajar varios días apiñados como animales, de dormir uno sobre el otro, y de hacer sus necesidades en el mismo lugar donde permanecieron de pie todo el trayecto, finalmente, después de intenso agotamiento y de varios días y noches de recorrido, el tren aminoró su rápida marcha, llegando a un destino desconocido por completo. Los pasajeros miraban por las minúsculas ventanillas con signos de profunda desesperación, desplazándose lentamente el tren y con la desolación como único escenario, apareció lentamente el nombre de la estación; algunos sollozaron, otros permanecieron en el más oscuro silencio al leer la señal que decía: "Auschwitz".

El holocausto había comenzado, miles morirían a causa del nazismo, otros lo harían por su propia voluntad inundada de incertidumbre y desesperación, horror y sin sentido de la vida. ¿Cómo es posible que el ser humano soporte tanto dolor, miedo, odio, torturas y privaciones?, ¿Qué le impidió a Frankl lanzarse contra la alambrada electrificada, y que es lo que lo movía a seguir luchando por su pisoteada vida?..." ¡QUIEN TIENE UN PORQUE PARA VIVIR, SOPORTARA SIEMPRE CUALQUIER COMO!" (Frankl, 1977).

La anterior es la máxima existencial proferida por Nietzsche que resume de una sola vez la respuesta a tan intrigante

pregunta. Kant manifestó que el hombre a lo largo de su existencia solo busca ser feliz; Frankl clarificó esto diciendo que lo que busca el hombre realmente es un motivo para ser feliz; en cuanto lo encuentra, el bienestar, la felicidad y la salud surgen por sí mismas. Cuando hablamos del caso contrario, clínicamente se manifiesta a manera de apatía, depresión, volubilidad emocional, aburrimiento, neurosis sexual, irritabilidad, trastornos psicósomáticos, etc. Al hablar del vacío en la vida resulta interesante citar una comprobación estadística llevada a cabo por el mismo Frankl en la Universidad de Viena. En términos generales, el resultado fue que más de un 40% de los estudiantes de la Facultad de Medicina admitían conocer familiarmente la sensación de falta de sentido por experiencia de mucho tiempo. Entre los alumnos americanos no era un 40%, sino que alarmantemente, rebasaba el 81% (Frankl, 1983, p.19). El ser humano necesita de significado, así como necesita de alimento y agua para sobrevivir. El autor señala que sería muy poco probable que alguien sobreviviera sin noción de esto. Albert Camus en sus novelas "Una muerte dulce" y, "El extranjero", describe la falta de sentido de sus protagonistas, sumergidos en una vacuidad y nihilismo supremo. Se describe la despersonalización, la indiferencia de la vida, la futilidad de Mersault, perdido en otra realidad agobiante y desgarrante. Sartre relata algo similar en su obra "Las moscas", donde Orestes el protagonista, criado lejos de su natal Argos, regresa para encontrarse con Elektra, su hermana, y así poder vengar la muerte de su padre Amagenón. Mata a su madre Clitemnestra y a su amante

Egisto; con esto, Sartre da otra tónica a la obra, desde el peregrinaje del nihilismo y vacuidad, hasta el sentido vital de la existencia cuando Orestes desobedece a Zeus, cometiendo el acto de venganza que enaltece su libertad y responsabilidad. El protagonista expresa: "Tan solo ayer yo estaba por el mundo despreocupadamente, miles de caminos recorri que no conducían a parte alguna ya que eran caminos de otros hombres... hoy tengo delante un sólo camino, y solo Dios sabe adonde conduce, ipero es mi camino! (Yalom, 1984, p.513). La autorrealización de Orestes da inició cuando acepta la pesada carga de su libertad, e intenta buscarse a sí mismo y conocerse. Esto queda bellamente ilustrado en el siguiente pasaje cuando toma la mano de su hermana Elektra y ésta le pregunta: "¿Hacia donde vamos?"; y Orestes con voz firme y decidida responde ¡Hacia nosotros mismos!, más allá de los ríos y montañas, ya que solo allá habrá una Elektra y un Orestes que nos estén esperando, tenemos que encontrar pacientemente el camino para llega a ellos" (Yalom, 1984, p.514).

Un número muy grande de individuos se cuestionan el hecho de que si el hombre tiene sentido ó no en la vida. A este respecto Thomas Mann dijo: "Independientemente de que sea cierto ó no; al hombre le conviene actuar cómo si lo fuera (Frankl, 1983, p. 21).

Se ha dicho que los artistas son gente creadora que han trabajado pese a impedimentos personales, adquiriendo la facultad de superar restricciones histórico-sociales, logrando así un sentido por su trabajo. Tales fueron los casos de Nietzsche, Galileo, Van Gogh, Dostoievski, Kafka, Freud, Miguel Angel, etc. Beethoven expresó claramente que lo único que le impedía

suicidarse, después de haber caído en la más profunda desesperación causada por su sordera, era su música. A la edad de 32 años manifestó: "¡Ay de mi, me parece imposible dejar este mundo, sin haber llevado a cabo todo aquello que me siento inclinado a realizar (tal vez su self), es por ésto que acepto arrastrar esta miserable existencia!" (Yalom, 1984, p.520).

Frankl postuló tres maneras fundamentales por las que podemos lograr significado en la vida y descubrir su esencia:

(1) Realizando una acción. Un ejemplo de ésto fué Gandhi, como primer líder espiritual y político que llevó a su país a la independencia por vía pacífica. Otros ejemplos son Luther King, Jesucristo, Buda, la madre Teresa, el Papa, etc.

(2) Teniendo algún principio. El amor juega un papel fundamental en la vida del individuo, es un principio universal que posee elementos espirituales bien definidos. Los Romeos y las Julietas no son un mero artificio romántico de la pluma de los poetas, sino que es una necesidad básica e ineludible del hombre.

(3) El sentido del sufrimiento. Cuando alguien tiene que enfrentarse a una enfermedad imposible de cambiar, un mal inoperable, se presenta en estos momentos la máxima oportunidad de realizar un valor supremo, logrando significado a través del sufrimiento. Göethe manifestó: "No hay ninguna situación que no se pueda ennoblecer con trabajo o con paciencia". Es prudente añadir a la manera de Frankl que: "El sufrimiento verdadero, el sufrimiento como destino, no sólo es un trabajo, sino que es el trabajo más importante que el hombre puede realizar" (Frankl, 1983, p.43)

A manera de resúmen podemos decir que el sentido de la vida para Frankl, se fundamenta en cualquiera de los siguientes tres sistemas de valores:

A) Valores creativos. Son aquéllos que están vinculados con los elementos productivos, como es el caso de una profesión, un trabajo, el arte, la ciencia, etc. Un ejemplo claro de esto fué el ya citado caso de Beethoven donde él mismo expresó que lo único que le impedía quitarse la vida era su música. Su valor creativo lo llevó a rectificar el significado de su existencia.

B) Valores experienciales. Estos son ejemplificados en el abandono de sí mismo hacia la belleza, el arte, la naturaleza, el conocimiento, sin cuestionamientos, sino con espontaneidad y vivencialidad. Un músico que se encuentra ejecutando su sinfonía favorita puede tener instantes de intenso involucramiento en magnitudes excelsas donde se alcanza el más grato éxtasis como experiencia cumbre (Maslow, 1970).

C) Valores actitudinales. Estos se hacen patentes en los casos de enfermedad incurable ó en las casos de una realidad incambiable; con esto, el sufrimiento queda matizado como un valor saludable y digno ante la vida; tales fueron los casos de la gente que estuvo cautiva en los campos de concentración nazi donde el único valor posible que restaba era el de aceptación de una horrorosa realidad no con una resignación pasiva y abnegada, sino que por el contrario con una confrontación activa, valiente, voluntaria y enriquecedora ante aquellos momentos de su pisoteada "existencia provisional" (Frankl, 1975).

1.5 Autorrealización y salud mental de acuerdo a Frederick Perls.

Para dar inicio al modelo de personalidad autorrealizante propuesta por Perls, mencionaremos que la ley humana de funcionamiento psicológico planteada por la teoría Gestalt, postula que todo organismo tiende a la conclusión de su comportamiento. Si este "cierre" no se da, el estado de conducta inconclusa repercutirá en la persona a manera de un comportamiento desadaptativo o enfermo que lo hace sufrir, sobre todo en el área cognitivo-afectiva. Un recíproco equivalente a esta postura la encontramos en el psicoanálisis, con el concepto de "fijación", igualmente como un obstáculo hacia el logro de la salud y autorrealización (Perls, 1973).

Una de las reglas iniciales en la salud mental, en base a Perls, es que el individuo viva el presente, "el aquí y el ahora", y no en "el allá y entonces", ya que el vivir el pasado o el futuro conforman expectativas ficticias o regresivas en la personalidad que lo hacen sufrir por haber sucedido hace mucho tiempo y ya no poderlas cambiar, o por ser aspectos venideros que aún no se han dado y que probablemente tal vez nunca se den (Perls citado por Schultz, 1977). El pensamiento juega un papel determinante en cuanto a la causalidad de las emociones. Un pensamiento real, objetivo, racional desarrollará una serie de patrones saludables en el área afectiva del individuo. Al hablar de personalidad, nos referimos a un funcionamiento íntegro, unificado y "concluido", y no algunos elementos fragmentados y

desestructurados de ésta; por éso el vocablo Gestalt que significa "totalidad y conclusión" (Perls, 1973).

Otro factor característico de la autorrealización, es lo que el autor denominó como conflicto de regulación externa vs. regulación interna. Esta polaridad debe resolverse de manera saludable, a manera de autodirección con un pensamiento y una conducta autónoma e independiente; ésto repercutirá en una clara libertad para conscientizarse, aceptar, satisfacer, manejar y compartir deseos, emociones, intereses y metas.

La autodirección es un proceso que requiere de mucho esfuerzo y madurez. Tenemos casos muy frecuentes en que los individuos deciden regular su vida en base a un camino que depende de aspectos exteriores a la personalidad, de los demás, y no del interior del self; es decir tienen un locus de control externo. Como consecuencia de ésto, conductas, pensamientos y sentimientos desadaptativos (neurosis), se hacen patentes en la persona.

Perls cita a manera de resumen, una serie de características de los individuos autorrealizantes:

- 1.- Seguridad vital del presente existencial.
- 2.- Completa aceptación del self.
- 3.- Consciencia de las debilidades y limitaciones de la personalidad, así como de sus capacidades y virtudes.
- 4.- Libertad de expresión de impulsos, deseos, metas en forma madura y franca, sin represiones o inhibiciones.
- 5.- Completa responsabilidad de nuestros pensamientos, sentimientos, conductas, y desde luego, de nuestra vida en

general.

- 6.- Contacto directo del self con el mundo interno y externo.
- 7.- Regulación interna libre de regulación externa.
- 8.- Responsivo a situaciones del momento sin rigidez o control excesivo que nos impidan reaccionar espontáneamente en el "aquí y el ahora".
- 9.- No constricciones del ego; por el contrario, ampliación de potencialidades y límites de éste.
- 10.- No comprometerse a una búsqueda directa y forzada de la felicidad, porque con ésto, se estará evitando la posibilidad de obtenerla (Schultz, 1977).

1.6 Autorrealización y salud mental de acuerdo a Abraham Maslow.

Maslow, como columna vertebral de su teoría, marcó una serie de necesidades jerárquicas, que deben ser satisfechas como prerrequisito a la autorrealización, y son:

(1) Necesidades fisiológicas.- Son las necesidades básicas de supervivencia como el alimento, agua, sueño, sexo, etc.

(2) Necesidades de seguridad.- Estas incluyen la estabilidad, protección, orden, confianza. Este apartado se

refiere al intento de buscar no solo una seguridad en el presente, sino también en el futuro, a través por ejemplo de una cuenta bancaria, seguro de vida, seguro de automóvil, propiedades; también se busca permanecer en un trabajo fijo, con planta, etc.

(3) Necesidad de amor y pertenencia.- El ser humano tiende a convivir en grupos, ya sean religiosos, políticos, intelectuales, económicos, parentales, etc; buscan pertenecer a un club, a la asociación, al grupo que lo apoyará en caso de crisis; esto nos provee de confianza y sentimiento de arraigo y pertenencia.

(4) Necesidad de estima.- Nos es difícil sentir amor por nosotros mismos a menos de que los demás nos lo hagan saber o nos lo refuercen. Por eso Maslow distingue entre dos tipos de estima: La estima derivada de otros y la estima derivada del self. La primera se da por que es difícil para nosotros el calificarnos adecuadamente si no lo hacen los demás a manera de halagos, admiración ó aprobación. Externamente la estima puede ser derivada de la reputación, fama, estatus, poder, éxito, etc. En este punto podemos incluir nuestro físico, nuestro poder económico, nuestra forma de vestir, algunas posesiones.

Cuando experimentamos una estima interna, ó estima del self, estamos confiados en nosotros mismos, nos sentimos valiosos y adecuados; cuando carecemos de ésto, nos experimentamos como inferiores, desvalidos, desanimados, lidiando día a día con el mundo.

(5) Necesidades de autorrealización.- Cuando hemos satisfecho las cuatro necesidades anteriores, podremos entonces

estar impulsados hacia la necesidad más alta, a través de una "metamotivación", (una motivación más allá de la cotidiana), como consecuencia de un elevado crecimiento interior (Aaron, 1977). Estos "metamotivos" se caracterizan por lo siguiente:

A.- Las personas autorrealizantes están "metamotivadas" por una percepción más eficiente de la realidad. La percepción del mundo y de ellos mismos es de manera racional y objetiva. Este tipo de individuos son jueces objetivos de su persona y de los demás. Las personas poco saludables perciben al mundo de manera subjetiva, forzándose a captar su entorno de acuerdo a sus temores, necesidades, culpas, y expectativas neuróticas. El neurótico, describe Maslow, no es un individuo emocionalmente enfermo; sino que es alguien con una cognición equivocada, (Maslow, 1970).

B.- Los individuos autorrealizantes poseen una aceptación general de su naturaleza y de la de otros. Aceptan sus limitaciones y defectos sin pena ó resentimiento; reconocen también sus elementos positivos y valiosos. No esconden su self en máscaras ó roles sociales.

C.- Espontaneidad, simplicidad y naturalidad, son otras características de los individuos autorrealizantes, no esconden ni reprimen sus emociones, están abiertos a experiencias sin deshonestidad.

D.- Motivación para el trabajo. Estas personas están seriamente comprometidas con su trabajo, tienen un sentido muy desarrollado del quehacer productivo. Aman su trabajo y creen que es el adecuado para ellos. Son humildes y serenos, arriesgándose

siempre por tomar retos superiores; siempre buscan nuevos desafíos y estímulos.

E.- Necesidad de privacia e independencia. La necesidad de soledad y desapego se hace patente en estas personas, sin aislarse del contacto humano y mucho menos del sexo opuesto. No dependen de otros para satisfacer sus necesidades, deseos, o bienestar. Tienen las habilidades para tomar sus propias decisiones, y su motivación y locus de control son básicamente internos sin rechazar ó negar dictámenes sociales (Goble, 1970).

F.- Funcionamiento autónomo.- Este apartado se encuentra muy relacionado con el anterior y se refiere a combinar y experimentar sabiamente el aspecto social con el personal; valores propios con valores universales.

G.- Apreciación continua y fresca del mundo.- Los individuos autorrealizantes aprecian ciertas expresiones y aspectos de la vida, no importa que tan frecuentemente se repitan ó que tan sencillos sean.

H.- Experiencias cumbre.- Muy frecuentemente se experimentan sentimientos de paz, tranquilidad y armonía, con una sensación de respeto e intenso amor. Esta experiencia es semejante a la reportada por Maslow en 1970, cuando Mozart ejecutaba su música, especialmente la sinfonía no. 25 en su primer movimiento.

I.- Interés social.- Este es un fuerte sentimiento de fraternidad y empatía, donde no importan los valores o actitudes, se ve al entorno social cómo una gran posibilidad de cooperación más que de competencia. "Todos los humanos luchan por la plenitud y todos los organismos son elementos del mismo y único sistema,

todos poseen el mismo derecho de autorrealización gracias a un sentimiento de ayuda mutua, más que de competencia" (Madsen, 1980 p.12)

J.- Relaciones interpersonales. Este punto se refiere a la calidad de interacción humana. Estos seres se sienten felizmente dirigidos a dar en lugar de recibir.

K.- Estructura del carácter democrático. Aceptan todo tipo de gente sin importar clases sociales, sexo, credo, inclinación política, raza, color, etc. Nunca se muestran ante otros individuos como superiores, son sinceros para ayudar a los demás o incluso para aprender de éstos.

L.- Discriminación entre medios y fines. La gente autorrealizante disfruta enormemente "el hacer", así como "el llegar ahí".

M.- Sentido del humor. Son individuos saludables, bien humorados, optimistas y agradables como consecuencia de su bienestar y de su salud emocional.

N.- Creatividad. Son personas originales, inventivas, innovadoras, no caen en el aburrimientos ó monotonía, su trabajo es productivo y artístico.

Ñ.- Resistencia a la enculturación. Este apartado implica autonomía, autodirección, independencia, no se rebelan abiertamente contra la cultura, pero poseen una aceptación activa, más que un conformismo pasivo (Aaron, 1977; Maslow, 1970, 1974; Schultz, 1977).

1.7 Otras aportaciones al estudio de la autorrealización.

Hemos citado hasta ahora algunas de las más importantes posturas en el ámbito de la autorrealización. Destacados autores han pasado por este breve itinerario teórico, brindándonos una visión general del ser humano saludable. Todas las teorías son complementarias entre sí, permitiéndonos con esto conocer más certeramente la personalidad autorrealizante.

A continuación se citarán reportes, que en los últimos años han ampliado la visión del tema, apoyados con datos experimentales.

AUTORREALIZACION, COGNICION Y REALIDAD.

El principio de realidad ó pensamiento en proceso secundario, fue postulado por Freud, como una de las más importantes funciones del yo en términos de salud mental, íntimamente relacionado con lo racional, lógico y objetivo del pensar, donde las actividades más elevadas del ser humano se desarrollan con un contacto verdadero (y no distorsionado) con el mundo (Woolpert, 1982).

La importancia de la cognición y del principio de realidad del que habló Freud, toman forma al vincularlos con el pensamiento racional y objetivo, elementos nodales de la autorrealización. Maslow en 1974 postuló que "el individuo enfermo no es alguien emocionalmente afectado, sino que es una persona cognitivamente equivocada".

La realización personal es una condición del ser humano en proceso de madurez, donde el esfuerzo para crecer en todas las

Áreas de la personalidad es producto de la emergencia de una estructura conceptual simbólica creada para resolver algunas tensiones psíquicas de la niñez. Esta estructura proviene del desarrollo de una imagen conceptual del self; en otras palabras, del autoconcepto y autoestima creada en el individuo en sus etapas tempranas de vida, dado del buen "espejeo", cohesividad sélfica, empatía y comunicación visual con la madre, y el sentimiento omnipotencia promovido por el padre (Kohut, 1980). Lo anterior se intentó comprobar empíricamente en la Universidad de Yale donde se correlacionaron todas las escalas de la prueba de autorrealización (POI), con los resultados obtenidos en una serie de pruebas que miden estructura conceptual, entendida ésta como la capacidad del individuo para funcionar en base a un principio de realidad, objetividad productiva y racionalidad creativa; correlacionandola también a su vez con la prueba Tennessee que mide autoconcepto. Las pruebas correlacionadas con el POI Y con la prueba Tennessee de autoconcepto, fueron el Wyer Integration Test, Interpersonal Topical Inventory, y el Interpersonal Discrimination test que miden estructura conceptual simbólica y principio de realidad. Los datos arrojados indicaron que los individuos que obtuvieron puntajes que indicaban que éstos se encontraban en proceso de autorrealización, poseían niveles más altos de estructura conceptual, principio de realidad, y de autoconcepto; en comparación con aquéllos que obtuvieron bajos puntajes de autorrealización. Aquí se entiende mejor el papel preponderante de la cognición y principio de realidad con la salud mental (Hageseth y Schmidt, 1982).

Lewin (citado por Aschuach, Medini y Lomranz en 1982), postuló en base al principio de realidad, estilos cognitivos y estructuras conceptuales contenidas en su técnica denominada "mapa a futuro". Esta consiste en pedirle al individuo que elabore una historia donde él se visualice a futuro, buscando criterios de salud ó neurosis, con un procedimiento semejante al obtenido en el Test de Apercepción Temática (TAT). El concepto de realismo de Lewin alcanza niveles operacionales manejados rigurosamente en el test. Este concepto es un puente entre proceso de pensamiento maduro, logro de metas por vía racional, perspectiva en el tiempo, y funcionamiento sélfico saludable. Lessing y Ezequial, correlacionaron esta prueba de "mapa a futuro", con procesos cognitivos maduros de individuos catalogados clínicamente en proceso de autorrealización, correlacionándose éstos resultados en un nivel de $r=.82$.

ANSIEDAD Y AUTORREALIZACION.

Dabrowsky y Piechowski en 1979, postuláron que la ansiedad sirve como una carga enriquecedora y dinámica del self. Esta debe ser una carga promedio sin llegar a los extremos, ya que entonces entorpecería la progresión hacia la salud mental. Esta carga sin nerviosismo o sin neurosis medida a través del IMAS (Tylor Manifest Anxiety Scale), el IPAT (Inventory of Personal Anxiety Test), se correlacionó con el POI (Personal Orientation Inventory) el cual mide autorrealización en base a doce escalas, encontrándose una correlación positiva entre los puntajes de autorrealización del POI, en cada una de sus doce escalas, y las medidas promedio de ansiedad, con un nivel de significancia $p=.01$

(Dodez, Zeihart y Markley, 1982).

