



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

**PROGRAMA KNOW THYSELF:
Taller para mejorar el autoconocimiento
y la autoconciencia en alumnos de psicología**

Presentado por: Elia Martínez Günther

Tutor/a: María Gloria Bernabé

Valencia, a 1 de Junio de 2020

Resumen

A un paso de acabar el título de Psicología, se considera que los alumnos han desarrollado todas las competencias necesarias para un correcto desempeño de la profesión. No obstante, existen ciertas competencias transversales de carácter personal que quedan parcialmente diluidas entre los conocimientos teóricos. Por ello, este trabajo propone una herramienta para asegurar que dichas competencias son trabajadas durante la formación a través de la autoconciencia y el autoconocimiento. Estos dos fenómenos han sido abordados por una gran variedad de disciplinas, incluso han sido utilizadas como herramientas terapéuticas e integrados en el currículo formativo de otros grados, sin embargo, su literatura es muy escasa en relación con la formación de alumnos de psicología. Tanto la autoconciencia como el autoconocimiento se conocen como aptitudes muy positivas para el desarrollo personal, se han relacionado con una mejor actuación en terapia y como un factor preventivo de Burnout. Por ello y por su reducida literatura, este trabajo pretende expandir los conocimientos relacionados con la materia y proponer un programa dirigido a mejorar la autoconciencia y el autoconocimiento de los alumnos de psicología para asegurar un aprendizaje íntegro a la vez que un desarrollo personal. A través de actividades, psicoeducación y grupos reflexivos, se pretenden acompañar y ayudar al alumno a hacer este tipo de introspección y dotarlo de herramientas para poder hacer este ejercicio de manera sana y autónoma. Así pues, este trabajo tiene como objetivo promover una formación integral y como consecuencia mejorar la actuación y bienestar de los futuros profesionales de la salud mental.

Palabras clave: Autoconocimiento, alumnos de psicología, autoconciencia, programa

Abstract

At the end of the Psychology degree, students are considered to have developed all the necessary competencies for a correct practice in their field. However, there are certain transversal competencies with personal characteristics that are partially diluted among the theoretical knowledge. Therefore, this paper proposes a tool to ensure that these competencies are trained during the course through self-awareness and self-knowledge. These two phenomena have been addressed by a wide variety of disciplines, has been used as therapeutic tools and integrated into the educational curriculum of other degrees; however, the literature on them is very limited in

relation to the training of psychology students. Both self-awareness and self-knowledge are known as very positive skills for the personal development of people, they have been related to a better performance in therapy and as a preventive factor of Burnout. For this reason and due to its limited literature, this work aims to expand the knowledge related to the subject and proposes a program to enhance self-awareness and self-knowledge of psychology students to ensure a complete education as well as a personal development. Through activities, psychoeducation and reflective groups, the goal is to support and help students to carry out this type of introspection and provide them with the tools to be able to do this exercise in a healthy and autonomous way. Thus, this work aims to ensure a multidisciplinary training and therefore tries to improve the performance and well-being of future mental health professionals.

Key Words: Self-Knowledge, psychology students, self-awareness, program.

Índice:

1. Introducción.....	1
1.1 El autoconocimiento en las competencias transversales del grado de psicología	1
1.2 El autoconocimiento y la autoconciencia en la profesión del psicólogo.....	3
1.3 ¿Que son la autoconciencia y el autoconocimiento?	5
1.4 ¿Cómo se enfatizan estos atributos?	8
1.5 Programas para desarrollar la autoconciencia y el autoconocimiento.....	9
1.6 Justificación del programa	11
2. Objetivos del TFG	12
3. Material y métodos	12
3.1. Metodología del TFG.....	12
3.2 Metodología del programa	13
4. Resultados. Descripción del programa de intervención o proyecto profesional	14
4.1 Ámbito de aplicación.....	14
4.2 Objetivos del programa.....	14
4.3 Destinatarios o población diana sobre la que se va a aplicar el programa/proyecto. ..	15
4.4 Fases en la elaboración del programa/proyecto.	15
4.5 Descripción del programa de intervención o proyecto profesional	20
4.6 Calendario de actividades.	30
4.7 Delimitación de recursos.....	31
4.8 Análisis de su viabilidad.	31
4.9 Evaluación: Instrumentos de evaluación continua y final.....	32
5. Discusión y conclusiones	33
6. Referencias	35
Anexos:.....	40