CULTURA, APERTURA PERSONAL Y AUTORREALIZACION.

Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Yale en 1980, demostró que factores históricos, geográficos, culturales, económicos, y sociales tienen un peso determinante en el proceso de autorrealización. Se han encontrado resultados sugerentes que los varones se autorrealizan más que las mujeres, los blancos más que los negros, los miembros de clases acomodadas más que los de clase baja, los físicamente atractivos más que los poco atractivos, los mentalmente sanos más que los poco sanos (Hageseth & Schmidt, 1982). Todo lo anterior son tal vez simples estadísticas, pero tienen su razón de ser si las vinculamos con las variables directamente relacionadas con la autorrealización, como podrían ser las variables sociales, económicas, políticas, culturales, familiares, biológicas, intrapsíquicas, psicodinámicas, etc.,.

Entrando al terreno individual, Jourard en 1983 (citado por Tarasco, 1986), postuló que el individuo autorrealizante posee una apertura personal como parte de su naturaleza libre y auténtica, entendida la apertura personal como el proceso de comunicación donde la persona revela información significativa (necesidades, satisfacciones, deseos, elementos básicos de su personalidad, etc.) y se da a conocer a otro. En oposición a la personalidad neurótica que es incapaz de comunicarse efectivamente y darse a conocer sin distorsiones, miedos, expectativas, angustias, culpa, etc.

Powell caracterizó a la personalidad sana como el individuo

que es capaz de comunicarse efectivamente con otros, siendo posible lograr un balance entre sentimientos, emociones, intelecto, voluntad y praxis. Mencionó también que si bien es necesario que reportemos nuestras emociones, no es necesario que siempre las actuemos (acting out); ya que la personalidad autorrealizante es expresiva y no inhibida, su único control es su self autónomo y racional, sin que la sociedad determine sus actos, aunque no rechaza ó niega los dictámenes sociales (Maslow, 1970).

EDUCACION PARA LA AUTORREALIZACION.

Mucha gente ha aprendido a satisfacer sus necesidades biológicas y después de ésto ha aprendido la manera de divertirse, gastar su dinero, la manera de ganarlo, el modo de vestirse, de pelearse, e incluso dramáticamente la forma de morir. Consumimos más de 20 000 toneladas de aspirinas al año; la mitad de las camas de los hospitales del mundo están ocupadas por pacientes mentalmente enfermos; fumamos más de un trillón de cigarrillos por año; consumimos más de trece millones de litros de alcohol; se suicida gente en todo el mundo a razón de una cada veinte minutos en cada país; y no buscamos alguna vía que nos aproxime a la salud mental ó a la realización del ser humano (Mc.Alindon, 1981).

Se ha planteado acertadamente que la autorrealización aunque es una categoría (interna) de la personalidad, es susceptible de ser enseñada, por un elemento (externo) como es la educación moderna. El mismo Mc. Alindon ha hablado de la "psicoeducación" como factor de crecimiento de la personalidad. En países

altamente desarrollados como Suecia, interviene un elemento pedagógico característico; éste es la educación para la autorrealización. Esta formación personal se inicia desde la misma niñez, enseñándole al individuo en primera instancia a reconocer y aceptar sus propios potenciales y limitaciones, así como otros conocimientos relacionados con su personalidad y crecimiento; por otro lado se intenta conciliar intereses vocacionales con habilidades, aptitudes, valores, necesidades emocionales, motivaciones, intereses y consciencia existencial, buscando una armonía entre éstos y otros elementos psicológicos, factores sociales, culturales, económicos, políticos, etc. (Sandven, 1979). El anterior programa promueve ampliamente el autoconcepto, siendo éste una preocupación medular del proceso educativo, donde se vinculan confianza, seguridad, alta motivación valor por sí mismo y por lo que se hace.

La educación para la autorrealización no sólo se ha llevado a cabo exitosamente en países como Suecia; sino también en Estados Unidos, con Harold Husa, el cual llevó a cabo un curso "psicoeducativo" para enriquecer los niveles de autorrealización en los alumnos de college, utilizando el POI como medida de crecimiento personal. Una comparación entre dos grupos fue llevada a cabo, a uno se le impartió el curso educativo para la autorrealización, y al otro no. Este se realizó con 60 estudiantes del primer semestre de college, 33 hombres y 27 mujeres, el curso constó de tres horas por semana durante seis meses; consistiendo básicamente en actividades de grupo, lecturas, discusiones, mesas redondas, y apuntes especialmente

diseñados para ayudar a explorar sentimientos, intereses, miedos, necesidades, conductas, valores, actitudes y metas en los estudiantes. Se llevó a cabo un pre-test en ambos grupos; al grupo "A" se le aplicó el curso educativo para la autorrealización, y al grupo "B", no se le aplicó y se le designó como grupo control. Al final del curso se le aplicó a ambos grupos un post-test. Los resultados arrojaron diferencias significativas entre el grupo que recibió el curso, y el que no lo recibió. El análisis de resultados fue hecho con una prueba "t", alcanzándose un nivel de significancia $p = .01$. Esta investigación sugiere una muy fuerte tendencia hacia la autorrealización, después de administrado el curso "psicoeducativo", comprobando también resultados permanentes en un periodo superior a los tres años y medio (Husa, 1978).

Mc. Alindon propuso siete cambios significativos en el proceso educativo tradicional:

1.- Enseñar una adecuada autoestima con aprecio de nosotros mismos, de lo que hacemos, sentimos, y pensamos.

2.- Tenemos que integrar "el arte de vivir", con el "arte de vivir una vida significativa", aprendiendo las cosas adecuadas a lo largo de ésta.

3.- Debemos cambiar el "qué pensar", y sustituirlo por el "cómo pensar"; ya que los medios publicitarios han influenciado enormemente nuestro modo de pensar y actuar.

4.- La educación debe estar dirigida "para alguien", y no "para algo", ya que buscamos la educación para adquirir "algo", sea una profesión, una casa, un carro, viajes, posesiones,

dinero, estatus, poder, etc.

5.- Debemos conciliar nuestras habilidades, aptitudes, potencialidades, intereses, y motivaciones entre si.

6.- Debemos de tratar de mantener un continuo con "lo que fuimos", y con "lo que somos"; y vincularlo estrechamente con "lo que vamos a ser". No buscando ser otro de lo que hasta ahora hemos sido.

7.- La sociedad, la familia, la cultura, nos enseña a "sobrevivir", pero no a "vivir". Nos trata de integrar a las fuerzas productivas para satisfacer nuestras necesidades biológicas; pero no para satisfacer nuestras necesidades básicas de crecimiento en las instituciones educativas.

Se debe educar al individuo, no para que sea un "diminuto diente, de un pequeño engrane, de una monstruosa maquinaria productiva"; se debe educar al ser humano para que busque y obtenga libertad, consciencia, voluntad no enajenada, salud mental y autorrealización (Mc. Alindon, 1981).

Otros autores como Cangemi 1975; 1984, Husa, 1978; Ridnour, 1984; Ryan, 1982, Sandven, 1976; 1979, y Tastayre, 1979, se han esforzado ampliamente por vincular la variable autorrealización, con la de educación, proponiendo que al ser humano se le puede enseñar a tener mayor salud mental y bienestar a través de parámetros académicos.

2 FACTORES QUE OBSTACULIZAN LA SALUD MENTAL Y LA AUTORREALIZACION.

En términos generales se puede decir que existen dos grandes obstáculos en el logro de la autorrealización:

- 1) Los factores condicionantes. Este tipo de factores son aquéllos en los que el individuo es impotente de controlar ó cambiar.
- 2) Los factores decisivos. Estos factores son aquéllos que dependen del mismo sujeto, siendo susceptibles de modificarlos; caso contrario a los factores condicionantes.

La naturaleza de los factores condicionantes se encuentra fuertemente relacionada con los aspectos biológicos, genéticos, neurológicos, endócrinos, y todo lo relacionado con el funcionamiento del sistema nervioso.

Los factores decisivos son aquéllos que la persona puede modificar, reducir ó incluso eliminar, siendo elementos que limitaron su salud mental. La autorrealización y el manejo positivo de la personalidad, están vinculadas con el manejo de estos factores decisivos (Villanueva, 1988).

Las necesidades básicas de la infancia debieron ser lo suficientemente satisfechas, en órdenes fisiológicos y afectivos, a manera de alimento, agua, ternura, amor, logrando así una seguridad básica y un sentimiento de pertenencia (Rogers, 1962), como un prerrequisito fundamental en el desarrollo de la personalidad saludable (Maslow, 1970; Erikson, 1973).

El infante necesita sentirse "bonito" y "querido" para que

la confianza básica pueda darse como estructura de la etapa de socialización (Horney, 1945 citado por Villanueva, 1988); gracias a esto emergerá la seguridad, iniciativa, adecuada autoestima, e industriiosidad en el individuo, aunado a una dotación moderada de frustración (eugénica), que incluso es necesaria y saludable, en oposición a frustraciones mayores ó dolorosas (patógenas).

Es frecuente que a los niños se les enseñe a sentirse "malos", tontos, feos, ó sucios etc., dependiendo ésto del código de los padres para considerar lo "adecuado". Si al pequeño no se le permite la libre expresión de ciertos impulsos y conductas ya que los padres lo reprobarían rechazando al niño, estos impulsos que experimenta lo harán sentirse malo, sucio y perverso y no podrá tolerarlos como parte de sí, por lo que los expulsará de su autoimagen y de su self, pasando a formar éstos parte de un Yo repudiado, no aceptado, en lo más profundo de su inconsciente, haciéndolo un sujeto que renuncia a sus sentimientos, emociones, e impulsos "malos", obteniendo el reforzador familiar de aprecio, seguridad, cariño, y aceptación de los demás. Al reforzar fuertemente esta represión, aumenta la imagen ficticia que "le crean" los padres, engendrando en él una serie de "máscaras", que le evitarán conocerse a si mismo, y ver objetivamente la realidad. Los "deberías" inculcados por los padres, refuerzan una lucha por "no ser él mismo". Así la aversión a sus sentimientos "maios" serán una autofobia condicionada; obligándose compulsivamente a ser lo que se le ha enseñado .

Si el niño no ha satisfecho sus necesidades psicológicas básicas en el periodo crítico donde deben ser resueltas, corre el

peligro de quedarse "fijado" ó estancado en alguna etapa específica con su patología correspondiente. Así en la vida futura, tratará de obtener la seguridad que siempre necesitó y nunca obtuvo. Sus necesidades insatisfechas de amor, seguridad, pertenencia, quedarán como partes inconclusas de la personalidad, tratando compulsivamente de satisfacerlas, mendigando inconscientemente ese amor, seguridad, pertenencia, que nunca obtuvo, pero por una vía neurótica (Perls, 1951 citado por May, 1953).

Los acontecimientos frustrantes en la historia individual, despiertan en el niño, y más tarde en el adulto, emociones y sentimientos destructivos que obstaculizan el crecimiento y maduración del self, como:

a) Rabia y rencor por no haber sido querido y protegido; por tener que someterse los "deberías", y por temor al castigo por sus sentimientos "malos".

b) Depresión, como consecuencia de no poder ser lo que "debería", para ser amado, valorado, aceptado, a costa de mutilar lo "malo" de su personalidad.

c) Angustia por la posibilidad de que surjan en él los impulsos y sentimientos peligrosos, inaceptables, lo cuál derrumbaría su ya endeble y empobrecida autoestima (Villanueva, 1988).

El individuo para evitar entrar en contacto con estas emociones y sentimientos, tiende a exigirse ser omnipotente, perfecto, admirado, poderoso, reconocido, con el objeto de no entrar en contacto con sus necesidades insatisfechas, sus metas

ficticias y sus máscaras, que le sirvieron para defenderse de esa triste y negativa realidad que le impide conscientemente descubrir su depresión, su angustia, rencor, y profundo malestar que esconde. Al demandarse autosuficiencia, invulnerabilidad, poder, fama, estará evitando entrar en contacto con sus necesidades insatisfechas y con sus carencias afectivas de la infancia, en lo que respecta a cariño, ternura, amor, seguridad, pertenencia y autonomía.

Después de haber estudiado en forma general los factores condicionantes que determinan irreversiblemente la personalidad del individuo, pasemos a dar una visión general a los factores decisivos; entendidos éstos como los elementos constitutivos del self, que son posibles de modificar para beneficio psicológico del individuo, y son: los factores dinámicos, existenciales, y espirituales.

2.1 FACTORES DINAMICOS.

Freud manifestó que los instintos sexuales y agresivos (ello) producían un enorme angustia, dado que el código moral de la sociedad (superyó) refuerza una represión, miedo y culpa en el infante (Goldberg, 1983).

El primer factor dinámico, versa sobre el miedo condicionado a reconocer y aceptar todos aquéllos impulsos que se consideraban como "malos". Se mencionará el ejemplo de aquel individuo que fue

castigado, hostilizado con falta de amor, cariño, cuidado, e interés, cuando manifestaba conductas agresivas y sexuales. Cuando éste individuo llegue a ser adulto, no se permitirá reconocer ni aceptar este tipo de impulsos, y mucho menos expresarlos. A lo largo de la vida irá peligrosamente acumulando hostilidad; esta agresión acumulada se manifestará a manera de depresión aguda, acompañada seguramente de colitis, úlcera, migraña, padecimientos cardíacos, dolores corporales, etc. Estas personas están cargadas de tanta rabia, que con la mínima provocación, explotará sin control. Una profunda culpa después de esto se dejará ver, ya que esto confirma que su agresividad es mala y destructora, y que sus impulsos son realmente "malos" (Grinstein citado por Sward, 1980).

El segundo factor dinámico que impide el logro de la autorrealización, es el sentimiento de culpa y minusvalía por no ser lo que "debería". Los individuos se refugian en sus máscaras y ficciones de fama, omnisapiencia, poder, bondad, pureza, etc., escondiendo con esto su verdadero sentimiento de debilidad, tristeza, mediocridad, inseguridad y depresión. Busca inconscientemente el amor, cariño, seguridad, que le fueron negados, guardando rencores por no haber obtenido lo que anheló y necesitó pero nunca obtuvo, poniéndose la máscara de poderoso, inteligente, seguro; sumergiéndose cada vez más en su red de "debería", culpándose y privándose de vivir una vida más plena y feliz. Su ira y su rencor contra él mismo y contra el mundo, hará que se vuelque en adicciones que encubran su infelicidad y desdicha, recurriendo muy probablemente al uso desmedido de

alcohol, drogas, deseos compulsivos por el poder, dinero y prestigio (Madsen, 1980).

El tercer factor dinámico que desvía patológicamente el crecimiento de la personalidad se constituye por aquellas preconcepciones rígidas de sí mismo y de los demás, que le impiden ver la realidad objetivamente tal y como es, y no como un producto de su neurosis. La tendencia a formar una serie de pensamientos en base a experiencias previas, generalizando y distorsionando la realidad, con expectativas preformadas de "lo que seguramente va a suceder", son elementos neuróticos del self que impiden la objetividad y espontaneidad para comportarse en una situación dada, buscando confirmar inconscientemente y determinísticamente lo que de antemano se esperaba. Es como el ejemplo de aquella mujer que cree que los hombres solo buscan jugar con ella, lejos de desear tener una relación profunda y verdadera de pareja. Ella se acercará a los hombres con inseguridad, desconfianza, frialdad e incluso agresión, por creer de antemano que va a ser rechazada, provocando incomodidad, inseguridad y rechazo, haciendo que la profecía se cumpla y que la eviten, confirmando que los hombres sólo buscan jugar con ella (Horney, 1945 citado por Villanueva, 1988). Si un individuo sufrió frustraciones por figuras significativas del sexo opuesto, incluyendo desde luego a los padres, éste transferirá su miedo a ser rechazado como la chica del ejemplo citado. Es imperativo que este círculo vicioso se rompa, abandonando prejuicios y creencias irracionales (Ellis, 1962).

El cuarto factor dinámico que impide el logro de la

autorrealización, es la falta del reconocimiento conciencia y aceptación del pasado tal y como fué. El ser humano a lo largo de su historia personal sufre los más duros y variados golpes y frustraciones. A veces éstos llegan a ser tan grandes que se perpetúan en un futuro impidiendo al individuo vivir su presente, "anclándose" permanentemente en el pasado. Si en la más temprana infancia careció de afecto, lo continuará buscando a lo largo de su vida a manera de necesidad de protección, seguridad, buscando una pareja que posea estas cualidades, deseando que le brinde la ternura y cariño que nunca tuvo, buscando probablemente una dependencia, e incluso una simbiosis en la relación de pareja ó en el círculo de amistades que tenga.

El quinto obstáculo de la autorrealización, es el que se encuentra en los reforzamientos y ganancias secundarias de conductas no saludables. Estas se presentan en cuatro categorías:

1) Los reforzadores sociales positivos que aumentan las conductas neuróticas. Como las alabanzas por el dinero que poseemos, por el poder que tenemos, por la fama, por las posesiones que adquirimos muchas veces a costa de subyugar a otros. Estas conductas y actitudes intentan encubrir un pobre autoconcepto, y una marcada minusvalía.

2) La gratificación de necesidades neuróticas; como es el caso de la persona que se engaña a si misma, pensando que es querida por los demás, aunque en el fondo los que buscan a ésta persona es por su dinero o riquezas, cosa que trata de encubrir "convenciéndose" que en realidad la quieren y la estiman por lo que es, y no por lo que tiene.

3) Los reforzamientos negativos. Como es el caso de la mujer adinerada y atractiva que no permite que los hombres se le acerquen a ella por sus "intenciones perversas e interesadas". Un día un hombre apuesto y talentoso se enamora de ella, sus intenciones son limpias y realmente amorosas; pero la mujer interpreta esto como una sucia jugarreta para apoderarse de ella y de su dinero, para lo cual se comporta de una manera hostil, fría y rechazante. Así, la situación de que ningún hombre pueda aprovecharse de ella nunca se dará, a costa de quedarse completamente sola y amargada, ya que su creencia irracional generalizada la hará rechazar a quienes se acerquen a ella (Ellis citado por Smith, 1973).

4) Tratar morbosa y compulsivamente de comprobar una expectativa generalizada con una "atención selectiva" (Sullivan citado por Dollard & Miller, 1973). Un chico podrá estar convencido de que todos los maestros de su preparatoria son incompetentes, siendo suficiente la más mínima equivocación del maestro para comprobar su hipótesis, pasando por alto todos los aspectos positivos, cualidades, y virtudes. El ejemplo se puede extrapolar a las relaciones sociales e incluso personales; nuevamente si no se rompe este círculo vicioso, el individuo en cuestión, gastará toda su energía para mantener su visión patológica de sí y de otros (Villanueva, 1988).

2.2 FACTORES EXISTENCIALES.

El darse cuenta de la propia existencia, a nivel fenomenológico, es la base de la consciencia. El llamado despertar existencial, es la parte de un proceso autorrealizante de descubrimiento de sí mismo, tanto de limitaciones como de capacidades de crecimiento (Villanueva, 1985). La existencia conlleva una fuerte responsabilidad y la angustia producida por ésta ha sido catalogada por Fromm en 1974, como el "Miedo a la libertad"; siendo éste uno de los principales obstáculos existenciales.

Los obstáculos existenciales se han dividido en cuatro grupos:

1) El primero versa sobre el miedo a reconocer y aceptar la propia libertad. El ser humano tiene que elegir su propio destino; tiene que escoger si quiere ser feliz y sentirse satisfecho consigo mismo, ó no; para decidir esto saludablemente tiene que hacerlo con verdadero valor, coraje y persistencia, para no permanecer en la frustración, pasividad, miedo y mediocridad permanente.

2) El segundo obstáculo existencial que impide el logro de la autorrealización, es precisamente la evitación de la propia responsabilidad, es el negarse a modificar positivamente el curso de la vida, decidiendo permanecer en una situación de miedo, apatía, desinterés y malestar. Después de esto, la culpa existencial emergerá como consecuencia de no haber realizado todo aquello que se hubiera deseado, y ahora resulta imposible ó muy difícil de llevar a cabo.

3) El tercer impedimento existencial, es la incapacidad de aceptarse como frágil, desamparado, aislado, y diferente de los demás. Este hecho se basa en que nacimos solos y moriremos solos. El negar nuestra separatividad con la naturaleza, es una forma de renunciar a nuestra individuación. La madre solo podrá abrazar y besar a su hijo cuando esté fuera de su vientre; nunca podrá abrazarlo y besarlo si lo lleva dentro.

4) El cuarto obstáculo existencial está considerado en la resistencia de reconocerse y aceptarse como limitado, y a la vida como impredecible. Estamos expuestos a cambios drásticos y trágicos en nuestra vida; ésto nos hace débiles, minusválidos e inseguros. La única certeza ineludible que tenemos, es la muerte (May, 1969; Yalom, 1984).

2.3 FACTORES ESPIRITUALES.

Por más que nos afanemos no podremos negar el hecho de que existen potenciales en lo más profundo de la esencia humana, que a la vez son los más elevados. Fromm, Jung, Frankl, Maslow, Rogers, y muchos más, han postulado la existencia de necesidades espirituales, paralelas a las biológicas, afectivas y sociales (Villanueva 1985).

Al hablar de la espiritualidad, estamos hablando de la naturaleza más arcaica, y que corresponde únicamente a la esencia del ser humano (Aaron, 1977).

El primer obstáculo espiritual que frena el logro de la

autorrealización, está constituido por la desorientación en este terreno, ya que por siempre se ha buscado la tranquilidad, el amor, el sentimiento de comunidad e identificación fraternal con el ser humano; este fuerte sentimiento ha sido nombrado como "Gemeinschaftsgefühl" (Adler, 1956 citado por Villanueva, 1985; Maslow, 1970). En el fondo de esta supuesta y desorientada práctica de la espiritualidad humana, solo se han encontrado fuertes cultos a la enajenación, fanatismo, dogmatismo e idolatría; e incluso se ha encontrado la adicción a las drogas como un sustituto de la sensación espiritual.

El segundo obstáculo versa sobre la "fé irracional" (Fromm, 1964), el cual está matizado de despersonalización, y desesperanza. Esta fe irracional es un desvío patológico de la espiritualidad por vía de la obligación, del miedo, ó la imposición, sea el de una religión ó secta, que en vez de buscar un crecimiento espiritual, persiga un objetivo político, social ó económico, utilizando la religión, el miedo y la imposición como medio.

El tercer obstáculo comprende el escepticismo totalmente "agnóstico", ó incluso "ateísta" de la espiritualidad. La resistencia, negación, e incluso evitación de los valores espirituales, en su mayor parte esgrimen a su favor un supuesto enfoque "científico, racional y objetivo de la vida como única realidad", sin aceptar alguna posibilidad espiritual e incluso mística de ésta (Villanueva, 1988).

Hemos analizado hasta ahora los obstáculos encontrados en la autorrealización; hemos hablado de los obstáculos condicionantes,

decisivos, y de los obstáculos dinámicos, existenciales y espirituales de la realización personal. Ahora pasemos a estudiar algunos aspectos que lejos de obstaculizar la autorrealización; podrían ser facilitadores de este complejo y trascendental proceso.

Uno de estos facilitadores del desarrollo de la personalidad, podría ser, entre muchos otros, la carrera que se estudia; ya que se ha descrito a la profesión como un vehículo de salud mental, y de crecimiento, e incluso ha sido catalogado como "una vía regia" hacia la felicidad, bienestar y tranquilidad (Cangemi, 1975).

La importancia de la carrera, tiene un nexo directo con el papel del trabajo, en la vida, bienestar y autorrealización. El trabajo se ha planteado como el libertador del hombre respecto a su naturaleza de insignificancia y desvalidez, ya que "en el proceso del trabajo, es decir, en el proceso de moldear y cambiar la naturaleza exterior, el hombre se moldea y se cambia a sí mismo...aprendiendo a hacer uso de sus potencias y aumentando su destreza y su poder creador" (Fromm, 1985, p. 151)

3 CARRERAS PROFESIONALES.

3.1 Carreras profesionales e identidad del self

La educación del ser humano se inicia desde el mismo nacimiento. Se le alimenta, se le brinda cariño, cuidado, limpieza, seguridad, enseñándolo en primera instancia a que en un futuro no muy lejano pueda sobrevivir; y posteriormente, a partir de esto, a desarrollarse al máximo en la vida (Tastayre, 1979).

Se ha teorizado que las experiencias tempranas, son las determinantes estructurales de la personalidad y del self, repercutiendo éstas a lo largo de la vida, y sobretodo en la etapa de la adolescencia al momento de la elección de carrera. Aunque a esta elección se le suman otro tipo de factores, como los culturales, económicos, sociales, familiares, y emocionales (Cueli, 1982).

Al momento de elegir una carrera, estamos prolongando nuestro self y toda nuestra personalidad al terreno de lo productivo y lo creativo; es una búsqueda de identidad a partir de un potencial industrioso que busca la individuación y la iniciativa de "cambio ascendente" (Erikson, 1972).

Se ha postulado que al elegir una vocación, se está eligiendo inherentemente el bienestar y satisfacción en la vida, por eso es que la salud mental no puede ser divorciada de esta importante etapa. Bohovslavski en 1977 propuso que el individuo al escoger una profesión, no solo busca el "que hacer"; sino que básica y primordialmente busca "quién ser".

London (citado por Super, 1970) argumentó que este momento

de la vida, es uno de los más importantes de todo individuo, y lo caracterizó como el final de un proceso de identidad, donde entra en acción el Yo "productivo", habiéndose iniciado éste desde la niñez, cuando el pequeño busca "producir" un cambio en su medio ambiente y en su propio cuerpo, experimentando y explorando un nuevo universo lleno de cambios sorprendentes que se pueden provocar a placer. A este respecto se postularon los siguientes pasos:

1.- Etapa de exploración. Es una herencia de la infancia donde se jugaba a experimentar roles, jugando al médico, al bombero, a la mamá, al papá, al maestro; pasando por el estadio de identificación con el mundo adulto y figuras significativas, hasta la identificación con sus pares de edad. Más adelante esto se ve más claramente con la exploración de trabajos los fines de semana ó en vacaciones, donde se proporcionan hábitos de puntualidad, constancia, arreglo personal, responsabilidad, etc. Se dan los trabajos eventuales en el banco, el hospital, el laboratorio, el despacho, la tienda, la fábrica.

2.- Cristalización. Aquí se aumenta el grado de compromiso con una elección consolidada ó refutada por el individuo.

3.- Implementación. En esta etapa el compromiso adquirido se lleva a la práctica; ¡"ya se echó a andar el barco"! (Super, 1962). Si en esta última etapa el adolescente no integra sus fantasías, expectativas, motivaciones, habilidades y aptitudes con la realidad, se puede dar el caso de un individuo frustrado (si no se corrige a tiempo la elección), ya que puede resultar

gente insatisfecha, agresiva, frustrada, resentida, alcohólica, farmacodependiente, o neurótica crónica (Cueli, 1982).

A este respecto el mismo Cueli llevó a cabo una investigación, concluyendo que más de un 39% de los jóvenes de preparatoria en su último año, no experimentaban la escuela y el área seleccionada como satisfactoria; se observó una marcada repercusión de esto en la elección vocacional, habiendo una tendencia muy alta de deserción, o de insatisfacción en la carrera seleccionada.

Abundando en el tópico de insatisfacción en el último año de preparatoria, Sandven en 1979 postuló dos causas fundamentales:

(A) Los adolescentes rechazan la preparatoria, y luego la universidad, por el reto que implica la responsabilidad de estudiar y ejercer aspectos de su vida que no están suficientemente preparados para manejar.

(B) Los objetivos y fantasías son demasiado elevados en relación con sus capacidades, pudiéndose desempeñar tal vez mejor en otras áreas donde carecen de motivación. La raquitica orientación vocacional impedirá una elección adecuada y generará insatisfacción y malestar, creando profesionistas frustrados, desmotivados, desorientados, y con elevados índices de neurotismo.

Es de suma importancia que se pueda hablar de un sentimiento de desarrollo en el desempeño profesional, ya que éste es uno de los elementos contundentes no sólo en la identidad vocacional, sino en el proceso de identidad como tal (Erikson, 1972).

Super en 1957 desarrolló una serie de teorizaciones que

respaldan la versión de desarrollo de identidad profesional:

- 1.- Las personas difieren en cuanto a habilidades, aptitudes, motivaciones, y valores.
- 2.- Los individuos son aptos para varias ocupaciones, sin circunscribirse a una sola.
- 3.- Cada profesión requiere de ciertos rasgos de personalidad.
- 4.- Las preferencias vocacionales, concepto de sí mismo, y circunstancias, varían con el tiempo, la experiencia y con la madurez.
- 5.- El nivel ocupacional obtenido, se encuentra en relación con el nivel socioeconómico de los padres, coeficiente intelectual, personalidad, y oportunidades que se "buscan", y no que se "esperan".
- 6.- El haber satisfecho adecuadamente las etapas de la vida facilitan el proceso de maduración, intereses, conocimiento de la realidad, al igual que el autoconcepto.
- 7.- El proceso de desarrollo vocacional y personal, es un indicador de madurez del self, ya que es un acto paralelo.
- 8.- Los factores biológicos, psicológicos y sociales, están presentes en todos los roles del individuo, incluyendo el profesional.
- 9.- La satisfacción de la profesión y del trabajo, depende de motivaciones, intereses, rasgos de personalidad y valores, en relación con el crecimiento y estado maduracional del self.

El término de "moratoria psicosocial" acuñado por Erikson en 1972, nos habla de las tareas fundamentales que debe realizar el adolescente para el logro de su identidad; siendo éstas las de

discriminación, selección, y elección de las identificaciones que la persona adopta en su búsqueda de madurez. Las identificaciones hacen las veces de "ladrillos" durante la adolescencia, construyendo al final de ésta la "gran pared" de la identidad.

La importancia de la carrera va íntimamente ligada con la importancia del trabajo. Desde Platón se ha escrito acerca del trabajo como fuente de felicidad, bienestar y salud emocional. Por esto la magna importancia de la carrera, ya que su correcta elección, involucra un elemento facilitador del proceso de autorrealización como consecuencia del logro de la propia identidad (Cangemi, 1984).

3.2 Factores psicodinámicos involucrados en la elección profesional.

Freud escribió acerca de la ocupación de los individuos, como una forma de sublimación de impulsos sexuales y agresivos, de una manera socialmente aceptada, e incluso reconocida. Se dijo también que un cirujano estará expresando sus impulsos agresivos (de muerte), a través de su bisturí. Un torero, domador, doble cinematográfico ó un piloto de autos, estará expresando sus impulsos inconscientes autodestructivos (suicidas), de tal forma que la sociedad los vea como parte de una profesión (Grinberg

citado por Kaufman, 1978).

La escuela psicoanalítica inglesa encabezada por Melanie Klein, postuló el término "reparación", para sustituir y mejorar el de "sublimación" de Freud. Klein postuló que las vocaciones expresan respuestas del Yo, frente a necesidades o llamados internos; estos llamados de objetos internos piden y reclaman ser reparados por el Yo, ya que tienen la peculiaridad de estar dañados en su manifestación simbólica inconsciente; también expresan el deseo y necesidad de recrear un "objeto bueno" interno o externo destruido. Esta destrucción puede ser a nivel de fantasía o de realidad. Así, este impulso reparador a exigencias del mundo interno (inconsciente), se transformará en un impulso generador del Yo, que es el responsable de resolver el conflicto, utilizando para esta reparación, la carrera elegida (Bohoslavski, 1977).

Grinberg, paralelamente se refiere a los "duelos del self", en el momento de la elección vocacional. Este duelo del self es necesario como antesala a la búsqueda de la autorrealización (Sandven, 1977). La elección de carrera como "duelo", se lleva a cabo sobre cuatro objetos principales de acuerdo a Pichon Riviere (1975):

- (A) Duelo por el paraíso perdido de la niñez.
- (B) Duelo por la imagen ideal de los padres que ha sido perdida.
- (C) Duelo por las fantasías omnipotentes sustituidas por la realidad.
- (D) Duelo por aceptar destruir la estructura familiar prevaeciente al aceptar crecer e independizarse. A esto último

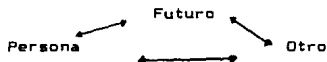
se añade el conflicto de separación vs. individuación, sometimiento vs. independencia, que causa mucha ansiedad y depresión (Bohovslavski, 1977).

Ausubel (citado por Good y Brophy, 1983), manifestó que más que una reparación o duelo, la elección vocacional es una búsqueda del adolescente por satisfacer una necesidad "ejecutiva" como premisa a la individuación, llevando consigo madurez, integración, equilibrio, y lo más importante: salud emocional. Busca incorporarse a la sociedad y ser un individuo a futuro, busca "desatelizarse", separándose del sistema del cual es periférico, para ser núcleo de otro sistema; el propio. Busca ser otro (un individuo distinto, independiente y autónomo) a través de una necesidad ejecutiva y volitiva, logrando la individuación e identidad tan preciada.

Ausubel esquematiza la desatelización como sigue:

FIGURA 1

DESATELIZACION



Familia (Conflicto dependencia vs. independencia)

Escuela (Educación para la independencia)

Sociedad (Integración al medio productivo)

La explicación de lo anterior sería que el individuo que busca la desatelización o independencia, posee a futuro una

imagen de si mismo autónoma y madura (otro), preparándose dentro del sistema familiar, y escolar, los cuales cumplen una función específica e insustituible en esta búsqueda de individuación. Ambos sistemas pertenecen a un sistema mayor, llamado sociedad, la cual le demandará al sujeto (después de esta preparación familiar y escolar), se encuentre listo para ser productivo a través de esta necesidad ejecutiva (como pudiera ser el estudio de una carrera), integrándolo a un proceso de madurez psicológica dada su competencia social y laboral.

Los intentos de sublimación, reparación, duelos del self, y la búsqueda de identidad e individuación, son explicaciones en órdenes psicodinámicos acerca de la causalidad inconsciente que motivan la elección de carrera y profesión. Otras causas que consciente y comúnmente buscamos en la vida cotidiana, son la remuneración proporcional al trabajo que desarrollamos, ó a los conocimientos que tenemos.

Pasemos a otro tipo de motivación que, consciente y comúnmente buscamos en una elección vocacional.

Darley y Hagenah (citados por Mathes en 1981), observaron que la personalidad tiene una necesidad de incentivos que está involucrada igualmente con los valores autorrealizantes. Super en 1957, dictó una serie de causas que motivan a los individuos a estudiar una carrera en específico:

1) Necesidad de supervivencia.- La necesidad de ganarse la vida es obvia y fundamental, contiene un significado social y personal muy importante.

2) Necesidad de ingresos "normales".- Fischer destacó la

importancia de los ingresos a nivel psicológico. El hecho que se recompense una actividad de acuerdo a conocimientos, edad, experiencia, tipo de actividad, son elementos sumamente importantes en su involucración directa con la autorrealización. Lavik en 1976, desarrolló una investigación en Noruega, donde encontró que el factor económico, es un estándar social importante, estrechamente vinculado con el grado de autorrealización de la gente; aunque por sí solo no garantiza tal logro a pesar de su magna importancia (Sandven, 1979).

3) Necesidad de seguridad.- Esta seguridad en el terreno laboral se traduce a manera de un sueldo fijo, sin fluctuaciones, con posibilidades de ahorrar, y de conservar el empleo, etc.

4) Intento de implementar el concepto del self.- Este se refiere al deseo del individuo de encontrar "su lugar en el mundo del trabajo", y de luchar por algo que le pertenece, satisfaciendo expectativas personales, sociales, familiares, a partir de la carrera.

5) Establecimiento del self.- La estabilidad y posibilidad de ascenso es una clara señal de despliegue de la personalidad, ya que se ha puesto en práctica lo aprendido, y la carrera se ha transformado en un instrumento de satisfacción en la vida, de logro, de bienestar y de superación personal.

3.3 Elementos de la personalidad relacionados con la elección de carrera.

Inteligencia: Se ha dicho que la inteligencia es un factor determinante en la elección vocacional. Kaufman en 1978, dijo que las personas con mayor inteligencia, buscan metas superiores o carreras, que impliquen un verdadero reto a su potencial. Son individuos con objetivos elevados que buscan progreso en el terreno económico, social, cultural, y personal, sin limitaciones a sus deseos de superación. La inteligencia ha sido descrita también como un facilitador necesario, pero no suficiente, en el proceso de elección de carrera. Brown y Wolf en 1983, reportaron que la inteligencia ha correlacionado positivamente con madurez vocacional, independencia, actitud positiva hacia el trabajo, nivel socioeconómico elevado, alto grado de estimulación cultural, nivel ocupacional de los padres, curriculum escolar, y elevados intereses en la vida. A su vez elementos académicos como éxito profesional, actividades extraescolares, responsabilidad, armonía entre habilidades y aptitudes; han correlacionado positivamente de igual forma. Otras variables que lograron esta correlación positiva con satisfacción profesional y éxito académico, fueron el elevado autoconcepto y nivel de creatividad; ya que éstos son una importante dimensión de dominio cognitivo. Personas altamente creativas, poseen intereses vocacionales superiores, y han correlacionado directamente con inteligencia, y ésta a su vez con autorrealización.

Aptitudes y habilidades: Madsen en 1980, urgió remarcar la importancia de estos elementos, en el estudio de una carrera

universitaria, proponiendo que la sociedad moderna debería cambiar sus condiciones de trabajo para utilizar las aptitudes humanas en forma tal que se integren a las habilidades que se han aprendido a través de la práctica, a los intereses, y así puedan satisfacer las necesidades de autorrealización.

Intereses: Bernstein en 1982, reportó que los intereses se ven modificados por las habilidades y aptitudes. La variable motivación, se encuentra dirigida a un área en específico. Se han proporcionado perfiles de intereses en diferentes grupos de profesionistas como: Médicos, Ingenieros, Biólogos, Contadores, Abogados, Oficiales de Marina y del ejército, encontrando que los intereses dependían básicamente de sus habilidades y aptitudes.

Valores: Los valores son objetivos deseables en la vida interna del individuo, son abstracciones sociales como el prestigio, el poder, el bienestar; son preferencias que nosotros hacemos, y que determinarán en gran medida la carrera a estudiar. Los valores medidos a través del Work Values Inventory (Inventario de valores del trabajo), han sido correlacionados positivamente en órdenes elevados, con satisfacción profesional, y medidas de autorrealización como el Actualizing Personality Inventory (Inventario de la personalidad autorrealizante), alcanzando un índice de correlación de $r = .71$. Para el anterior estudio se tomaron tanto valores intrínsecos derivados de la misma actividad profesional, como los valores extrínsecos, derivados de las recompensas sociales, económicas y materiales en general (Shostrom, 1976).

La elección profesional es un proceso plurideterminado por

las circunstancias, aspectos culturales, sociales, económicos, políticos, históricos, etc. A nivel psicológico se deja ver esta determinación a través de la historia individual, familiar, elementos de personalidad, concepto de sí mismo, inteligencia, valores, y otros tantos que conjugan sus valencias y se manifiestan de modo condensado al momento de la elección de carrera (Tastayre, 1979).

3.4 Rasgos de personalidad en algunas carreras profesionales.

Cuando escuchamos que cierto individuo que no conocemos, es actor de televisión, enseguida trataremos de imaginarlo física y psicológicamente. Lo dibujamos en nuestra mente como extrovertido, sociable, un poco extravagante tal vez, histriónico, bien parecido, bohemio, desinhibido, etc. Brown y Wolf en 1983, reportaron un estudio realizado, acerca de la "personalidad artística", donde descubrieron ciertos rasgos comunes: Capacidad intelectual elevada, intentos continuos por llegar a una satisfacción emocional, más angustiados que el resto de la gente, desinhibidos, extrovertidos, dramáticos e inestables. En otro estudio realizado en la Universidad Anáhuac por Brown y Wolf en 1983, se reportó que los médicos no poseen un esquema bien definido en cuanto a personalidad, su apreciación del mundo es global pero sin descuidar el detalle, objetivos,

cierto grado de ansiedad generalizada, mantiene relaciones cordiales pero no calurosas, están interesados por las causas de los fenómenos, y están mejor adaptados emocionalmente que los artistas. En esta misma serie de estudios se habló de la personalidad de los psicólogos, destacando que éstos muestran mayor interés por las relaciones interpersonales, más que otros científicos, establecen vínculos más íntimos con sus familiares, y en términos generales, presentan síntomas de conflicto a raíz de dichos lazos, siendo más dependientes y protectores (Brown y Wolf, 1983).

Super en 1962, destacó la importancia de las variables del medio y las personales, en el momento de decidir qué carrera se va a desempeñar, ya que la personalidad total será la encargada de tomar la decisión, y la que provea al individuo de identidad; ya que "somos nuestras decisiones" (May, 1969).

No cabe duda que todo lo que hacemos, pensamos y sentimos, va en función de nuestra personalidad; si decidimos una carrera, es nuestra personalidad la que decide. Por eso es importante mencionar algunas de esas decisiones vertidas en una carrera, en función de los rasgos de personalidad que se poseen .

Se describirán en breve los rasgos de personalidad más comúnmente encontrados en algunas carreras universitarias. Este trabajo fué llevado a cabo en distintas universidades de Estados Unidos con una muestra superior a los 977 sujetos; utilizando el California Psychological Inventory (Inventario Psicológico de California) como medida de los rasgos de personalidad. El autor del anterior test, Harrison G. Gough y algunos de sus

colaboradores, fueron los realizadores de la investigación.

(1) Estudiantes de psicología graduados (varones):

Emprendedores, intereses amplios, perspicaces, sin inhibiciones, no convencionales, polifacéticos, buscan el placer, conservadores, serenos, bondadosos, inhibidos en ciertas áreas, dependientes, agradables, sinceros, capaces, conscientes, responsables. sensatos, adaptables, honestos, organizados, amables, bienhechores, considerados, esmerados, ambiciosos, ingeniosos, inteligentes, sofisticados, buscan independencia, autocontrolados, previsores, lógicos y creativos.

(2) Estudiantes de psicología graduados (mujeres).

Agresivas, vanidosas, seguras de si, individualistas, ingeniosas, intuitivas, lógicas, amplios intereses, exigentes, dominantes, vigorosas, ágiles, conservadoras, emprendedoras, comunicativas, espontáneas, buscan el placer, competentes, pensamientos claros, justas, informales, diplomáticas, cooperadoras, precavidas, organizadas, autocontroladas, modestas, juiciosas, apacibles, moderadas, pacientes, reservadas, idealistas, competentes, relajadas, lógicas, tranquilas, activas, humanistas.

(3) Psicólogos en general.