1.Introducción

1.1 El autoconocimiento en las competencias transversales del grado de psicología

Una pregunta que habrá surgido entre aquellos que estudian el grado de psicología es, ¿qué hace un buen psicólogo? Se trata de una cuestión necesaria durante la formación ya que, en cierto modo, impulsa al alumno a encaminar los conocimientos aprendidos y desarrollar aquellas aptitudes que se consideran como valiosas, pero no están necesariamente incluidas en el currículo formativo del grado. Las asignaturas que conforman la carrera engloban una serie de conocimientos obligatorios para la titulación, pero existen factores personales que son elementales para una buena práctica. Como bien demuestran las habilidades transversales a desarrollar durante los estudios (Colegio Oficial de Psicólogos, 2014), existen ciertos atributos que son recomendables poseer pero que sin embargo no son indispensables de forma curricular. Una de ellas es; “*CT7: Pensamiento crítico y, en particular, capacidad para la autocrítica*”. Dicha capacidad se identifica como un estilo cognitivo de personalidad mediante el cual el individuo se evalúa y se juzga a sí mismo (De Rosa et al, 2012). Este ejercicio implica fundamentalmente la habilidad de autoconciencia, autoconocimiento y otras técnicas de manejo interior. El presente trabajo centrará su atención en estos conceptos y como se relacionan con la profesión, formación y bienestar del psicólogo. Redirigiendo el foco a las competencias curriculares y como el autoconocimiento se ve representado en estas, se evalúan las competencias transversales expuestas en el “Libro blanco” de la ANECA (Agencia Nacional de Evaluación de la calidad y acreditación). Los libros blancos son desarrollados por un conjunto de universidades españolas respaldadas por la ANECA. Su objetivo es el análisis del diseño de un título de grado y en el caso mencionado, del título de Psicología. Las propuestas defendidas en estos libros sirven como guías de reflexión sobre las competencias de una titulación que póstumamente serán consideradas por el Consejo de Coordinación Universitaria y el Ministerio de Educación y Ciencia (citar página de ANECA). El libro enfocado al título de psicología especifica como competencia transversal (Libro blanco, 2005):

“Capacidad de autocrítica: ser capaz de valorar la propia actuación de forma crítica. Saber valorar la actuación personal y conocer las propias competencias y limitaciones.

Capacidad para expresar los propios sentimientos. Relativizar las posibles frustraciones (Libro Blanco, p.90)''.

Según el estudio llevado a cabo por sus autores se identificó la capacidad de autocrítica entre las más importantes en todas las áreas de la psicología excepto en la psicología del trabajo y las organizaciones (Libro blanco, 2005). Así pues, la totalidad de las competencias citadas se dirigen de nuevo a la necesidad del alumnado a desarrollar un autoconocimiento íntegro para poder desenvolverse con mayor soltura en situaciones de autoanálisis. En relación con lo anterior, un estudio desarrollado en Colombia en 2018 evaluó la relación entre la autorregulación y autoconocimiento emocionales. Se encontró que aquellos alumnos de psicología que reconocían sus propias emociones y hablaban abiertamente de ellas e identificaban señales internas, también tenían mayores posibilidades de desarrollar tolerancia a la frustración, estrategias de afrontamiento y regulación de impulsos emocionales (Santoya, 2018). Observando estos resultados, se puede identificar el autoconocimiento emocional como una herramienta potente para el alumno a la hora de progresar en las competencias necesarias para la profesión. No obstante, estas habilidades son transmitidas de forma residual en las clases, siendo abordadas por varias asignaturas a la vez y pudiendo quedar diluidas entre los conocimientos teóricos. Sin embargo, se ha demostrado en numerosos estudios los efectos positivos de esta habilidad en la competencia profesional y personal y su gran influencia en las diferentes áreas de actuación del psicólogo, como bien se ejemplificará en los apartados siguientes (Wampold, 2011). De hecho, la APA especifica que una de las cualidades y acciones necesarias para un terapeuta efectivo es que sea consciente de sus propios procesos psicológicos para así evitar un reflejo inadecuado durante la terapia, en otras palabras, debe de tener autoconocimiento (Wampold, 2011). De hecho, se trata de un elemento teórico que se ha empezado integrar en la literatura científica actual como posible competencia a desarrollar durante los estudios. Debido a su gran influencia en el ejercicio de la profesión y sobre todo en el propio bienestar del profesional, se valora su incorporación en el ciclo formativo para asegurar un aprendizaje íntegro. Así pues, existen estudios que avalan un plan de estudios basado en la práctica personal. Los resultados desembocaron en una mejora en el aprendizaje reflexivo, la autoconciencia, búsqueda de ayuda mental, autocuidado, bienestar, auto-práctica y flexibilidad psicológica (Pakenham, 2019) aun así, su literatura es muy reciente y escasa e implica una necesidad de seguir investigando en estos campos.