Ambiciosos, capaces de introspección, activos, versátiles, un tanto egoístas, efectivos en la comunicación, intereses elevados, cooperadores, maduros, dominantes, exigentes, con miras a la independencia, confiados de si, eficientes, capacidad intelectual y criterios superiores, pensamientos claros y progresistas, planificadores, cabales, ingeniosos, alertas,

espontáneos, bien informados, valoran ampliamente los aspectos intelectuales, observadores, rápidos, perceptivos, "locuaces", con fluidez verbal, con poder social, se rebelan contra las restricciones, no aceptan limitaciones, son informales, aventureros, confiados, idealistas, flexibles, sociables, atrevidos, cínicos, en ocasiones sarcásticos.

(4) Residentes psiquiátricos (varones).

Tienden a ser agresivos, dominantes, ambiciosos, optimistas, planeadores, ingeniosos, responsables, rigurosos, confiados, emprendedores, intereses amplios, conservadores, sin inhibiciones, dependientes, bondadosos, lógicos, sinceros, capaces, conscientes, formales, responsables, circunstanciales, constantes, adaptables, honestos, bienhechores, organizados, ambiciosos, autocontrolados, ingeniosos, previsores, sofisticados, eficientes, seguros, tienden a la independencia, polifacéticos.

(5) Médicos.

Persistentes, agresivos, planificadores, con iniciativa y potencial para dirigir, tímidos, convencionales, sociables, emprendedores, competitivos, originales, fluidos de pensamiento, entusiastas, incrédulos, temperamentales, impulsivos, dogmáticos, exigentes, testarudos, obsecados, espontáneos, industriuosos, sinceros, prácticos, cautos, rigoristas, capaces intelectualmente, con fluidez verbal, preocupados por los demás, exigentes, independientes, confiados, valoran ampliamente los aspectos culturales, aventureros, rebeldes, egoístas, compasivos, acogedores, ambiciosos.

(6) Artistas.

Evitan situaciones extremas de tensión y decisiones, sugestionables, con actitud distante, sumisos, modestos, rudos, testarudos, inseguros, obsecados, se desorganizan fácilmente, exigentes, confiados, ingeniosos, poco ambiciosos, falta de autodisciplina, informales, aventureros, ocurrentes, rebeldes, idealistas, egoistas, preocupados por el placer y la diversión, agradecidos, compasivos e inteligentes.

(7) Arquitectos.

Retraídos, tienden a evitar situaciones de tensión, poca confianza, inhibidos, poco convencionales, callados, modestos, distantes, sugestionables, pasivos, metódicos, conservadores, un tanto devaluados, inteligentes, maduros, exigentes, independientes, progresistas, miedo a que los exploren interiormente.

(10) Ingenieros.

Callados, modestos, inhibidos, evitan situaciones de tensión, poco confiados, metódicos, conservadores, tranquilos, existe cierta devaluación por sentido de culpa, pasivos, con poco intereses, temperamentales, cambiantes, influidos por favoritismos, prácticos, cautos, estrictos, cabales, con sentido común, buen criterio, ingeniosos, testarudos, masculinos, oportunistas, manipuladores, observadores, dogmáticos, impacientes respecto al retraso a la negligencia y al idealismo, son concretos en su pensamiento y en su acción.

(11) Fisicos.

Retraídos, inhibidos, comunes, callados, modestos, evitan

situaciones de tensión y decisión, carecen de confianza, torpes, convencionales, sumisos, con actitud distante y pasiva, sugestionables, metódicos, conservadores, poseen pocos intereses, poco originales, devaluados, con sentido de culpa, literales, moderados, defensivos, buscan independencia, maduros, vigorosos, de intelecto superior, observadores, rápidos, ingeniosos, con fluidez verbal, poder social, idealistas, dogmáticos, capaces de introspección, realistas, objetivos, lógicos y preocupados por la diversión.

(12) Químicos.

Inhibidos, lentos, modestos, torpes, convencionales, distantes, pasivos, sugestionables, reservados, poco originales, inseguros, perceptivos, locuaces, rebeldes, cambiantes, dogmáticos, cínicos, egoístas, aventureros, comunes, conservadores, retraídos, exigentes, preocupados por la diversión.

(13) Publicistas.

Torpes, callados, convencionales, sumisos, pasivos, de fácil sugestión, francos, agudos, exigentes, agresivos, egocéntricos, persuasivos, dominantes, criterios elevados, informales, aventureros, ocurrentes, sarcásticos, acomodados, gráficos, cínicos, con fluidez verbal, preocupados por el placer, entrometidos e indiscretos.

(14) Periodistas.

Evitan situaciones de tensión, retraídos, modestos, convencionales, con actitud distante, sugestionable, cautelosos, sagaces, resentidos, egocéntricos, poco preocupado por los demás,

se desorganizan fácilmente, poco adaptables, pesimistas, independientes, capaces, rebeldes, idealistas.

(15) Dentistas.

Comunes, retraídos, confiados, pasivos, sugestionables, metódicos, devaluados, retraídos, fidedignos, con tacto social, estables, honrados, prácticos, abnegados, estrictos, simples, literales, poco seguros, juicio común, calmados, ambiciones poco elevadas, estables, con pocos intereses en general (Gough, 1980).

Brown y Wolf en 1983, reportaron una serie de causas relacionadas con la elección vocacional, siendo la respuesta más común que en la secundaria y en la preparatoria les había atraído en sobremanera cierta asignatura que estaba en estrecha relación con la carrera que cursaban. Al final de la carrera se les planteó la misma pregunta, pero sus respuestas estaban mucho más ligadas al núcleo de la personalidad, más que a intereses específicos irrelevantes.

Super en 1957, expresó claramente que cada ocupación atrae a individuos que presentan determinados rasgos de personalidad; y entrevió la esperanza de vincular íntimamente la personalidad y la preferencia vocacional.

Raymond Catell elaboró un método de evaluación de la personalidad con su prueba 16 P.F., misma que fue utilizada en el estudio llevado a cabo en la UNAM y en la Universidad Anáhuac principalmente, por Brown y Wolf en 1983; cuyo objetivo fue el de buscar cuales eran los rasgos de personalidad más comunes, intentando sacar un perfil, dependiendo de la carrera que se estuviera estudiando. En breve se mencionaran las carreras

estudiadas y los respectivos perfiles de personalidad obtenidos.

Administradores:

Alto nivel intelectual, prácticos, cuidadosos, convencionales, regulados por realidades externas, dignos de confianza, adaptables, facilidad de comunicación, autoconfiados, realistas, afectuosos, participantes, radicales, críticos, autosuficientes, prefieren tomar decisiones con recursos.

Artistas:

Afirmación, independencia, agresividad, radicales, críticos, liberales, sensitivos, imaginativos, preocupados por las necesidades internas, descuidan asuntos prácticos, poca fuerza super yóica, bohemios, sentimentales, reservados, aislados, frios, autosuficientes, introvertidos e independientes.

Médicos:

Autosuficientes, poco dominantes, controlados, socialmente escrupulosos, autodisciplinados, compulsivos, relajados, tranquilos, lentos, y no frustrados.

Psiquiatras:

Alto grado de sensibilidad, dependencia, sobreprotección, control emocional, encaran la realidad, socialmente escrupuloso, autodisciplinado, mantiene relaciones adecuadas con las personas.

Profesionales científicos:

Reservados, aislados, frios, críticos, alta capacidad intelectual, escepticismo hacia los valores morales, experimentales, de pensamiento libre, autosuficientes, socialmente escrupulosos, más radicales, liberales, analíticos,

menos pendientes a cumplir los valores comunitarios, autodisciplinados.

Psicólogos:

Despreocupados, negligentes, alegres, altruistas, más dominantes, obstinados, independientes, agresivos, intelectuales.

Trabajadores sociales:

Extrovertidos, despreocupados, alegres, afectuosos, participantes, dignos de confianza, adaptados, de fácil comunicación, emocionalmente estables, afrontan la realidad, con desavencia para soportar presiones sociales.

Ingenieros:

Capacidad intelectual elevada, astutos, calculadores, penetrantes dentro de la realidad, intenso deseo de experimentar nuevas ideas, autosuficientes, apegados a las normas, efectivos, socialmente escrupulosos, y autodisciplinados.

Al hablar de una carrera determinada, es inevitable tocar el tema de los rasgos de personalidad, y de la congruencia derivada entre ambos. Ryan en 1982, manifestó que la profesión es como una llave que debe ajustarse a esa compleja cerradura que es la personalidad, y dependiendo de que la "llave" corresponda a la "cerradura", se abrirá la posibilidad de satisfacción, salud emocional, congruencia y crecimiento, no solo en el área productiva, sino en toda la constelación emocional.

Si podemos hablar de ciertos rasgos de personalidad que son frecuentemente observados en determinadas carreras universitarias (Brown y Wolf, 1983), es posible hablar también de la frecuencia de ciertos rasgos de personalidad autorrealizante de individuos

que se dirigen o se encuentran en ciertas carreras universitarias.

Ridnour en 1986, mencionó que ciertos rasgos de la personalidad tienen más posibilidades de llegar a autorrealizarse; tales como las personalidades con tendencias sociables, de empatía, con alta inteligencia, independientes, no dogmáticas, personas emprendedoras que toman riesgos y retos, con alta autoestima, autoconcepto, con aceptación de sus deficiencias y limitaciones.

De los elementos de la personalidad estudiados, rasgos, inteligencia, aptitudes, habilidades, intereses, valores, etc., se deriva el deseo de vincular niveles de autorrealización de los alumnos, con la carrera que estudian en su último año en la Universidad Anáhuac, ya que como hemos visto, ciertos rasgos de personalidad de las gentes se inclinan más a determinadas carreras que concuerdan con su propia estructura de carácter, siendo ésta, el modo en que el individuo se relaciona con su exterior y consigo mismo, son los patrones de comportamiento, sentimientos, pensamientos que fueron modelados por su genética, su historia personal, familiar y por su entorno sociocultural.

El individuo autorrealizante ocupa sus potenciales en inclinaciones vitales involucradas con su crecimiento y con su salud emocional (Shostrom, 1976). El trabajo (ambiciones, ideales, talentos, habilidades) puede fungir como elemento vertebral que provea al individuo de funciones sélficas estructurales, relacionadas con la expansividad del propio Yo, de la energía psíquica vitalizadora que conduzca un elevado autoconcepto y sentimientos genuinos de competencia, autoconfianza, autoafirmación y de ser valioso (Kohut, 1977).

De nueva cuenta podemos citar la frase de Cicerón: "El trabajo forma un callo emocional contra el sufrimiento". La carrera, como el trabajo, poseen una absoluta relevancia en la vida psíquica del individuo, y no solo en el terreno ocupacional, ya que como el mismo Kohut, en 1977 estableció, una profesión, un trabajo, ó cualquier actividad que fortalezca al self, no solo es un alimento altamente nutriente de expresión productiva y constructiva de la personalidad; sino que es una activación de los mecanismos afectivo-intelectuales, y del involucramiento directo con actividades más vitalizadoras relacionadas con la parte industriosa del self, que hace sentir vivo al hombre; gracias a esto vive trascendiéndose a si mismo a través del estudio ...(de sí)...y gracias al trabajo como medio de comunicación con sus talentos y con la parte saludable en todo self (Cangemi, 1884; Kohut, 1981).

En el proceso del trabajo, es decir en el proceso de cambiar

la naturaleza exterior, el hombre se moldea y se cambia a si mismo, cuando más desarrolla su trabajo, más se desarrolla su individualidad, moldeando y recreando la naturaleza, aprende a hacer uso de sus potencias, y aumenta su destreza y poder creador. El trabajo no solo debe ser una actividad útil, sino una actividad que lleve consigo una profunda satisfacción (Fromm, 1985).

"Las personas autorrealizantes no buscan la felicidad, pero la encuentran al entregarse de corazón a la vida, al estudio y a las actividades laborales"(Adler citado por Maslow, 1974).

"La responsabilidad en la vida conlleva la responsabilidad en el crecimiento y desarrollo a través del trabajo, ya que éste es parte integral e inseparable del proceso de existir, y solo podremos comprender al ser humano, cuando entendamos la responsabilidad existencial del trabajo, con vistas al carácter intrascendental y temporal de la vida, de que solo se vive una vez...(por ser)...irreversible" (Frankl, 1983 p.117).

El nexa existente entre la realización del self y la carrera "el futuro trabajo", ha sido descrita también en términos de búsqueda de identidad y establecimiento del self, viendo a la identidad y la industriiosidad como el máximo logro del mismo self, "situándose donde debiera estar, en su mundo, y en el trabajo que le coresponde" (Erikson, 1972).

Existen interacciones potencialmente importantes entre características de la personalidad y carrera; al igual que las que se dan entre diferencias individuales (personalidad) y calidad de vida (autorrealización) (Entwistle, citado por Martin,

Blair y Cash, 1981).

Una carrera no solo tiene un trasfondo educativo (intelectual); sino que tiene también un contenido emocional que busca ser armonizado y realizado. La carrera es un ambiente de aprendizaje y desarrollo físico, sensible, intelectual, moral y emocional (Ridnour, 1986). El anterior aspecto, es una razón que como ya se mencionó al principio del estudio, no es tomada en cuenta por los directivos de las universidades, los cuales únicamente buscan integrar a los futuros profesionistas, a una maquinaria productiva, buscan cubrir necesidades laborales, económicas y sociales del país, sin tomar en cuenta que una carrera puede también proveer de autorealización en el ser humano, y no solo las relacionadas con el aspecto económico y laboral (Cangemi, 1975, 1984).

Frankl en 1975, dijo que el ser humano más que buscar ser feliz, lo que busca es un "motivo" para ser feliz. La variable motivación e interés derivada de la satisfacción de estudiar una carrera, puede fungir como el mismo autor lo marcó, como un motivo existencial que da sentido y significado a la vida.

Sandven en 1979, puntualizó la marcada importancia que tiene el equilibrio entre motivaciones, intereses, habilidades, aptitudes y valores; dijo que el resultado de esto, era un alto autoconcepto. Ya Fitts en 1983, destacó que la piedra angular de la salud mental, es el adecuado autoconcepto que se tenga. Este autoconcepto varía de carrera a carrera, y por consiguiente su bienestar psíquico (salud mental).

Tomando a la autorrealización como el máximo de la

personalidad, se nos ocurre proponer la existencia de facilitadores y reforzadores de este proceso. Uno de ellos y variable independiente propuesta en el presente estudio, es la carrera seleccionada en la Universidad Anáhuac, tratando de encontrar un vínculo cercano entre ambas.

4.1 PREGUNTA DE INVESTIGACION

¿Es la carrera elegida un facilitador ó reforzador del proceso de autorrealización?

4.2 DISEÑO

El estudio llevado a cabo, fue catalogado de tipo exploratorio descriptivo, en el que se trató de investigar por medio del POI (Inventario de Orientación Personal), la existencia de diferencias significativas en cada una de sus doce escalas, para las seis carreras ya mencionadas. Los datos obtenidos fueron analizados por medio del programa estadístico para computadora SPSS, habiéndose utilizado una ANOVA de una sola entrada.

4.3 DESCRIPCION DE VARIABLES

la variable independiente manejada en el presente estudio fue la carrera elegida (Arquitectura, Ciencias de la Comunicación, Economía, Ingeniería, Medicina, y Psicología).

La variable dependiente del estudio fue el nivel de autorrealización obtenido.

4.4

SUJETOS

La muestra utilizada constó de un total de 180 sujetos; 30 estudiantes por carrera. Se eligió el último año de la carrera por considerarse que en esta etapa ya se encuentran comprometidos más a fondo, y con una idea más exacta de lo que les depara al momento de concluiría. La manera en que se eligieron las seis carreras se centró básicamente en el hecho de que éstas se consideraron representativas de las profesiones clásicas, (por parte del autor de la presente), en el ámbito científico, administrativo y de humanidades. La muestra de 30 sujetos por carrera dependió de los alumnos que accedieron a la petición del experimentador. En el caso de Medicina no se logró reunir los 30 individuos para la muestra, por lo que se completó ésta con el año inmediato inferior de estudios.

4.5

INSTRUMENTO DE MEDICION

El Inventario de Orientación Personal POI, fué construido por Everett Shostrom en 1976, con el objeto de medir salud mental en términos de autorrealización, recibiendo desde entonces un marcado interés entre psicólogos, psiquiatras y terapeutas. Oakland y Freed en 1978, enlistan una bibliografía al respecto con estudios llevados a cabo sobre el POI, citando 122

investigaciones, 103 tesis, conjuntamente a un gran número de otros reportes.

El POI es una prueba que consta de 150 preguntas a manera de juicios de valor, donde se propone un par de afirmaciones por pregunta. Si la primera afirmación del par es la correcta o mayormente correcta se rellena el espacio de la opción "a"; si la segunda afirmación es la correcta o mayormente correcta se rellena el espacio de la opción "b". Los items se presentan de una manera clara, sin que exista una posición intermedia dadas las únicas dos posibilidades de responder.

Estos juicios de valor fueron seleccionados por más de 233 terapeutas, en un periodo superior a los 5 años.

El POI se compone de doce escalas que, cada una por separado mide un área diferente pero complementaria con las demás áreas de la personalidad autorrealizante. Las doce escalas con su rango de puntuación en terminos "t" se describirán a continuación. Los valores que van del decil 40 al 60 se consideran puntajes promedio, los que están por debajo del decil 40 son puntajes inferiores y los valores que están por arriba del decil 60 se consideran puntajes superiores, y son:

1.- Razón en el tiempo (T_c). Es el grado en el que el individuo vive su presente; es su orientación en "el aquí y el ahora". Del valor 14.8 al 20.5 se considera un puntaje promedio, por debajo del 14.8 es un puntaje inferior, por arriba de 20.5 es un puntaje superior.

2.- Dirección interna (I). Mide el grado en el que el individuo se encuentra orientado hacia si mismo, con un locus de

control interno versus uno de influencia externa. Del valor 73.5 al 86.5 se considera un puntaje promedio, por debajo de 73.5 es un puntaje inferior, por arriba de 86.5 es un puntaje superior.

3.- Valores autorrealizantes (SAV). Mide el grado en que los valores del individuo, concuerdan con el de las personalidades saludables y autorrealizantes. Del valor 17 al 23 se considera un puntaje promedio, por debajo de 17 es un puntaje inferior, por arriba del valor 23 es un puntaje superior.

4.- Existencialidad (Ex). Mide la flexibilidad y habilidad para reaccionar a situaciones, sin adherencias a principios dogmáticos y rígidos. Del valor 17 al 27 se considera un puntaje promedio, por debajo de 17 es un puntaje inferior, por arriba del valor 27 es un puntaje superior.

5.- Reactividad emocional (Fr). Mide el grado en que las personas se dan cuenta de sus propios sentimientos y emociones, y la medida en la que están en contacto consciente con ellos. Del valor 12.2 al 19.1 se considera un puntaje promedio, por debajo de 12.2 es un puntaje inferior, por arriba del valor 19.1 es un puntaje superior.

6.- Espontaneidad (S). Mide el grado de libre expresión y reactividad en el individuo, es la forma también de ser uno mismo sin controles restrictivos (externos ó internos). Del valor 8.8 al 14.8 se considera un puntaje promedio, por debajo de 8.8 es un puntaje inferior, por arriba de 14.8 es un puntaje superior.

7.- Estima del self (Sr). Mide la afirmación del self de acuerdo a la autoestima y al autoconcepto del individuo. Del valor 9.4 al 14.6 se considera un puntaje promedio, por debajo de

9.4 es un puntaje inferior, por arriba de 14.6 es un puntaje superior.

8.- Aceptación del self (Sa). Mide la aceptación del propio self en cuanto a deficiencias y limitaciones. Del valor 11 al 21 se considera un puntaje promedio, por debajo de 11 es un puntaje inferior, por arriba de 21 es un puntaje superior.

9.- Naturaleza del hombre (Nc). Mide la visión del hombre como esencialmente bueno, con una actitud positiva y constructiva. Del valor 10.5 al 14.4 se considera un puntaje promedio, por debajo de 10.5 es un puntaje inferior, por arriba de 14.5 es un puntaje superior.

10.- Sinergia (Sy). Mide la reacción de los individuos ante los opuestos de la vida, y en la medida en que los ve integrados, armoniosos, trascendiendo dicotomías. Del valor 6.2 al 8.7 se considera un puntaje promedio, por debajo de 6.2 es un puntaje inferior, por arriba de 8.7 es un puntaje superior.

11.- Aceptación de la agresión (A). Mide la aceptación que tiene el propio individuo de sus sentimientos agresivos como naturales, sin reprimirlos o negarlos. Del valor 13.2 al 20 se considera un puntaje promedio, por debajo de 13.2 es un puntaje inferior, por arriba de 20 es un puntaje superior.

12.- Capacidad de contacto íntimo (C). Mide la habilidad de interrelacionarse con otros seres humanos de manera profunda, cálida, y cariñosa, libre de expectativas y obligaciones. Del valor 14.5 al 23 se considera un puntaje promedio, por debajo de 14.5 es un puntaje inferior, por arriba de 23 es un puntaje superior.

Las escalas del número 3 al 12 están incluidas en cinco grandes grupos:

- I. Las escalas 3 y 4 se incluyen en el grupo de valores.
- II. Las escalas 5 y 6 se incluyen en el grupo de sentimientos.
- III. Las escalas 7 y 8 se incluyen en el grupo de autopercepción.
- IV. Las escalas 9 y 10 se incluyen en el grupo de conciencia sinergista.
- V. Las escalas 11 y 12 se incluyen en el grupo de sensibilidad interpersonal.