1.2 El autoconocimiento y la autoconciencia en la profesión del psicólogo

Si algo caracteriza al hombre es la autoconciencia (Arrizabalaga, 2017), pero ¿cómo se relaciona esto con los profesionales de la salud mental? Para el futuro psicólogo, desarrollar un autoconocimiento profundo se vuelve imprescindible para su correcto desempeño. Esto permite al profesional discernir entre aquellos pensamientos o sentimientos que se desencadenan durante la sesión por motivos personales y aquellos que surgen por la propia relación terapéutica. Este tipo de conciencia evita realizar atribuciones o directrices mal orientadas y por lo tanto una praxis inadecuada. Por ejemplo, una autoconciencia cultural se vuelve necesaria para poder identificar aquellos valores y prejuicios personales que podrían tener impacto en el cliente (Krishnamurthy, 2004). Unos niveles altos de autoconciencia son necesarios para que el profesional de la salud mental pueda ofrecer servicios eficaces a una población heterogénea (Oden, 2009). Esto se vincula con la competencia de *Diversidad*, que trata de garantizar la capacidad del psicólogo a atender correctamente la pluralidad identitaria, social y cultural. Como bien describe el “*Diversity competence training and clinical practice*” publicado por la APA, el psicólogo debe de ser consciente de sus propias actitudes de privilegio, creencias o prejuicios que influyen en las percepciones terapéuticas. A su vez, deben de ser conscientes del efecto de los propios comportamientos personales en el proceso diádico. Principalmente, la autoconciencia responde al grado en que los profesionales de la salud mental pueden evaluar cómo sus diferentes facetas identitarias y sociales crean un filtro en la percepción, evaluación y tratamiento de sus pacientes (Roysircar, et al. 2009). Además, la literatura científica avala una gran influencia de la propia cultura en la expresión de la sintomatología y pronóstico de personas con trastornos mentales y se reconoció la necesidad de indagar en adelante sobre estas variables para proteger al cliente de actitudes prejuiciosas y dañina (Ryder et al.,2008). Por lo tanto, para que el futuro profesional pueda ajustarse a las demandas de una clientela variada será necesario una constante reevaluación de sus teorías, conocimientos y comportamientos en sesión para así aplicar correctamente intervenciones culturalmente adaptadas. Otro ámbito en el que el autoconocimiento se vuelve primordial es la escucha activa. Por ejemplo, en 2018 se desarrolló una serie de “*Talleres de Desarrollo de Escucha: práctica clínica en la formación en psicología*” (Macedó, 2018). En éstos se desvela como uno de los factores para promover esta cualidad es el autoconocimiento ya que a través de este uno es capaz de redescubrir maneras en las que es consigo mismo y por lo tanto frente a los demás. El autoconocimiento también se trabajó de manera más implícita en el taller ya

que en cierto modo, al proporcionar un espacio de escucha para las preocupaciones de los alumnos, consiguieron distinguir aquello que era suyo frente lo que era del otro y a su vez lo que necesitaba ser escuchado en ellos mismo y lo que necesitaba ser escuchado en el otro.

Por consiguiente, el conocimiento de sí mismo dota al profesional de la capacidad de reconocer aquellas características de su personalidad que pueden incidir en su práctica (Lezcano, H. 2020). La autoconciencia es necesaria para poder identificar limitaciones y necesidades personales del terapeuta que puedan afectar al curso de la psicoterapia. Además, el uso de esta habilidad resulta ser eficaz ya que facilita a los alumnos examinar sentimientos o reacciones en relación con sus clientes (Williams, 1996). El autoconocimiento y la autoconciencia también se relacionan con el desarrollo de una identidad profesional y la manera de relacionarse con los demás. Por ejemplo, en una investigación se desarrolló un grupo analítico en el que se ejecutaron ejercicios experienciales relacionados con estas variables y se concluyó que la *“autoconciencia es el primer paso hacia la transición del conocimiento teórico en la capacidad de actuar conscientemente en contextos profesionales”* (Giovanni, p 141). Se pudo evaluar cómo las emociones experimentadas en el contexto grupal se convertían en una fuente de aprendizaje para identificar los patrones relacionales propios y ajenos (Giovanni, 2019). Además, desarrollar un buen autoconocimiento implica otro tipo de ganancias, por ejemplo Hamachek (2000) habla de tres principales ganancias intrapsíquicas a la hora de expandir el autoconocimiento; los posibles “selves” se vuelven más claros y los diferentes roles que se adoptan en el día a día y las auto-certezas que tiene una persona sobre ella misma pueden expandirse. Los posibles selves representan el “yo” ideal que una persona quiere alcanzar, que podría alcanzar o, que tiene temor a alcanzar. Luego, los roles que ejecutan las personas se delimitan mejor en cada espacio, por ejemplo, Marina es madre, compañera, nutricionista e hija, dichos roles no se entremezclan tanto con un alto autoconocimiento. Finalmente, las auto-certezas son conocimientos del “self” sobre los que una persona se siente particularmente seguro y con un mayor autoconocimiento dichas certezas se ensalzan (Hamachek, 2000). Al relacionar estas ganancias intrapsíquicas con la profesión del psicólogo, se puede destacar la necesidad de separar los diferentes roles que constituyen la vida de un individuo para así no mezclar los ámbitos personales con los profesionales.