El POI no proporciona un puntaje general bruto, sino que brinda doce puntajes correspondientes a las doce escalas que miden diferentes áreas de la autorrealización a manera de perfil. Cada escala se califica con la plantilla correspondiente, semejante al procedimiento seguido en el MMPI. El número de respuestas de cada escala se registra en una hoja de calificaciones, graficándose en la misma hoja en puntajes "t". Los puntajes "t" obtenidos, se registran del decil 20 al 80; como ya se mencionó aquellos valores que van por arriba del 60 nos hablarán de puntajes superiores, los que están por debajo del decil 40 nos hablarán de puntajes inferiores, y los que se obtienen entre los deciles 40 y 60 se consideran puntajes promedio.

Everett Shostrom en 1976 publicó una serie de investigaciones realizadas por 21 terapeutas europeos y 33 terapeutas americanos; donde se constatan tesis y estudios realizados durante la década anterior, enfatizando la utilidad clínica y profesional del POI, incluyendo revisiones teóricas y

experimentales donde se corroboran sus elevados y índices de confiabilidad y validez.

Dentro del terreno de la confiabilidad del POI, se han reportado numerosos estudios, revisiones bibliográficas, e investigaciones en los cuáles no se han encontrado cambios significativos en un periodo de test-retest, comprendido a lo largo de un año, en un grupo de 48 estudiantes de College, donde el puntaje máximo de confiabilidad fue de .82, y el mínimo de .53. Cuando el periodo de test-retest fue de tres años, los índices de confiabilidad bajaron solamente a un puntaje máximo de .73 y a un puntaje mínimo de .42 (Oakland, Freed y Camillieri, 1978).

Dentro del ámbito de la confiabilidad, un par de estudios más han sido reportados. El primero se llevó a cabo con 46 estudiantes de enfermería, en un periodo de test-retest de 18 meses, donde se mantuvo una confiabilidad de .74 en la escala más alta, y de .35 en la escala más baja (Blair y Cash, citados por Oakland y Freed, 1978). El segundo estudio, fue realizado por Shostrom en 1983, y mostró que las puntuaciones de tes-retest de 53 estudiantes universitarios, se mantuvieron en altos porcentajes en un periodo de una semana, obteniéndose un coeficiente de confiabilidad para las dos primeras escalas respectivamente de .71 y .77; y para las diez escalas restantes los coeficientes oscilaron entre .52 y .82. Estos coeficientes de confiabilidad se reportaron equiparables a los obtenidos en el MMPI, 16 PF, WAIS, WISC, y el CPI (California Personality Inventory). En cuanto a la validez del instrumento, existen varios estudios que,

igualmente respaldan sus adecuados índices. En el primero nos referiremos a dos grupos catalogados clínicamente por psicólogos y psiquiatras como individuos autorrealizantes y no autorrealizantes. Entre ambos grupos se encontraron diferencias significativas en once de las doce escalas del POI, con un nivel de significancia igual al .001 .

En otro estudio se encontraron diferencias igualmente significativas en las doce escalas. Este consistió nuevamente en dos grupos; uno iniciaba un proceso terapéutico, y el segundo grupo ya se encontraba en un estadio avanzado del mismo. Las diferencias se reportaron como significativas, aunque no se dió el índice obtenido (Knapp citado por Shostrom, 1976).

En un estudio similar con una población adulta de individuos autorrealizantes y no autorrealizantes, ambos bajo certificado psicológico y psiquiátrico, se reportaron nuevamente diferencias significativas en todas las escalas del POI.

Martin, Blair y Cash en 1981, compararon las puntuaciones de pacientes psiquiátricos hospitalizados, con las de adultos normales, y con personas consideradas como autorrealizantes. Las diferencias fueron nuevamente significativas con un nivel de significancia igual al .001, en todas las escalas del POI de los pacientes adultos normales y de los autorrealizantes (Fox y Michael citado por Hattie, 1979). El grado de validez del POI ha sido comparado con el obtenido en distintas subescalas de otras pruebas psicológicas, tales como el MMPI, 16 PF, Escala de Valores de Allport, y el CPI (California Psychological Inventory). En términos generales se encontraron semejanzas en

cuanto al grado de validez de constructo entre el POI, y las pruebas mencionadas (Knapp, citado por Warehime, 1973).

4.6

PROCEDIMIENTO

Como primer paso se solicitó por escrito a cada uno de los directores de las carreras seleccionadas, la autorización para llevar a cabo el estudio. Obtenida la autorización se presentó el aplicador ante los alumnos del último año de las carreras de: Arquitectura, Ciencias de la Comunicación, Economía, Ingeniería, Medicina y Psicología, solicitando la cooperación para realizar la prueba y llevar a cabo la tesis de licenciatura; sin mencionar el objetivo perseguido. Se les explicó que el tiempo de la realización sería aproximadamente de 35 minutos, constando ésta de 150 preguntas que deberían ser contestadas lo más sinceramente posible, para lo cual se garantizaría el completo anonimato del estudiante. Los únicos datos necesarios en la hoja de respuestas adjunta eran: carrera, y sexo. Se ejemplificó la manera de registrar la respuesta elegida en la hoja correspondiente. Se hizo hincapié en la sinceridad y honestidad al momento de responder el test, explicando que cualquier duda debería ser consultada con el experimentador. Al final de la aplicación se agradeció la colaboración prestada, por último se procedió al análisis estadístico de los datos con una ANOVA de una entrada.

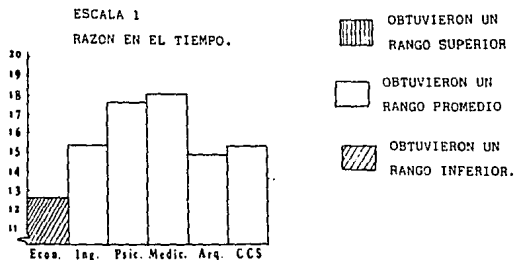
RESULTADOS Y GRAFICAS

En breve se reportarán los resultados obtenidos al confrontar cada una de las doce escalas del POI, en las seis carreras seleccionadas para la investigación.

Se hará mención de los puntajes obtenidos que resultaron significativos, ya sean por ser elevados ó bajos. El estadístico utilizado fué un analisis de varianza (ANOVA) de una sola entrada.

Escala 1 : Razón en el tiempo (TC). Mide el grado en el que el individuo vive su presente, es su orientación en "el aqui y el ahora" y no en el "allá y entonces".

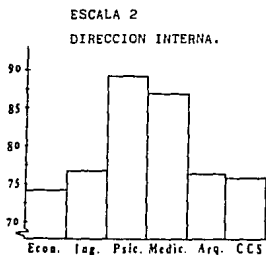
Se observaron diferencias significativas con $F(5, 174) = 17.05$; $p < .0000$, donde las medias más altas fueron obtenidas por las carreras de Psicología ($M = 17.700$) y Medicina ($M = 17.900$).



Escala 2 : Dirección interna (I). Mide el grado en el que el individuo se encuentra orientado hacia sí mismo, con un locus de

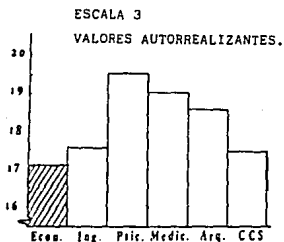
control interno preferentemente a uno de influencia externa.

Se observaron diferencias significativas con $F(5, 174) = 15.38$; $p < .0000$, donde las medias más altas fueron obtenidas por las carreras de Medicina ($M = 87.100$) y Psicología ($M = 88.833$).



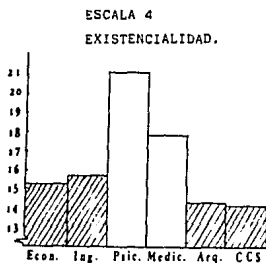
Escala 3 : Valores autorrealizantes (SAV). Mide el grado en el que los valores del individuo concuerdan con el de las personas saludables y autorrealizantes.

No se observaron diferencias significativas entre las seis carreras en esta escala, con $F(5, 174) = 2.66$; $p < .0241$.



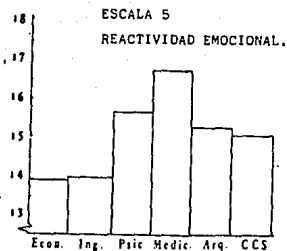
Escala 4 : Existencialidad (Ex). Mide la flexibilidad y habilidad para reaccionar a situaciones sin adherencias a principios dogmáticos y rígidos.

Se observaron diferencias significativas con $F(5, 174) = 17.88$; $p < .0000$, donde la media más alta fue obtenida por la carrera de Psicología ($M = 21.166$).



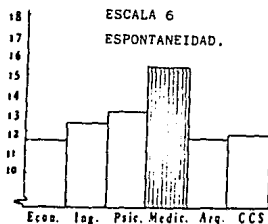
Escala 5 : Reactividad emocional (Fr). Mide el grado en que las personas se dan cuenta de sus propios sentimientos y emociones, y la medida en que están en contacto consciente con ellos.

Se observaron diferencias significativas con $F(5, 174) = 6.88$; $p < .0000$, donde la media más alta fue obtenida por la carrera de Medicina ($M = 16.700$), y las medias más bajas fueron obtenidas por las carreras de Economía ($M = 13.900$) e Ingeniería ($M = 13.966$).



Escala 6 : Espontaneidad (S). Mide el grado libre de expresión y reactividad en el individuo, es la forma también de ser uno mismo sin controles restrictivos internos ó externos.

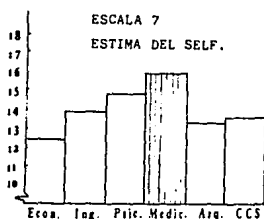
Se observaron diferencias significativas con $E(5, 174) = 10.56$; $p < .0000$, donde la media más alta fue obtenida por la carrera de Medicina ($M = 15.133$).



Escala 7 : Estima del self (Sr). Mide la afirmación del self

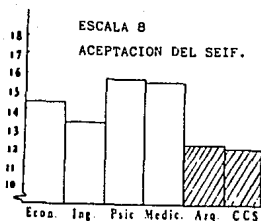
de acuerdo al autoestima y al autoconcepto.

Se observaron diferencias significativas con $F(5, 174) = 12.60$; $p < .0000$, donde las medias más altas fueron obtenidas por las carreras de Psicología ($M = 13.933$) y Medicina ($M = 14.966$), y la media más baja fue obtenida por la carrera de Economía ($M = 11.300$).



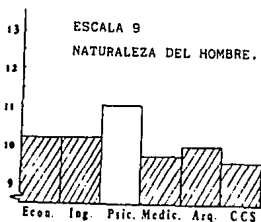
Escala B : Aceptación del self (Sa). Mide la aceptación del propio self en lo que respecta a deficiencias y limitaciones.

Se observaron diferencias significativas con $F(5, 174) = 10.27$; $p < .0000$, donde la media más alta fue obtenida por la carrera de Medicina ($M = 15.200$), y la media más baja fue obtenida por la carrera de Arquitectura ($M = 11.800$).



Escala 9 : Naturaleza del hombre (Nc). Mide la visión que se tiene del hombre como esencialmente bueno, con una actitud positiva y constructiva.

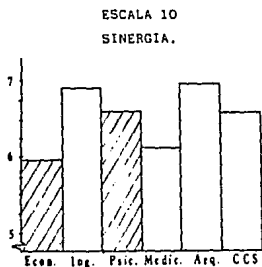
No se observaron diferencias significativas entre las seis carreras en ésta escala, con $F(5, 174) = 1.37$; $p < .2369$.



Escala 10 : Sinergia (Sx). Mide la reacción de los individuos ante los opuestos de la vida, y la medida en que los

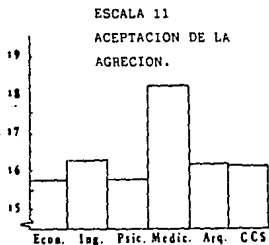
ve integrados, armoniosos, trascendiendo dicotomías.

No se observaron diferencias significativas entre las seis carreras en ésta escala, con $F(5, 174) = .870$; $p < .5022$.



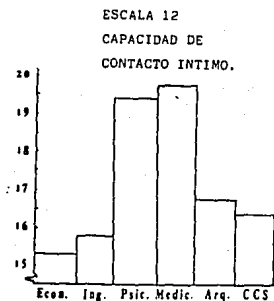
Escala 11 : Aceptación de la agresión (A). Mide la aceptación que tiene el propio individuo de sus sentimientos agresivos como naturales, sin negarlos o reprimirlos.

Se observaron diferencias significativas con $F(5, 174) = 5.63$; $p < .0001$, donde la media más alta fue obtenida por la carrera de Medicina ($M = 17.733$).



Escala 12 : Capacidad de contacto intimo (C). Mide la capacidad para interrelacionarse con otros seres humanos de manera profunda, cálida y cariñosa, libre de expectativas y obligaciones.

Se observaron diferencias significativas con $F(5, 174) = 14.80; p < .0000$, donde las medias más altas fueron obtenidas por las carreras de Medicina ($M = 19.800$), y por la carrera de Psicología ($M = 19.500$).



PERFILES DE AUTOBREALIZACION EN SEIS CARRERAS.
(TABLA I)

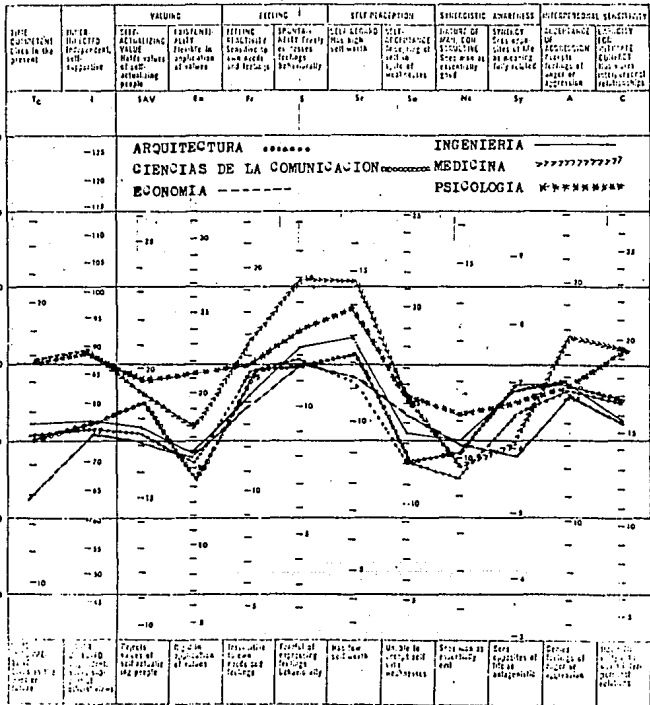
NAME _____ DATE TESTED _____

AGE _____ SEX _____ I. I. (Final) Ratio: Self-Actualizing Average: I: Ic = 1:18

OCCUPATION _____ Year Ratio: Ic: Ic = 1:18

II O. I (Support) Ratio: Self-Actualizing Average: O: I = 1:3 Year Ratio: O: I = 1:3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

DISCUSION

Como podemos apreciar en el capítulo anterior, se concluye que en algunas escalas del POI se confirmó la pregunta de investigación, ya que se dieron diferencias significativas en algunas escalas, al confrontar las seis carreras seleccionadas.

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos decir que en distintas carreras se encontrarán alumnos con diferentes puntajes en las doce escalas del POI, y por ende, con distintos niveles de autorrealización.

En seguida se procederá a hacer una análisis por carrera, dándose después una conclusión general. Explicaremos aquéllos puntajes que se caracterizaron por ser significativamente elevados, y posteriormente los que fueron significativamente inferiores (cuando haya sido el caso), en cada una de las carreras estudiadas, y sus rangos de puntuación correspondientes. Para interpretar las puntuaciones nos basaremos en la descripción dada por el mismo POI de cada una de las doce escalas, y el área de la autorrealización de que se ocupa. En la misma hoja donde se graficaron los resultados a manera de perfil se encuentra contenida esta información en los extremos superiores e inferiores, y la significancia de los valores obtenidos para su mejor comprensión.

Entrando en materia procederemos a decir que en la escala 1, las medias significativamente superiores fueron obtenidas por las carreras de Medicina ($M= 17.900$) y Psicología ($M= 17.700$), habiendose localizado los puntajes en un rango promedio. Estos

individuos tal vez han desarrollado la habilidad para esforzarse por no perder el contacto directo y la objetividad con su presente, dados los requerimientos de su profesión. Es una necesidad de ver la "enfermedad ó problema" de un modo objetivo, (en el presente), sin involucrarse emocionalmente perdiendo con esto la distancia entre él, su paciente y el momento.

Las medias significativamente inferiores fueron obtenidas por las carreras de Ciencias de la Comunicación ($M= 14.900$) y Economía ($M= 12.700$), habiendose localizado el puntaje de ésta última en un rango inferior, y Ciencias de la Comunicación en un promedio. Los economistas son individuos que se encuentran más preocupados por el futuro, planificando, organizando y con una previsión constante como elemento característico de su profesión. Tal vez aquí pueda explicarse el puntaje tan bajo obtenido por esta carrera, ya que su continua visión a largo plazo, y los intentos permanentes de anticiparse a los fenómenos, sean elementos propios de su personalidad y de su profesión que les impide centrarse en el presente (Gough, 1980).

Por otro lado los estudiantes de Comunicación han sido descritos por Brown y Wolf en 1983, como individuos con muchas semejanzas en cuanto a rasgos de personalidad con los artistas, preocupados por sus necesidades internas, por el placer y la diversión. se "desorganizan" fácilmente, y ocupan constantes intentos por llamar la atención a través de conductas histriónicas y exhibicionistas. Estas razones posiblemente influyan para que los comunicadores se centren más en éstos elementos personales que en su presente. También han sido

descritos como gente muy imaginativa, que se entrega a ensoñaciones y a un mundo de fantasías, más que vivir su momento.

En la escala 2, las medias significativamente superiores fueron obtenidas por las carreras de Psicología ($M= 88.833$) y Medicina ($M= 87.100$), habiéndose localizado los puntajes en un rango promedio. Podemos decir que éstos profesionistas se encuentran más regulados por necesidades internas que las externas, por un lado tienden a dirigir su energía hacia aspectos filosóficos, intuitivos, intelectuales, con una profunda introspección en su vida (introversión), en vez de los aspectos sociales, económicos, materiales, prestigio, dinero y fama etc. (extroversión), según la descripción dada por Carl Jung al hablar de la dicotomía, introversión-extroversión de la personalidad autorrealizante (Schultz, 1977).

Ambas profesiones poseen rasgos de personalidad muy semejantes tal y como lo describieron Brown y Wolf en 1983, como individuos capaces de introspección, rebeldes, un tanto egoístas, con miras a la independencia, no aceptan limitaciones ni se someten irreflexivamente a los valores culturales y sociales, son un tanto introvertidos, informales, idealistas, cínicos, individualistas, regulados más por su propio criterio y modo de pensar que por el impuesto por su sociedad.

Estas razones pueden brindarnos una somera explicación de porque sobresalieron en ésta escala en forma significativa.

En la Escala 3 no se dieron diferencias significativas en

ninguna de las seis carreras manejadas en el presente estudio.

Con esto posiblemente estemos hablando de cierto grado de valores autorrealizantes en las carreras, ya que casi todos los puntajes se localizaron en un rango promedio, a excepción de Economía la cuál se centró ligeramente en un rango de inferior. Es decir que las seis carreras tienden a poseer cierto nivel de valores autorrealizantes entre sus alumnos.

En la escala 4 la media significativamente superior fue obtenida por la carrera de Psicología ($M = 21.166$), habiendose localizado este puntaje en un rango promedio. Con esto nos estamos refiriendo a los psicólogos como individuos con una adecuada flexibilidad y habilidad para reaccionar ante situaciones, sin adherencias a principios dogmáticos ó rígidos. Esto lo entendemos claramente ya que ésta flexibilidad es parte característica de su labor profesional; Cueli en 1982 expresó que un psicólogo no debe ni puede caer en patrones rígidos y dogmáticos, ya que al hacerlo será víctima de una "religión" y no de una ciencia que busca la verdad. El mismo destacó que existe un dogmatismo marcado hacia ciertas orientaciones teóricas en psicología, que son abrazadas como única fuente de seguridad, rechazando enajenadamente todos aquéllos conocimientos que pudieran ayudar a entender mejor el ser humano.

Con lo anterior entendemos claramente el carácter no rígido y altamente flexible del psicólogo "ya que no existe una parte sensible en los profesionistas de la salud que carezcan de flexibilidad y racionalidad" (Fromm, 1964). El psicólogo debe ser

flexible en su quehacer profesional ya que trabaja con seres humanos, no con máquinas, números u objetos que demanden de rigidez fortuita.

Las carreras que obtuvieron medias significativamente inferiores fueron Ciencias de la Comunicación ($M= 14.226$) y Arquitectura ($M= 14.166$), en ésta última entendemos claramente la postura rigida en cuanto a la aplicación de valores, dados los requerimientos y necesidades de la misma profesión, ya que la exactitud en cuanto el tipo de calculos y lineamientos generales son pilares de ésta carrera con un afán de precisión.

En Ciencias de la Comunicación encontramos grandes semejanzas entre estos y la personalidad de los artistas, como pudieran ser los fuertes y continuos intentos por llegar a una satisfacción emocional, son individuos más angustiados que el resto de los profesionistas, se "desorganizan" facilmente y tratan evitar situaciones de estrés. Lo anterior puede fungir como un breve intento de explicar la conducta rigida y dogmática de los estudiantes de comunicación, siendo descritos tambien como gente altamente sugestionable e insegura (Brown y Wolf, 1983).