Además, el autoconocimiento es una cualidad que reduce la vulnerabilidad del profesional ante ocurrencias estresantes del oficio, convirtiéndose así en un factor protector para éste (Detrick, 2022). Es así cómo, la falta de entrenamiento en esta área (incluyendo habilidades de ayuda y

creatividad) desencadena una baja sensación de autoeficacia y ansiedad entre los estudiantes de psicología (Bradetich, 2010). Otras investigaciones también sitúan la autoconciencia de los alumnos un factor esencial para el autocuidado proactivo y bienestar de los alumnos en formación (Edmondson, 2009). Se ha identificado pues al autoconocimiento como una variable importante para mantener y mejorar el bienestar del terapeuta (Harris, 2010). A su vez, se descubrió que una autoconciencia emocional protegía al profesional de una posible fatiga por compasión a la hora de trabajar con supervivientes de eventos traumáticos (Killian, 2008). Por estos motivos, este atributo se ha considerado como eje vertebrador en el autocuidado del psicólogo (Gilroy, 2001).

Otras corrientes psicológicas también mencionan al autoconocimiento como fundamental para una correcta actuación en la terapia. En el psicoanálisis, Freud ya mencionaba los términos de transferencia y contratransferencia como consecuencia de una falta de autoconocimiento. Estos conceptos hacen referencia a la relación terapéutica establecida entre el paciente y el terapeuta. Concretamente, la transferencia se refiere a la manera en la que el paciente organiza la situación analítica y la contratransferencia sería esa misma definición, pero tomando al analista como agente (Daurella, 2018). Como se trata de fenómenos co-creados el terapeuta tiene la responsabilidad de preguntarse continuamente sobre su contribución a éstos desde su perspectiva e historial personal. En la situación de contratransferencia y por lo tanto, de las emociones nacidas en el terapeuta por el paciente, es primordial que se cuestione hasta qué punto sus propios afectos nacen del problema del paciente o de sus conflictos irresolutos. Una de las herramientas propuestas para trabajar este aspecto es la observación participante en la que el terapeuta se permite sentir cómo le afecta la relación y cómo se ve impulsado a participar en ella. Esto implica una disciplina emocional y una necesidad de cuestionarse habitualmente en qué punto emocional y personal se encuentra con el cliente y, así pues, realizar un ejercicio de autoconciencia y autoconocimiento (Sánchez, 2013). La formación clínica de los psicólogos sostiene la convicción que en cuanto se ignore el autoconocimiento del profesional, su competencia clínica se verá comprometida además de una vida personal insatisfactoria (Goldberg, 1993).

1.3 ¿Que son la autoconciencia y el autoconocimiento?

Para clarificar los significados que acarrearán estos conceptos, se efectúa una revisión de las diferentes teorías explicativas relacionadas con la autoconciencia y el autoconocimiento. Las definiciones con mayor consenso respecto a la autoconciencia son las que se asocian a un estado

mental en el que se tiene conocimiento de la propia existencia y del entorno, o bien la capacidad global que permite el saber acerca de uno mismo, el reconocimiento del *yo* y sus respectivos pensamientos (Rivera, 2018). La conciencia de sí mismo implica un sentido de la propia identidad y también podría definirse como el recuerdo constante de las experiencias vitales que conforman una memoria autobiográfica, articulando una identidad que se reorganiza con cada experiencia. Por lo tanto, conlleva que una persona sea consciente de aquellos sucesos que inciden en sus aptitudes sociales, emocionales, culturales y psicológicas (Bradecich, 2010). No obstante, se trata de un concepto con poco consenso científico, la revisión bibliográfica llevada a cabo por Carden en 2022, indica que se trata de constructo con muchas connotaciones y es definida de formas distintas según los contextos en los que se emplee, lo que dificulta el desarrollo de una teoría unificada (Carden, 2022). Aun así, pudieron identificar la autoconciencia como un medio para expandir el autoconocimiento (Carden, 2022).