Otras dos carreras que no fueron estadisticamente significativas por sus bajos puntajes como los anteriores dos casos, pero que se localizaron igualmente en un rango inferior, fueron las carreras de Economía ($M= 15.333$) e Ingenieria ($M= 15.800$). En ambas profesiones resulta más obvia la explicación, ya que como Arquitectura, son carreras que demandan para su desempeño eficiente de cierta rigidez, escrupulosidad y precisión, caracterizandose éste tipo de profesionales por ser

previsores, radicales, inflexibles, obsesivos, meticulosos, fríos, calculadores y con un fuerte sentido del deber y de la realidad (Gough, 1980).

Se ha descrito a los ingenieros como metódicos, estrictos, conservadores, dogmáticos e impacientes con respecto al retraso y a la negligencia, son fríos, calculadores, compulsivos y penetrantes dentro de la realidad; razones por las cuales podrían respaldar su postura rígida, inflexible y dogmática en cuanto a la aplicación de valores.

En la escala 5 la media que fué significativamente superior fué nuevamente la carrera de Medicina ($M=16.700$) localizándose este puntaje dentro de un rango promedio. Con esto nos referimos a los médicos como individuos que se dan cuenta de sus propios sentimientos y emociones adecuadamente, y la medida en que están en contacto consciente con ellos.

En la profesión de Medicina se necesita un alto grado de sensibilidad hacia las necesidades de otros y hacia las necesidades propias. Se ha descrito a los médicos como individuos altamente preocupados por los demás, sensibles, sociales y espontáneos (Gough, 1980). Un individuo que en su quehacer profesional lucha por el logro de la salud y bienestar, debe tener no un solo elevado deseo de ayuda y preocupación por los demás, sino también un alto grado de sensibilidad para captar el dolor y sufrimiento de sus pacientes, e intentar comprenderlo y ayudarlo.

Las carreras que obtuvieron medias significativamente

inferiores fueron Economía ($M= 13.900$) e Ingeniería ($M= 13.966$), localizándose sus puntajes en un rango promedio. Los estudiantes de ambas profesiones calificaron significativamente como insensibles hacia las propias necesidades y sentimientos. En lo que respecta a los ingenieros, han sido descritos como científicos reservados, introvertidos, fríos, calculadores, lógicos, escépticos hacia los valores morales, intelectuales, analíticos y objetivos (Brown y Wolf, 1983). Lo que hace del ingeniero un profesionista más insensible que otros, ya que su profesión exige de ésta frialdad, insensibilidad, exactitud y precisión, que es de suma importancia al manejar cálculos matemáticos, máquinas y otro tipo de operaciones que demanden de objetividad y precisión, haciendo del ingeniero un ser más ajeno a sus necesidades en el terreno interpersonal y en cuanto a los propios sentimientos y emociones.

Los economistas se mostraron también altamente insensibles. Una explicación muy parecida a la de los ingenieros puede esbozar éste bajo puntaje, como elemento de una deseabilidad profesional y de rasgos de personalidad dentro de su propia carrera.

En la escala 6 la media que fue significativamente superior correspondió a la carrera de Medicina ($M= 15.133$), localizándose éste puntaje dentro de un rango superior. Con esto estamos hablando de un elevado grado de libre expresión, reactividad emocional y conductual, sin controles restrictivos internos ó externos, por parte de éstos profesionistas.

El médico es un individuo con alta habilidad y deseo de

expresarse, con una destreza social muy marcada que lo hace sentirse libre, espontáneo, relajado, no frustrado y que lucha contra todo tipo de restricciones sociales y personales que atentan contra su albedrío y bienestar (Super, 1962). Un ejemplo de esto lo han marcado varios médicos que han participado en las revoluciones y en los cambios sociales, siendo líderes intelectuales y aristócratas que lucharon y defendieron los intereses de libertad y justicia de varias escenas históricas. Gough en 1980 respaldó esto al decir que los médicos son gente espontánea, preocupados por los demás, rebeldes, justos, no toleran restricciones, entusiastas, preocupados por la vida y no frustrados.

En la escala 7 nuevamente las medias que fueron significativamente superiores, correspondieron a las carreras de Psicología ($M= 13.933$) y Medicina ($M= 14.966$), localizándose este último puntaje en un rango de superior, y el puntaje correspondiente a psicología se encontró dentro de un rango promedio. Con esto nos estamos refiriendo a los médicos y psicólogos como individuos con un elevado autoconcepto y autoestima. Sward en 1980, expresó que un elevado autoconcepto es un predictor bastante confiable del grado de salud mental del individuo. Fitts en 1983 destacó que no es posible separar el grado de salud mental del nivel de autoconcepto que se tenga, citando una investigación donde se correlacionaron los puntajes del POI, con los puntajes obtenidos en la prueba Tennessee de autoconcepto, alcanzando una elevada correlación de Pearson de

$r = .83$. Este apoyo estadístico nos ayuda a entender mejor la interrelación entre el autoconcepto, y el nivel de realización personal de los médicos y psicólogos.

La carrera que obtuvo el puntaje significativamente más bajo fue Economía ($M = 11.300$) localizándose este puntaje en un rango promedio. Cabe destacar cierta devaluación y frustración en muchos de los profesionistas que han cursado el área económico-administrativa (Bohoslavski, 1977). El economista tal vez sea un individuo que cursa con cierta insatisfacción en su vida profesional, ya que éstos tienden a participar activamente del ámbito económico del país, aunque no siempre resulta así en lo que respecta al ámbito económico personal, donde puede existir cierto grado de frustración, y tal vez con más razón si hablamos de un país como México donde este aspecto es tan inestable y controvertido. Al existir una frustración social en lo económico, ésta muy posiblemente puede afectar a un economista el cual es un miembro más con los mismos rigores y desdénos.

En la escala 8 las medias que fueron significativamente superiores correspondieron a las carreras de Medicina ($M = 15.200$) y Psicología ($M = 15.433$) localizándose éstos puntajes dentro de un rango promedio. Lo que nos habla de una adecuada aceptación de su self en lo referente a sus deficiencias y limitaciones. Rogers en 1961 postuló tres características deseables en el psicólogo (u otro profesionista de la salud como pudiera ser el médico) para realmente brindar en forma efectiva el auxilio y apoyo en toda relación profesional, estas características son: a) Capacidad de

empatía, lo que quiere decir ponerse en los zapatos de otro ser humano, y sentir, pensar y ver la vida como él. b) Interés positivo, el cuál se refiere a tener un genuino deseo de ayuda, brindándole al paciente lo máximo de sí como profesional de la salud y sobretodo como ser humano. c) Aceptación incondicional, es decir el psicólogo y el médico deben aceptar al ser humano tal y como es, con sus defectos y virtudes, con sus capacidades y limitaciones, sin juzgarlo y solamente aceptándolo como un ser valioso, único e irreplicable, digno de ser respetado. El respeto conlleva aceptación incondicional, y si el médico ó psicólogo se aceptan a ellos mismos en cuestión de deficiencias y limitaciones, en cuanto a virtudes y potenciales; muy probablemente podrá aceptar incondicionalmente y tener un interés positivo en otro ser y al mismo tiempo empatizar profundamente con él. No se puede ser empático sin aceptar incondicionalmente al otro, y no se puede aceptar a otro si no se acepta uno mismo primero, ni se puede tener ese interés positivo sin ver al otro como alguien valioso, lleno de dificultades para entender la vida pero también lleno de capacidades y virtudes, es decir aceptarlo y aceptarse en cuanto deficiencias y limitaciones.

La carrera que obtuvo la media significativamente más baja fué Arquitectura ($M= 11.800$) localizándose en un rango inferior. Con esto hablamos de claras dificultades para estos profesionistas en cuestión de aceptar sus deficiencias y limitaciones.

Alguien que no acepta sus deficiencias y limitaciones (parte repudiada del self) es alguien que no se acepta a sí mismo en

forma completa, cayendo en una situación de autorechazo constante, el cual nos hablará de un creciente grado de neurosis (Fitts, 1983). Con ese rechazo personal de esta parte "repudiada" de sí, se rechaza el self social, el emocional y desde luego el self físico. Por eso es que a muchos arquitectos se les ha creado una imagen en torno a cierta conflictiva de identidad personal.

Otra carrera que se encuentra en una situación similar es Ciencias de la Comunicación ($M=12.066$), aunque no calificó como significativamente baja se situó en un rango inferior.

El comunicador al igual que el artista, según Brown y Wolf, 1983, como ya se ha estado citando, son individuos con constantes intentos por llegar a una satisfacción emocional, se "desorganizan" fácilmente, evitan situaciones de tensión y decisión, son inseguros, poco ambiciosos, con cierto grado de devaluación, tal vez por no poder incorporar a su self esa parte repudiada y rechazada de su personalidad, que podría manifestarse a través de esa inseguridad, fragilidad emocional, sentido de devaluación y pocas ambiciones.

En comunicador tiende a tener un sentimiento de inferioridad, aspecto que posiblemente trata de encubrir a través de conductas extravagantes, histriónicas, sofisticadas, dramáticas, con claros intentos de llamar la atención, son verborreicos, buscan mucho la aceptación social haciendo todo lo posible por obtenerla, etc. Esto con esfuerzos constantes por compensar esa parte frágil, débil, limitada y no aceptada de sí y que en ocasiones los lleva a la frustración y resentimiento (Super, 1957).

En la escala 9 no se dieron diferencias significativas a nivel estadístico en ninguna de las seis carreras, aunque cabe resaltar que psicología ($M= 11.100$) fue la única media que se localizó en un rango promedio; ya que todas las demás carreras se caracterizaron por obtener un rango inferior.

El ver al ser humano como esencialmente bueno, con una actitud positiva y constructiva, es una postura obvia en el psicólogo que busca el bienestar de los demás, y que cree en el ser humano como alguien de ilimitados potenciales y capacidades en la vida. Ve al hombre como un ser valioso, único e irrepetible, digno de ser respetado y que cuando se comporta patológicamente no es porque sea malo ó esté enfermo sino porque es producto de una sociedad insegura, inestable y caótica que lo ha desviado del camino de la salud y de la autorrealización; "ya que sociedades enfermas producen individuos enfermos" (Fromm, 1964).

También los psicólogos han descrito al ser humano como un ser esencialmente bueno (no es maligno), que "no se encuentra emocionalmente afectado; sino que simple y sencillamente es alguien con una cognición equivocada" (Maslow, 1970 p. 7).

En la escala 10 no se dieron diferencias significativas a nivel estadístico en ninguna de las seis carreras manejadas en el estudio, aunque cabe señalar las medias que se localizaron en un rango inferior correspondieron a las carreras de Economía ($M= 5.966$) y Medicina ($M= 6.133$) ya que los puntajes de las cuatro

carreras restantes se situaron en un rango promedio. Con esto estamos hablando de ciertas dificultades para los médicos y economistas en lo que se refiere a la reacción que poseen ante los opuestos de la vida, en la medida en que los ve integrados, armoniosos, trascendiendo dicotomías.

Lo anterior en el caso de la carrera de Medicina posiblemente se explique debido a que el médico es un profesionista que básicamente trabaja con la enfermedad y patología, en ellos la dicotomía salud-enfermedad no puede darse muchas veces ya que la mayoría de la gente que acude al médico son enfermos (en mayor ó en menor grado). Con esto se hablará de una tendencia clara y una visión generalizada hacia el ser humano como alguien básicamente enfermo, patológico; y no como un ser saludable, ya que ésta categoría, es el objetivo principal del quehacer médico pero que raramente es vista por éste, ya que el ser médico implica ver enfermos y no sanos porque éstos no tienen a que recurrir a un profesional de la salud. El lidiar día a día con la enfermedad, ha hecho de éstos profesionistas, individuos con dificultades para integrar al hombre como un ser enfermo pero también sano, viendolo únicamente como patológico, más aún en una sociedad como la nuestra donde las instituciones de salud y el nivel de vida son muchas veces inadecuadas.

En el caso de los economistas tal vez no se haya integrado la dicotomía pobreza-riqueza, ya que son profesionistas que hablan, manejan y controlan mucho dinero que en variadas ocasiones es el contraste y contrapunto a su nivel de vida económica con ciertas carencias, que chocan con la enormes

cantidades que manejan (sin ser de ellos esa riqueza).

Tastayre en 1979 expresó que la gente que trabaja en los bancos sufren muchas veces un "shock económico" al contrastar las enormes sumas de dinero que manejan a diario (que no son de su propiedad) contra el pago tan reducido que reciben por ésta labor que implica una gran responsabilidad y angustia. Su nivel de vida es tan poco satisfactorio en lo económico que ésta contradicción los lleva a sentirse ampliamente frustrados por los escasos recursos con los que cuentan versus las enormes cantidades que manejan a diario de muchas gentes con muchas más posibilidades que ellos, y que provoca envidias, fantasías de riqueza y de robo. Este estudio se realizó en Francia por el mismo Tastayre en empleados bancarios que no pertenecían a los niveles ejecutivos.

La anterior explicación la podríamos extrapolar con sus claras salvedades, a los profesionistas de la carrera de Economía de nuestro país, que pudiesen encontrarse en una situación muy parecida a la ya citada en el terreno económico.

En la escala 11 la media que resultó significativamente superior correspondió a la carrera de Medicina ($M=17.733$), localizándose éste puntaje en un rango promedio, en donde los médicos calificaron con una adecuada capacidad para aceptar sus sentimientos agresivos como naturales, sin reprimirlos ó negarlos.

Gough, en 1980 concidió en describir a los médicos como gente persistente, competitiva, temperamental, exigente, obsecada, rigorista, independiente, rebelde, egoístas, ambiciosos

y con "coraje". Todas estas características conllevan un trasfondo de agresión (desde un punto de vista de fuerza, decisión y afirmación de carácter). Al no ser el médico un individuo tímido, pasivo, apocado, resulta obvio pensar que son emprendedores, competitivos, de carácter fuerte y decisivo, con un trasfondo de agresión sin el cuál no podrían avalar estos rasgos ambiciosos de personalidad.

La agresión al igual que la ansiedad fué destacada por Dabrowski y Piechowski en 1979, como una carga necesaria en la vida en un nivel promedio, sin llegar a los extremos neuróticos de sociopatía ó pasividad por otro lado, ya que todas las actividades de ésta etapa industrial del siglo XX de tanta competencia y auge, demanda un alto grado de temperamento fuerte, decidido, emprendedor y agresivo. Este "coraje" no solamente es necesario para destacar en los medios profesionales sino en la vida en general ya que luchar "con coraje" por un ideal ha sido la inspiración de muchos destacados personajes de la historia tales como Moisés, Roald Amundsen, Luther King, Mozart, Henry Ford, Beethoven, Freud, Darwin, Lincoln, etc. (Graham y Balloun, 1983).

Si existe una capacidad para tolerar y aceptar un elevado sentimiento de búsqueda, lucha, creación; se nos ocurre pensar que esto se da también en una aceptación y tolerancia de la agresión, y más importantemente en una canalización sana de ésta en metas productivas, creadoras y autorrealizantes.

En la escala 12 las medias que fueron significativamente superiores correspondieron a las carreras de Psicología (M=

19.500) y Medicina ($M= 19.800$), ambas profesiones calificaron con adecuada habilidad para interrelacionarse con otros seres humanos de manera cálida, profunda, cariñosa, libre de expectativas y obligaciones, localizándose este puntaje en un rango promedio.

Brown y Wolf en 1983 calificaron a los psicólogos como individuos con mayor interés que otros profesionistas por las relaciones interpersonales, estableciendo vínculos más cercanos e íntimos. Volviendo a citar a Rogers en 1961, destacó tres características primordiales en todo psicólogo, 1) interés positivo, 2) capacidad de empatía, 3) aceptación incondicional. Para estos elementos de la personalidad en todo psicólogo destaca un trasfondo de profunda capacidad para interrelacionarse, una calidad humanista para entrar y empatizar con los recodos más íntimos de la personalidad. Esta carrera basa un gran porcentaje de su efectividad profesional en la calidad de relación que se establezca entre él y las demás gente (pacientes); más que por la orientación psicológica o la cantidad de conocimientos que se manejen. Es decir que la calidad y el tipo de relación, genuina, auténtica, cercana, y profunda que el psicólogo sea capaz de crear, es lo más importante en cuanto al éxito y efectividad de toda labor terapéutica del psicólogo (Lafarga y Gomez del Campo, 1986).

El médico a pesar de que en su labor no interviene en tan alto grado una relación interpersonal determinada, también debe de poseer claras habilidades para relacionarse genuina y profundamente con sus pacientes, aunado (en ambas carreras) a una objetividad y distancia que permita acompañar profesional y

humanamente a ese ser que sufre y lucha por el bienestar en el terreno físico y emocional.

En terminos generales se han descrito algunos aspectos de la profesión y de la personalidad relacionados con las medias significativamente superiores ó inferiores obtenidas en las carreras descritas, y que sobresalieron de las demás por su significancia a nivel estadística ó teórica en cada una de las dos escalas del POI.

En el caso de las carreras de Psicología y Medicina destacaron de las demás por las elevadas medias obtenidas en cada una de las escalas a un nivel significativo sea teórico o estadístico. Con esto podremos estar hablando de que su formación contenga facilitadores del proceso de autorrealización; aunado a elementos académicos involucrados cercanamente, que ayudan a cuestionar, conscientizar y reflexionar a los estudiantes acerca de los valores involucrados en su profesión y en determinados aspectos de su vida personal, a través de ciertas materias, lecturas y actividades intimamente relacionadas con su desarrollo interno como profesionales y como seres humanos.

Al estudiar y conocer lo referente a la salud (mental y física) pone en contacto directo al estudiante con la posibilidad de aplicar esta serie de conocimientos en primer lugar a sí mismos y a su desarrollo, haciendolo posteriormente dentro de su encuadre profesional.

Por otro lado sería prudente señalar que la muestra de Psicología fué en su gran parte de estudiantes del área clínica, encontrandose que muchos de estos individuos asisten ó han

asistido a algún tipo de psicoterapia como complemento personal de su formación como psicólogos. O por otro lado, poseen conocimientos de los saludables efectos de una psicoterapia, aunque éstos sean a un nivel intelectual dada su trayectoria académica. Las anteriores razones nos pueden brindar una somera explicación acerca de lo destacado de ésta carrera en el presente estudio.

Algunas asignaturas de las carreras de Psicología y Medicina, las actividades, las lecturas, el contenido de sus materias y de la misma profesión en sí, podrían tener efectos autorrealizantes. Como en la investigación reportada por Cangemi en 1984, donde se administró un curso que promueve la autorrealización en una universidad de Boston, Massachussets habiendo consistido el estudio en dos grupos, uno iniciaba un curso para la autorrealización, y el segundo grupo ya se encontraba en un estadio avanzado del mismo. Las diferencias entre los dos grupos fueron altamente significativas en cuanto a los niveles de autorrealización obtenidos a través del POI por parte de los individuos que se encontraban en un estadio avanzado del curso.

Ridnour en 1986, y Tastayre en 1979, investigaron y describieron gran parte de la teoría de autorrealización encontrando que ésta ha correlacionado en ordenes de $r = .82$ y $r = .78$, con las características clínicas y terapéuticas que presentan los individuos en vías de autorrealización; habiendo sido influenciados por sesiones terapéuticas ó por cursos educativos que promueven autorrealización.

Regresando con Psicología y Medicina, podemos decir que ambas se encuentran dentro de un contexto profesional más humanista, autoreflexivo y autocorrectivo; y a la vez están comprometidas con un bienestar y armonía no solamente en su empresa profesional, sino más importantemente consigo mismos. Este aspecto pudo haber sido un facilitador más en sus perfiles autorrealizantes obtenidos.

En lo que respecta a las carreras de Arquitectura y Ciencias de la Comunicación tal vez no lograron estos perfiles autorrealizantes tan evidentes como en los dos anteriores casos, ya que han sido descritos por Brown y Wolf en 1983, y por Gough en 1980, como individuos como se ha mencionado ya, con una "personalidad artística", encontrándose ésta con fuertes intentos por llegar a una satisfacción emocional, son gente más angustiada que el resto y tienden a ser inestables. Se dice que son personas desinhibidas, espontáneas, con facilidad de expresarse libremente, se "desorganizan" fácilmente, son más inestables e inadaptados, preocupándose mucho por el placer y la diversión tratando de evitar situaciones de estrés. En el caso de los arquitectos debe destacarse su capacidad creativa a través del espacio (dibujo), Jung marcó la importancia de ejercitar lo que él denominó como "imaginación creativa", donde el arte, el escribir, pintar, componer, son vehículos por excelencia para que el inconsciente fluya espontánea y libremente, y así poder desarrollar esa personalidad autorrealizante (Buss, 1979). Esta "imaginación creativa" también es asequible a los estudiantes de Ciencias de la Comunicación, aunque alcanzando otros matices

propios de su quehacer profesional y lograr así, desarrollar esa parte autorrealizante que subyace en todo ser humano y que aguarda ser "despertada" y desarrollada.

En lo que respecta a las carreras de Economía e Ingeniería, se ha descrito a este tipo de profesionistas como individuos que cursan con algunos patrones de inestabilidad y conflictos, derivados por los frecuentes y estresantes requerimientos de su vida profesional, ya que a diferencia de las anteriores carreras los economistas e ingenieros poseen una vida profesional mucho más compleja ya que se encuentran constantemente bajo presión y responsabilidades muy grandes. También se encuentran dentro de una maquinaria productiva industrial que demanda constantes avances en lo económico y en lo tecnológico, razón más de tensión y angustia, dada la situación socioeconómica tan inestable del país.

Como conclusión podemos decir que al momento de finalizar la carrera, los estudiantes se encuentran en una situación personal y emocional muy estresante y compleja, ya que el fenómeno de crisis de identidad, descrito por Erikson en 1972, llega a tener matices perfectamente delimitados por el hecho de pasar de un estatus de estudiante, a un estatus de profesionista donde tendrá que participar activamente de la sociedad que lo preparó para ser de hoy en adelante, un individuo responsable, productivo, independiente y con una identidad bien definida dentro de su rol social.

La madurez va acompañada a todo lo largo del desarrollo humano, y de ser un adulto temprano (como herencia casi directa

de la adolescencia), pasa a ser un individuo con miras al desarrollo máximo de sí, autónomo y responsable de su propia existencia. El ser adulto conlleva integración, equilibrio y autonomía, como Ausubel lo destacó, la elección vocacional es una búsqueda del adolescente por satisfacer una necesidad industriosa y generativa; busca la "desatelerización" separándose del sistema del que es todavía periférico, para que en un futuro cercano pase a ser núcleo de otro sistema; del propio. Al finalizar una carrera profesional el individuo comienza una nueva etapa de su vida, más angustiante por la enorme responsabilidad que lleva y "por esa pesada carga de su libertad" (Good y Brophy, 1983).

La identidad profesional se puede lograr por vía industriosa y creativa, como en este caso, donde el potencial productivo busca la expresión realizante a partir del estudio y ejercicio de una carrera, cuando éste paso, que es uno de los más básicos e importantes en el terreno del crecimiento personal se da adecuadamente, este fenómeno plurideterminado, alcanzará matices cada vez más saludables, en el complejo y largo proceso de autorrealización.

Tenemos pues que un ser humano que ha cursado una carrera debe ser productivo, no solo para satisfacer necesidades económicas, laborales y sociales; sino más importantemente para satisfacer necesidades en el terreno de la autorrealización, ya que "la persona productiva y no enajenada, que se relaciona amorosamente con el mundo y que emplea su razón para captar objetivamente la realidad; es una persona que se siente a sí misma como una entidad individual; única y al mismo tiempo, se

siente identificada con su prójimo; no está sometida a la autoridad irracional y acepta de buena voluntad la autoridad racional de su consciencia y razón, esta en proceso de nacer mientras vive, y considera el regalo de la vida como la oportunidad más preciosa que se le puede ofrecer" (Fromm, 1985, p. 228)

Los resultados y conclusiones aquí presentados, no deben considerarse como definitivos, ya que existieron otro tipo de variables que debieron ser tomadas en cuenta, tales como éxito académico, sexo, edad, nivel socioeconómico, autoconcepto, religión, nivel sociocultural, salud mental de los padres, etc.; ya que la autorrealización en un proceso plurideterminado, que no puede ser explicado a partir de una sola variable, como en este caso fué la carrera (Hageseth y Schmidt, 1982).

Es necesario que el presente estudio pueda mejorarse en posteriores investigaciones, teniendo en cuenta un control más adecuado de las variables extrañas, empezando con una aleatorización de las muestras, sin circunscribirse como fué el actual caso, a los sujetos que accedieron a la petición del experimentador, ya que podríamos caer en un sesgo importante en la distribución de los datos, y en la validez de los mismos. Sería necesaria la inclusión de otro tipo de variables estrechamente vinculadas con la autorrealización.

También sería enriquecedor, que el presente estudio se pudiera manejar en distintos años de la carrera, e incluso después de terminada ésta. Es importante que se comparen los resultados con los de otras universidades, públicas y privadas, dentro y fuera del D.F.

La orientación vocacional y desde luego la educación, deben tener una incursión más directa en el terreno de la autorrealización, intentando no sólo brindar al individuo un

medio de integrarse a la maquinaria productiva, social y económica del país, sino que pueda ofrecer también un vehículo de bienestar psicológico y realización personal completa.

Una orientación vocacional completa podría incluir tal vez, un esfuerzo por intentar conciliar la profesión o la carrera a la personalidad del individuo y a sus necesidades generales en el plano emocional, tanto a nivel de potencialidades como en el de carencias, donde los elementos académicos, y el mismo trabajo estimularan una estructura más completa a nivel mental e intelectual, contribuyendo así a una satisfacción no sólo en el terreno productivo, sino en la vida general; evitando que estos individuos pudieran caer en la insatisfacción, frustración, desorientación y resentimiento social y personal, ya que probablemente el alcoholismo, drogadicción, delincuencia y otras conductas destructivas y autodestructivas sustituirían por la incapacidad de expresar conductas creadoras, productivas y autorrealizantes (Cueli, 1982; Graham y Balloun, 1973).

Debemos buscar en la carrera un medio más de satisfacción en la vida, autoconocimiento, acción potencializadora de nuestras capacidades, de bienestar y de significado existencial (Cueli, 1982; Maslow, 1974; Frankl, 1983).

En una gran mayoría de los programas de estudio en Estados Unidos, se incluyen en los primeros dos años de la carrera, materias que ayudan a contribuir a la formación más rica y completa de los alumnos a nivel interdisciplinario, haciendo que el universitario curse asignaturas que ayuden a su crecimiento personal, cultural, académico, pudiendo estimular la

introspección y el "insight" en la vida, entrando en contacto directo con carencias, metas, deseos, valores, necesidades, limitaciones y con sus capacidades (Elizabeth, 1983).

Un intento similar sería prudente en nuestro país, sobretodo en carreras universitarias, donde se detectarían índices pobres de autorrealización. Mc. Alindon en 1982, y otros tantos conocidos y reconocidos en el terreno y que fueron constantemente citados, han postulado cursos "psicoeducativos" con este firme deseo de promover el bienestar emocional, a partir de facilitadores y promotores del cambio con un parámetro académico, que han incrementado significativamente los índices de autorrealización. Este tipo de educación se ha llevado a la práctica con resultados muy satisfactorios en países como Estados Unidos, Canadá, Suecia, Suiza, Noruega y Francia (Cangemi, 1975, 1984; Husa, 1978; Mc. Alindon, 1981; Ridnour, 1986; Ryan, 1982; Sanven, 1976, 1979; Tastayre, 1979).

La carrera, se ha dicho, puede ser un facilitador, o un obstáculo en la autorrealización, ya que cuando no corresponde a los intereses vitales de la personalidad en las áreas creativa, laboral y de industrioidad, se transformará en una actividad enajenada, alienante y vacía, convirtiendo al trabajo en una obligación obsesiva y obligatoria, lejos de ser un fin vitalizador y de profunda satisfacción en sí mismo (Fromm, 1985).

Kohut en 1977, puntualizó que el ser humano siempre está dirigido hacia la realización del self, cuando un obstáculo (como pudiera ser la carrera) impide su trayecto, el resultado es la

conducta enferma, manifestada a manera de frustración, agresión, depresión y decremento de las funciones yóicas y sobre todo sélficas de creatividad, industriiosidad, felicidad, productividad, amor y de empatia (Goldberg, 1983).

Sanven en 1979, habló ya de la relación tan importante entre la profesión y el crecimiento de la personalidad, marcando que un elemento promotor de la autorrealización, es la coherencia y congruencia entre habilidades, aptitudes, intereses, motivaciones, autoconcepto, y educación.

Entrando al terreno de las limitaciones del estudio, una de las más importantes y que no cumplió con el rigor estadístico científico, fueron las muestras, al no haber sido seleccionadas aleatoriamente como ya se mencionó, sino que dependió del número de alumnos que accedió a cooperar y realizar el test; descartando por causas obvias a los que no accedieron, aspecto que debe ser tomado en cuenta , ya que definitivamente pudo haber influido en el sesgo de la distribución de los datos.

Las edades se mantuvieron en un promedio de entre 22 y 25 años.

Un aspecto que debe ser tomado en cuenta es que los psicólogos conocen y manejan la información que pretende buscar el PDI, esto 'pudo haber influido' a favor de los psicólogos al momento de responder el test, y en cuanto al número de contrastes significativos que obtuvieron. Aunque, resulta importante mencionar que la actitud de ayuda y bienestar por parte de los psicólogos, responde de antemano a una estructura enriquecedora y madura, al pretender explorar la conducta humana en sus causas y

consecuencias, siendo básicamente una profesión de ayuda que busca el bienestar del individuo. Son gente que buscan metas autoafirmadoras, sobrias, y que además lidian día a día por el logro de conductas constructivas, de desarrollo, y autorrealizantes, en la vida tanto profesional, como en su vida interna (Cangemi, 1984).

BIBLIOGRAFIA

1. Aaron, A. (1977) "Maslow's other child". Journal of humanistic psychology, Spring, vol.17, No.2 p.p.9-27.
2. Bernstein, A. y Nietzel, T. (1982) Introducción a la psicología clínica. México: Mc Graw-Hill.
3. Bohoslavski, R. (1977) Orientación vocacional: La estrategia clínica. Buenos Aires: Nueva visión.
4. Brown, P.N. y Wolf, H.H. (1983) Sistematización de un método de orientación vocacional en la Universidad Anáhuac . México. Tesis profesional.
5. Bühler, C. (1979) "Humanistic Psychology as a personal experience". Journal of humanistic psychology. Winnter, Vol. 19, No.1, p.p. 5-21.
6. Buss, A.R. (1979) "Humanitic Psychology as a liberal ideology: The socio-historical roots of Maslow's theory of self actualization". Journal of humanitic psychology. Summer, Vol.19, No.3 p.p.43-55.
7. Cangemi, J.P. (1975) "Perception of estudiantes regarding self-actualization as the purpose of higher education". Dissertation abstracts international. March vol.35 (9-A) 5844-5854.
8. Cangemi, J.P. (1984) "The real purpose of higher education: developing self actualizing personalities". Western kentucky U, Bowling green education. Winter vol.105 (2), 151-154.
9. Cueli, J. (1982) Vocación y afectos. México: Limusa.
10. Dabrowski, K. & Piechowski, M.M. (1979) "Desintegration of

- behavior not always negative: From primary integration to Self actualization". Journal of personality assessment. Vol.43, No.6, p.p. 652-656.
11. Dodez, O. Zelhart, P.F. & Markley, R.P. (1982) "Compatible of self-actualization and anxiety" . Journal of clinical psychology. October, Vol. 38, No.4, p.p. 696-702.
12. Dollard, J. & Miller, N. (1973) Personality and pychotherapy: An analysis in terms of learning, thinking and culture. New York: Mc Graw-Hill.
13. Elizabeth, P. (1983) "Comparison of a psychoanalytic and client-centered group treatment model on measures of anxiety and self-actualization". Journal of counseling psychology. Vol. 30, No.3, p.p. 425-428.
14. Ellis, A. (1962) Reason and emotion in psychotherapy. New York: Lyle Stuart and Citadel pres.
15. Erikson, E. (1973) Infancia y sociedad. Buenos Aires: Hormé.
16. Erikson, E. (1972) Identidad, juventud y crisis. Madrid: Taurus.
17. Fitts, W.H. (1983) Manual de la escala Tennessee de autoconcepto. Instituto interamericano de estudios psicológicos de Chihuahua. Traducción de Blanca M. de Alvares Guido A.
18. Frankl, V.E. (1977) El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.
19. Frankl, V.E. (1975) La presencia ignorada de Dios. Barcelona: Herder.
20. Frankl, V.E. (1983) La psicoterapia al alcance de todos. Barcelona: Herder.

21. Freedman, M.A., Kaplan, I.H. y Sadock J.B. (1982) Compendio de psiquiatria. Barcelona: Salvat.
22. Frick, W.B. (1982) "Conceptual foundations of self actualization: A contribution to motivation theory" Journal of humanistic psychology. fall, Vol.22, No. 4, p.p. 33-52.
23. Frick, W.B. (1983) "The symbolic growth experience". Journal of humanistic psychology. Winter, vol. 23, No.1, p.p. 108-125.
24. Fromm, E. (1985) Psicoanálisis de la sociedad contemporánea. México: Fondo de Cultura Económica.
25. Fromm, E. (1964) The heart of man. New York: Harper & Row.
26. Fromm, E. (1970) La revolución de la esperanza. México, Fondo de Cultura Económica.
27. Fromm, E. (1973) Ética y psicoanálisis. México, Fondo de Cultura Económica.
28. Fromm, E. (1974) Miedo a la libertad. Buenos Aires: Paidós.
29. Goble, F.G. (1970) The third force: Psychology of Abraham Maslow. New York: Grossman Publishers.
30. Good, T.L. & Brophy, J.E. (1983) Psicología educacional. México, Editorial interamericana, 2a. edición.
31. Goldberg, H. (1983) Psychology of self New York: Grossman Publishers, 1983.
32. Gough, H.G. (1980) Manual del Inventario Psicológico California (CPI), Palo Alto California, Manual Moderno, traducción Cristina del Castillo.
33. Graham, K.W. (1983) & Balloun, J. "An empirical test of Maslow's need hierarchy theory" Journal of humanistic Psychology. Winter, Vol. 13, No.1, p.p. 97-107.

34. Hageseth, J.A. & Schmidt, L.P. (1982) "Self actualization and conceptual structure". Psychological reports. 51, p.p. 672-675.
35. Hattie, E.J. (1979) "Stability of results across many studies: sex differences on Personal Orientation Inventory". Journal of personality assessment. vol.43, No.6, p.p. 677-678.
36. Hattie, E.J., Hancock, P. & Brereton, K. (1984) "The relationship between two measures of self actualization" Journal of peronality assessment. Vol.48, No.1, p.p. 19-24.
37. Horney, K. (1954) Our inner conflicts. New York: Norton.
38. Husa, H. (1978) "Self actualization in an educational psychology course for college freshman honors students". Psychologycal reports. No. 42, p.p. 1333-1346.
39. Kaufman, C.L. (1978) "Career satisfaction and rol harmony in a sample of young women psysician". Journal of vocational behavior. 12, p.p. 184-196.
40. Keutzer, C.S. (1984) "The power of meaning: From quantum mechanic to synchronicity". Journal of humanitic psychology. Winnter, Vol.24, No.1, p.p. 80-94.
41. Kohut, H. (1977) "Self, profession and cohesivity" American journal of psychoanalysis. vol.21, No.2, p.p. 56-67.
42. Kohut, H. (1980) "Self psychology: Talents and ideals in healthy man" American journal of psychoanalysis. Vol.40, No. 1, p.p. 33-47.
43. Lafarga, C.J. y Gómez del Campo J. (1986) Desarrollo del potencial humano. México, Vol. 2, Editorial Trillas.
44. Lomranz, J., Medini, G., & Aschuach, R. (1982) "Realism as a

cognitive factor of self realization". Journal of psychology. 110, p.p. 52-62.

45. Madsen, K.B. (1980) "Quality of life, self realization, and society". International cultural foundation Inc. of the royal danish school of educational studies. Copenhagen, Denmark. p.p. 1-18.

46. Martin, D.J., Blair, E.G., & Cah, M. (1981) "Correlation of the self actualizing value subscale of the Personal Orientation Inventory with the self acceptance socialization and self control scale of the California Psychological Inventory" Educational and psychological measurement. 41, p.p. 589-592.

47. Maslow, A.H. (1970) Motivation and personality. New York: Harper and Row publishers.

48. Maslow, A.H. (1974) El hombre autorrealizado. Barcelona: Kairós.

49. Maslow, A.H. (1976) "A theory of metamotivation: The biological rooting of the value life". Journal of humanistic psychology. Fall, Vol.13, No.4, p.p. 93-127.

50. Mathes, E.W. (1981) "Maslow Hierarchy of need as guide for living". Journal of humanistic psychology. Fall, Vol 21, No.4, p.p. 62-72.

51. May, R. (1953) Man's search for himself. New York: Northon publishers.

52. May, R. (1969) Existencial psychology. New York: Random House.

53. Mc Alindon, R.H. (1981) "Education for self actualization". Training and development journal. October, p.p. 81-96.

54. Oakland, J.A., Freed, F. (1978) "A critique of Shostrom's Personal Orientation Inventory". Journal of humanistic psychology. Spring, Vol.18, No.2, p.p. 75-89.
55. Perls, F.S. (1973) Gestalt therapy verbatim. New York: Bantam Books.
56. Ridnour, R.E. (1986) "An investigation of the relationship between characteristics of self-actualization and of job satisfaction of selected faculty in higher education". Dissertation Abstracts International. Vol 46 (9-A), 2588-2595.
57. Rogers, C.R. (1961) El proceso de convertirse en persona. Mexico: Paidós.
58. Ryan, G.A. (1982) "Relationship between participation in personal development and faculty perspectives in education". Dissertation Abstracts International. Vol 43 (1-A), 40-46.
59. Sandven, J. (1976) "Self-realization at school. An explorative study about causes of lack of realization". Scandinavian journal of educational research. 20, p.p. 85-102.
60. Sanven, J. (1979) "Conditions for self-realization: A theoretical discussion". Scandinavian journal of educational research. 23, p.p. 15-30.
61. Schultz, D. (1977) Growth psychology. New York: Linton educational publishing Inc.
62. Shostrom, E. (1976) Actualizing therapy, Foundations for a scientific etc. San Diego: EDITS.
63. Smith, B. (1973) "On self actualization: A transambivalent examination of a focal theme in Maslow's psychology". Journal of humanistic psychology. Spring, Vol.13, No.2, p.p. 17-32.

64. Spitz, R. (1977) El primer año de vida del niño. México: Fondo de Cultura Económica.
65. Stekel, W. (1956) La voluntad del vivir. Buenos Aires: Imán.
66. Super, E.D. (1957) Psychology of careers. New York: Harper and Row publishers.
67. Super, E.D. (1962) Psicología de la vida profesional. Madrid: Ediciones RIALP.
68. Super, E.D. (1970) Psicología ocupacional. México: CECSA.
69. Sward, K. (1980) "Self actualization and women: Rank and Freud contrasted". Journal of humanistic psychology. Spring, Vol.20, No.2, p.p. 5-21.
70. Tarasco, M.C. (1986) Relación entre apertura personal y autorrealización. México: Universidad Anáhuac. Tesis.
71. Tastayre, R. (1979) "Réalité de la réalisation de la personnalité par L'éducation". Scientia paedagogica experimentalis. Paris: Gent, Henri-Dunnantlaan. XVI, 1, p.p.-69-85.
72. Tharaud, B. "Dickens and Maslow". (1982) Journal of humanistic psychology. Summer, Vol.22, No.3, p.p. 68-82.
73. Tosi, D.J. & Hoffman, S. (1978) "A factor analysis of the Personal Orientation Inventory". Journal of counseling psychology. 15, p.p. 86-92.
74. Villanueva, R.M. (1985) Hacia un modelo integral de la personalidad, México, Manual Moderno.
75. Villanueva, R.M. (1988) Más allá del principio de la autodestrucción, México, Manual Moderno.
76. Warehime, R.G. & Foulds, M.L. (1973) "Social desirability

responses sets and measure of self actualization". Journal of humanistic psychology. Winter, Vol.13, No.1, p.p. 89-94.

77. Wassell, B.B. (1980) "New frontiers in Horney theory of self realization". The american journal of psychoanalysis. Vol.40, No.4, p.p. 333-346.

78. Wayne, H.H. & Mc. Williams, J.M. (1978) "Factors related to self actualization". Journal of psychology. 100, p.p. 117-122.

79. Woolpert, S. (1982) "A comparison of rational choice and self actualization theories of politics". Journal of humanistic psychology. Summer, Vol.22, No.3, p.p. 55-67.

80. Yalom, I.D. (1984) Psicoterapia existencial. Barcelona: Herder.

POI

INVENTARIO DE ORIENTACION PERSONAL

Everett L. Shostrom, Ph.D.

INSTRUCCIONES

Este cuestionario consiste en pares de afirmaciones emparejadas. Lea usted cada afirmación y decida cuál de las dos afirmaciones de cada par le es más consistentemente aplicable a usted.

Usted debe marcar sus respuestas en la hoja de respuestas que tiene. Estudie el ejemplo de la hoja de respuestas que se ve a la derecha. Si la primera afirmación del par es CORRECTA o MAYORMENTE CORRECTA en cuanto a usted, llene el espacio entre las líneas de la columna "a". (Véase el Núm. 1 del ejemplo a la derecha.) Si la segunda afirmación del par es CORRECTA o MAYORMENTE CORRECTA en cuanto a usted, llene el espacio entre las líneas de la columna "b". (Véase el Núm. 2 del ejemplo a la derecha.) Si ninguna de las dos afirmaciones le es aplicable a usted, o si se refieren a algo de que usted no sabe, no haga ninguna respuesta en la hoja de respuestas. Véglase de dar SU PROPIA opinión acerca de usted mismo, y a menos que no lo pueda evitar, no deje ningún espacio en blanco.

Sección de la Columna de Respuesta Correctamente Marcada		
	a	b
1.		
2.		

Al marcar sus respuestas en la hoja de respuestas, asegúrese de que el número de la afirmación concuerde con el número que está en la hoja de respuestas. Haga las marcas gruesas y negras. Borre por completo cualquier respuesta que usted desee cambiar. No haga ninguna marca en el folleto.

Recuerde, trate de dar alguna respuesta para cada afirmación.

Antes de comenzar el cuestionario, asegúrese de poner su nombre, su sexo, su edad, y la otra información que se pide en el espacio que le es provisto en la hoja de respuestas.

MIORA, ABRA EL FOLLETO Y COMIENZE CON LA PREGUNTA NUMERO 1.



Copyright © 1963, 1967 by UOIS Press, a Division of the University of Illinois Press

Reprinted by permission of UOIS Press, a Division of the University of Illinois Press
Chicago, Illinois 60607

1. a. Yo me siento obligad(a) por el principio de justicia.
b. Yo no me siento obligad(a) por el principio de justicia.
2. a. Cuando un amigo me hace un favor, yo siento que tengo que devolverlo.
b. Cuando un amigo me hace un favor, yo no siento que tengo que devolverlo.
3. a. Yo siento que siempre tengo que decir la verdad.
b. Yo no siento que siempre tengo que decir la verdad.
4. a. No importa lo mucho que trate de evitarlo, a menudo me hieren en mis sentimientos.
b. Si yo manejo la situación correctamente, puedo evitar ser herid(a).
5. a. Yo siento que debo esforzarme para que todo lo que emprendo salga perfecto.
b. Yo no siento que debo esforzarme para que todo lo que emprendo salga perfecto.
6. a. A menudo tomo mis decisiones espontáneamente.
b. Raras veces tomo mis decisiones espontáneamente.
7. a. Tengo miedo a ser yo mism(a).
b. No tengo miedo a ser yo mism(a).
8. a. Me siento obligad(a) cuando un extraño me hace un favor.
b. No me siento obligad(a) cuando un extraño me hace un favor.
9. a. Yo siento que tengo derecho a esperar que los demás hagan lo que yo quiero.
b. Yo no siento que tengo derecho a esperar que los demás hagan lo que yo quiera.
10. Yo me guío por valores que son comunes a los demás.
Yo me guío por valores que están basados en mis propios sentimientos.
11. Yo tengo el compromiso de superarme a mí mism(a) en todo momento.
Yo no tengo el compromiso de superarme a mí mism(a) en todo momento.
12. Yo me siento culpable cuando soy egoísta.
Yo no me siento culpable cuando soy egoísta.
13. a. Yo no tengo objeción a enojarme.
b. Yo trato de evitar enojarme.
14. a. Si yo creo en mí mism(a) cualquier cosa posible.
b. Aunque creo en mí mism(a), tengo muchas limitaciones naturales.
15. a. Yo antepongo los intereses de los demás a mí.
b. Yo no antepongo los intereses de los demás a mí.
16. a. A veces me siento incómod(a) con los cumplidos.
b. Yo no me siento incómod(a) con los cumplidos.
17. a. Yo creo que es importante aceptar a los demás tal como son.
b. Yo creo que es importante entender por qué los demás son como son.
18. a. Yo puedo dejar para mañana lo que debo hacer hoy.
b. Yo no dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.
19. a. Yo puedo dar sin esperar que la otra persona me aprecie.
b. Tengo derecho de esperar que la otra persona me aprecie lo que yo doy.
20. a. Mis valores morales están dictados por la sociedad.
b. Mis valores morales están determinados por mí mism(a).
21. a. Yo hago lo que los demás esperan de mí.
b. Yo me siento libre de no hacer lo que los demás esperan de mí.
22. a. Yo acepto mis debilidades.
b. Yo no acepto mis debilidades.
23. a. Para crecer emocionalmente es necesario que yo sepa por qué actué en la forma en que actué.
b. Para crecer emocionalmente no es necesario que yo sepa por qué actué en la forma en que actué.
24. a. A veces estoy malhumorado(a) cuando no estoy sintiendo bien.
b. Yo rara vez estoy malhumorado(a).

25. a. Es necesario que los demás aprueben lo que yo hago.
b. No es siempre necesario que los demás aprueben lo que yo hago.
26. a. Yo temo cometer errores.
b. Yo no temo cometer errores.
27. a. Yo confío en las decisiones que tomo espontáneamente.
b. Yo no confío en las decisiones que tomo espontáneamente.
28. a. Mis sentimientos de cuánto yo valgo dependen de cuánto yo puedo lograr.
b. Mis sentimientos de cuánto yo valgo no dependen de cuánto yo puedo lograr.
29. a. Le temo al fracaso.
b. No le temo al fracaso.
30. a. La mayoría de mis valores morales están determinados por los pensamientos, sentimientos y decisiones de los demás.
b. La mayoría de mis valores morales no están determinados por los pensamientos, sentimientos y decisiones de los demás.
31. a. Es posible vivir la vida en términos de lo que yo quiero hacer.
b. No es posible vivir la vida en términos de lo que yo quiera hacer.
32. a. Yo puedo salir adelante con los atibajos de la vida.
b. Yo no puedo salir adelante con los atibajos de la vida.
33. a. Yo creo en decir lo que siento al tratar con los demás.
b. Yo no creo en decir lo que siento al tratar con los demás.
34. a. Los niños deberían darse cuenta de que ellos no tienen los mismos derechos y privilegios que los adultos.
b. No se comporta lo que los derechos y privilegios se comentan en un tema de discusión.
35. a. Yo me lo "digo la cara" en mis relaciones con los demás.
b. Yo me lo "digo la cara" en mis relaciones con los demás.
36. a. Yo creo que la búsqueda del interés personal se opone a los intereses de los demás.
b. Yo creo que la búsqueda del interés personal no se opone a los intereses de los demás.
37. a. Yo encuentro que he rechazado muchos de los valores morales que me fueron enseñados.
b. Yo no he rechazado ninguno de los valores morales que me fueron enseñados.
38. a. Yo vivo de acuerdo a mis deseos, gustos, antipatías y valores.
b. Yo no vivo de acuerdo a mis deseos, gustos, antipatías y valores.
39. a. Yo confío en mi habilidad de poder juzgar o comprender una situación.
b. Yo no confío en mi habilidad de poder juzgar o comprender una situación.
40. a. Yo creo que tengo una capacidad innata para salir adelante en la vida.
b. No creo que tenga una capacidad innata para salir adelante en la vida.
41. a. Yo debo justificar mis acciones cuando busco mi interés personal.
b. No necesito justificar mis acciones cuando busco mi interés personal.
42. a. Sufro del temor de ser madecadota.
b. No sufro del temor de ser madecadota.
43. a. Yo creo que el hombre es esencialmente bueno y se puede confiar en él.
b. Creo que el hombre es esencialmente malo y no se puede confiar en él.
44. a. Yo me guío por las reglas y standards de la sociedad.
b. Yo no necesito guiarme siempre por las reglas y standards de la sociedad.
45. a. Me siento obligadota por mis deberes y obligaciones hacia los demás.
b. No me siento obligadota por mis deberes y obligaciones hacia los demás.
46. a. Se necesitan razones para justificar mis sentimientos.
b. No se necesitan razones para justificar mis sentimientos.
47. a. Hay ocasiones en que le mejor le a de expresar mis sentimientos es callando.
b. Se me hace difícil expresar mis sentimientos quedándome calladota.

48. A menudo yo siento que es necesario defender mis acciones pasadas.
No siento que sea necesario defender mis acciones pasadas.
49. Me simpatizan todos los que conozco.
No me simpatizan todos los que conozco.
50. La crítica amenaza mi amor propio.
La crítica no amenaza mi amor propio.
51. Yo creo que el saber lo que está bien hace que la gente actúe bien.
Yo no creo que el saber lo que está bien haga que la gente actúe bien.
52. Me da miedo enojarme con aquellos que quiero.
Yo me siento en la libertad de enojarme con aquellos que quiero.
53. Mi responsabilidad básica es dar cuenta de mis necesidades.
b. Mi responsabilidad básica es dar cuenta de las necesidades de los demás.
54. a. Es sumamente importante impresionar a los demás.
b. Es sumamente importante expresarme yo mismo(a).
55. a. Para sentirme bien yo necesito siempre complacer a los demás.
b. Yo puedo sentirme bien sin tener siempre que complacer a los demás.
56. a. Yo diría o haría lo que creo que está bien, aunque para ello tenga que arriesgar una amistad.
b. Yo no arriesgaría una amistad sólo para poder decir o hacer lo que yo creo que está bien.
57. a. Me siento en la obligación de cumplir las promesas que hago.
b. No siempre me siento en la obligación de cumplir las promesas que hago.
58. a. Yo tengo que evitar la tristeza a toda costa.
b. No me es necesario evitar la tristeza.
59. a. Yo siempre procuro predecir lo que pasará en el futuro.
b. Yo no siempre siento la necesidad de predecir el futuro.
60. a. Es importante que los demás acepten mi punto de vista.
b. No es necesario que los demás acepten mi punto de vista.
61. a. Yo me siento en la libertad de expresar sólo mis sentimientos afectuosos a mis amigos.
b. Yo me siento en la libertad de expresar tanto sentimientos afectuosos como hostiles a mis amigos.
62. a. Hay muchas veces en que es más importante expresar sentimientos que evaluar cuidadosamente la situación.
b. Hay muy pocas veces en que es más importante expresar sentimientos que evaluar cuidadosamente la situación.
63. a. Yo acepto la crítica como una oportunidad para superarme.
b. Yo no acepto la crítica como una oportunidad para superarme.
64. a. Las apariencias son muy importantes.
b. Las apariencias no son muy importantes.
65. a. Yo rara vez critico.
b. A veces yo critico un poco.
66. a. Yo me siento libre para revelar mis debilidades entre amigos.
b. Yo no me siento libre para revelar mis debilidades.
67. a. Yo siempre debo asumir responsabilidad por los sentimientos de los demás.
b. Yo no siempre necesito asumir responsabilidad por los sentimientos de los demás.
68. a. Me siento libre para ser yo mismo(a) y atenderme a las consecuencias.
b. No me siento libre para ser yo mismo(a) y atenderme a las consecuencias.
69. a. Yo ya sé todo lo que necesito saber acerca de mis sentimientos.
b. Yo continuo aprendiendo más acerca de mis sentimientos.
70. a. Yo titubeo en mostrar mis debilidades ante extraños.
b. Yo no titubeo en mostrar mis debilidades ante extraños.
71. a. Continuaré sugiriéndome sólo si hago mis mal en mí mismo(a) y aprobados por la sociedad.
b. La mejor forma de seguirme superando es a do yo mismo(a).
72. a. Acepto cualquier forma de auto de mí mismo(a).
b. Yo no puedo aceptar la existencia de otro mí mismo(a).

3. a. El hombre es cooperativo por naturaleza.
b. El hombre es por naturaleza antagónico.
1. a. No me importa referirme de un chiste sucio.
b. Casi nunca me río de un chiste sucio.
75. a. La felicidad es un sub-producto en las relaciones humanas.
b. La felicidad es un fin en las relaciones humanas.
76. a. Yo me siento libre para mostrar solamente sentimientos amistosos a desconocidos.
b. Yo me siento en la libertad de mostrar tanto sentimientos amistosos como hostiles a los desconocidos.
77. a. Yo trato de ser sincero(a) pero a veces no lo logro.
b. Yo trato de ser sincero(a) y soy sincero(a).
78. a. El interés en uno mismo es natural.
b. El interés en uno mismo no es natural.
79. a. Una tercera persona puede valorar una relación feliz mediante la observación.
b. Una tercera persona no puede valorar una relación feliz solamente observándola.
80. a. Para mí, el trabajo y el juego son lo mismo.
b. Para mí, el trabajo y el juego son opuestos.
81. a. Dos personas se pueden llevar mejor si cada cual se concentra en complacer al otro.
b. Dos personas se pueden llevar mejor si cada cual se siente libre para expresarse.
2. a. Yo siento resentimiento por cosas que han pasado.
b. Yo no siento resentimiento por cosas que han pasado.
3. a. A mí me gustan sólo los hombres masculinos y las mujeres femeninas.
b. A mí me gustan los hombres y las mujeres que muestren tanto masculinidad como femineidad.
4. a. Yo trato activamente de evitar sentir vergüenza siempre que puedo.
b. Yo no trato activamente de evitar sentir vergüenza.
5. a. Yo culpo a mis padres por muchos de mis problemas.
b. Yo no culpo a mis padres por mis problemas.
6. a. Yo creo que una persona debe hacer tonterías sólo en ciertos momentos y lugares apropiados.
b. Yo puedo hacer tonterías cuando se me antoja.
87. a. La gente siempre debe arrepentirse de sus errores.
b. La gente no necesita arrepentirse siempre de sus errores.
88. a. El futuro me preocupa.
b. No me preocupa el futuro.
89. a. La amabilidad y la crueldad deben ser opuestas.
b. La amabilidad y la crueldad no tienen que ser opuestas.
90. a. Yo prefiero guardar las cosas buenas para el uso futuro.
b. Yo prefiero usar las cosas buenas ahora.
91. a. La gente siempre debería controlar su enojo.
b. Cuando una persona está sinceramente enojada, debería expresarlo.
92. a. El hombre que es verdaderamente espiritual es a veces sensual.
b. El hombre que es verdaderamente espiritual nunca es sensual.
93. a. Yo soy capaz de expresar mis sentimientos cuando a veces traigan consecuencias desagradables.
b. Yo no soy capaz de expresar mis sentimientos si existe la posibilidad de que traigan consecuencias desagradables.
94. a. A menudo me avergüenzo de algunas cosas que siento surgir en mí.
b. Yo no me siento avergüenzado(a) de emociones.
95. a. Yo he tenido experiencias misterio-
sitas o de éxtasis.
b. Yo nunca he tenido experiencias misteriosas o de éxtasis.
96. a. Yo soy religioso(a) en forma estricta.
b. Yo no soy religioso(a) en forma estricta.
97. a. Yo estoy completamente libre de culpa.
b. Yo no estoy completamente libre de culpa.
98. a. Para mí es un problema unir el sexo y el amor.
b. Para mí no es problema unir el sexo y el amor.
99. a. Yo disfruto del aislamiento y la privacidad.
b. Yo no disfruto del aislamiento y la privacidad.
100. a. Yo me siento dedicado a mi trabajo.
b. Yo no me siento dedicado a mi trabajo.

101. a. Yo puedo expresar afecto sin que me importe ser correspondido(a) o no.
b. Yo no puedo expresar afecto a menos que esté seguro(a) que voy a ser correspondido(a).
102. a. Vivir para el futuro es tan importante como vivir el momento.
b. Sólo es importante vivir el momento.
103. a. Es mejor ser uno mismo.
b. Es mejor tener popularidad.
104. a. Desear e imaginar pueden ser malos.
b. Desear e imaginar siempre son buenos.
105. Yo me tomo más tiempo en prepararme para vivir.
Yo me tomo más tiempo viviendo.
106. Yo soy amado(a) porque doy amor.
Yo soy amado(a) porque inspiro el amor.
107. Cuando yo me ame de verdad, todo el mundo me amará.
Aunque yo me ame de verdad, siempre habrá quien no me ame.
108. Puedo dejar que los demás me controlen.
Puedo dejar que los demás me controlen si estoy seguro(a) de que no van a continuar controlándome.
109. A veces me molesta la forma de ser de los demás.
No me molesta la forma de ser de los demás.
110. El vivir para el futuro da a mi vida su sentido primordial.
Tiene sentido mi vida sólo cuando el vivir para el futuro se relaciona con el vivir para el presente.
111. Yo sigo resueltamente el lema "No pierdas el tiempo."
Yo no me siento obligado(a) por el lema "No pierdas el tiempo."
112. Lo que yo he sido en el pasado dicta la clase de persona que seré en el futuro.
Lo que yo he sido en el pasado no necesariamente dicta la clase de persona que seré en el futuro.
113. a. Es importante para mí mi modo de vivir en el presente momento.
b. Es de poca importancia para mí mi modo de vivir en el presente momento.
114. a. Yo he vivido una experiencia donde la vida parece la perfecta.
b. Yo nunca he vivido una experiencia donde la vida parece la perfecta.
115. a. El mal resulta de la frustración cuando trata de ser bueno.
b. El mal es parte intrínseca de la naturaleza humana que combate el bien.
116. a. Una persona puede cambiar completamente su naturaleza esencial.
b. Una persona nunca puede cambiar completamente su naturaleza esencial.
117. a. Temó ser caritosa(a).
b. No temo ser caritosa(a).
118. a. Yo me afirmo y demuestro que me valgo por mí misma(a).
b. Yo ni me afirmo ni demuestro que me valgo por mí misma(a).
119. a. Las mujeres deberían ser confiadas y competentes.
b. Las mujeres no deberían ser confiadas y competentes.
120. a. Yo me veo a mí misma(a) igual que me ven los demás.
b. Yo no me veo a mí misma(a) igual que me ven los demás.
121. a. Es una buena idea que uno piense en su mayor potencial.
b. La persona que piensa en su mayor potencial se vuelve presuntuosa.
122. a. Los hombres deberían afirmarse y demostrar que valen por sí mismos.
b. Los hombres no deberían afirmarse ni demostrar que valen por sí mismos.
123. a. Yo soy capaz de arriesgarme a ser yo misma(a).
b. Yo no soy capaz de arriesgarme a ser yo misma(a).
124. a. Siento la necesidad de siempre estar haciendo algo importante.
b. No siento la necesidad de estar haciendo algo importante siempre.
125. a. Yo salto al recordar.
b. Yo no salto al recordar.

125. a. Hombres y mujeres deben tanto ser complacientes como hacerse valer.
b. Hombres y mujeres no deben ni ser complacientes ni hacerse valer.
127. a. A mí me gusta participar activamente en discusiones intensas.
b. A mí no me gusta participar activamente en discusiones intensas.
128. a. Yo soy autosuficiente.
b. Yo no soy autosuficiente.
129. a. A mí me gusta apartarme de los demás por extensos períodos de tiempo.
b. No me gusta apartarme de los demás por extensos períodos de tiempo.
130. a. Yo siempre juego limpio.
b. A veces hago un poco de trampa.
131. a. A veces siento tanto coraje que quisiera destruir o lastimar a otros.
b. Nunca siento tanto coraje que quiera destruir o lastimar a otros.
132. a. Yo me siento segura(a) y firme en mis relaciones con los demás.
b. No me siento segura(a) y firme en mis relaciones con los demás.
133. a. A mí me gusta apartarme temporalmente de los demás.
b. A mí no me gusta apartarme temporalmente de los demás.
134. a. Yo puedo aceptar los errores.
b. Yo no puedo aceptar mis errores.
135. a. Yo encuentro que algunas personas son estúpidas y poco interesantes.
b. Yo nunca encuentro a las personas estúpidas o poco interesantes.
136. a. Yo lamento mi pasado.
b. Yo no lamento mi pasado.
137. a. El ser yo mismo ayuda a los demás.
b. El ser yo mismo no ayuda a los demás.
138. a. Yo he vivido momentos de felicidad en que me he sentido como si existiera algo así como éxtasis o gloria.
b. Yo nunca he tenido momentos de intensidad en que haya sentido nada parecido al éxtasis o la gloria.
139. a. La gente tiene un instinto para el mal.
b. La gente no tiene instinto para el mal.
140. a. Usualmente el futuro me parece prometedor.
b. Usualmente el futuro me parece sin esperanza.
141. a. La gente es tanto buena como mala.
b. La gente no es tanto buena como mala.
142. a. Mi pasado es un escalón para el futuro.
b. Mi pasado es un obstáculo para el futuro.
143. a. "Matar el tiempo" es un problema para mí.
b. "Matar el tiempo" no es problema para mí.
144. a. Para mí, pasado, presente y futuro se combinan en forma coherente.
b. El presente está aislado y no tiene relación ni con el pasado ni con el futuro.
145. a. Mi esperanza para el futuro depende de tener amigos.
b. Mi esperanza para el futuro no depende de tener amigos.
146. a. Yo puedo querer a otros sin que tengan que ser aprobados por mí.
b. Yo no puedo querer a otros a menos que los apruebe.
147. a. La gente es básicamente buena.
b. La gente no es básicamente buena.
148. a. La honestidad es siempre la mejor política.
b. Hay veces que la honestidad no es la mejor política.
149. a. Me puedo sentir conforme con una actuación que no sea perfecta.
b. Me siento inconforme con cualquier actuación que no sea perfecta.
150. a. Siempre, y cuando yo crea en mí, puedo vencer cualquier obstáculo.
b. Yo creo en mí mismo, pero no puedo vencer todos los obstáculos.

PERSONAL ORIENTATION INVENTORY

SCORES

- 6. SA _____
- 1. F₁ _____
- 2. FC _____
- 3. O _____
- 1. I _____
- 1. CA _____
- 5. SA₁ _____
- 6. EA _____

- 7. F₂ _____
- 4. S _____
- 3. SC _____
- 10. SA _____
- 11. SC _____
- 12. SC _____
- 13. A _____
- 11. C _____

Name _____ Last _____ First _____ Middle _____

Married Single Unmarried Widowed

Number of years of school completed _____

Religious preference _____

Occupation _____

By
EVERETT L. SHOSTROM

PUBLISHED BY
 EDUCATIONAL AND INDUSTRIAL TESTING SERVICE

1	26	51	76	101	126
2	27	52	77	102	127
3	28	53	78	103	128
4	29	54	79	104	129
5	30	55	80	105	130
6	31	56	81	106	131
7	32	57	82	107	132
8	33	58	83	108	133
9	34	59	84	109	134
10	35	60	85	110	135
11	36	61	86	111	136
12	37	62	87	112	137
13	38	63	88	113	138
14	39	64	89	114	139
15	40	65	90	115	140
16	41	66	91	116	141
17	42	67	92	117	142
18	43	68	93	118	143
19	44	69	94	119	144
20	45	70	95	120	145
21	46	71	96	121	146
22	47	72	97	122	147
23	48	73	98	123	148
24	49	74	99	124	149
25	50	75	100	125	150