Respecto al autoconocimiento, se trata fundamentalmente de un ejercicio que conduce al hombre a conocerse de forma global realizando en primer lugar una observación de sí mismo, luego una interpretación o análisis de ésta para finalmente desembocar en una acción sobre uno mismo (Bennett, 2013). El autoconocimiento se ha abordado desde diferentes ramas de la psicología. Al realizar una primera búsqueda de información sobre este concepto en la materia, se ha podido constatar una gran presencia en los ámbitos de la psicología social, de la personalidad, filosófica y de la educación (además de su respectiva influencia en las diferentes patologías mentales). Entre las diferentes teorías destaca la OSA theory (Objective Self-awareness Theory) que tiene como objetivo teorizar y sobre la cualidad autorreflexiva de la conciencia. Se trata de las primeras teorías centradas en el “self” e impulsó numerosas investigaciones y problemáticas relacionadas con la psicología social como, las atribuciones, la consistencia del comportamiento, los estereotipos y dinámicas grupales. Se fundamenta en la idea de que, si las personas tienen la capacidad de detectar y evaluar la existencia de estímulos ambientales, también deben de poder tomar conciencia de su propia existencia (Silvia, 2001). El autor de la teoría explica concretamente que el momento en el que la atención pone su foco en el interior y la conciencia de una persona se orienta hacia sí mismo, la persona se vuelve el objeto de su propia conciencia y por ello la bautiza como “autoconciencia objetiva” (Duval y Wicklund, 1972). Otra de las teorías relevantes es la PSK, “Personality Self-knowledge” (Autoconocimiento de la personalidad). En este sentido, se define como la concordancia entre la autopercepción de las personas sobre su

personalidad y su personalidad real. No obstante, se trata de un fenómeno con mucha mayor complejidad, principalmente por su dificultad a la hora de aportar evidencia empírica y las resistencias a la que se enfrenta un individuo al hacer introspección. Son justamente esas resistencias que se abordarán a continuación para ilustrar el problema al que se enfrenta cualquier individuo y por lo tanto el futuro psicólogo. Según la PSK, la manera en la que uno se percibe a sí mismo se ve influenciado por diferentes filtros que convierten el conocimiento del “yo” como algo subjetivo. Una revisión llevada a cabo por Wilson (2004) sobre el autoconocimiento sus límites y su potencial, agrupaba diferentes razones por las que una persona puede tener dificultades para llegar al autoconocimiento. En primer lugar, desarrolla una aproximación motivacional, en la que las personas evitan intencionadamente ciertos pensamientos porque desencadenan emociones desagradables o ansiógenas y por lo tanto suponen una barrera en el autoconocimiento. A esta teoría se le suman los conceptos de supresión (cuando la persona conscientemente intenta eliminar o prevenir ciertos pensamientos o actitudes), represión (cuando dicha evitación se realiza de manera inconsciente), olvido intencionado (cuando la supresión se ha conseguido alcanzar) y olvido completo (cuando la persona evita esos pensamientos, pero ya no están al alcance de la conciencia y por lo tanto no tiene repercusiones conductuales o emocionales). Se adjunta en ANEXO 1 una tabla que clarifica y resume estos conceptos si el lector desea profundizar en las diferencias de cada uno. También identifica aquellos límites que son independientes de la motivación, como los procesos explícitos e implícitos (aquellos que son inaccesible a la conciencia) de la mente y que dificultan un autoconocimiento (Wilson, 2004).

También se puede mencionar la conceptualización del autoconocimiento realizada por Báñez (2017) para el desarrollo de un plan de innovación docente respecto a esta competencia. Definen la autoconciencia como un *“un proceso continuo y dinámico que, mediante el esfuerzo, la reflexión y la autoconciencia permite a la persona tener una percepción de sí misma, incluyendo aspectos intelectuales, emociones, valores éticos, capacidad de autonomía y deseos de autorrealización; a partir de la cual poder definir su identidad personal y desarrollar su personalidad (Báñez, p3)”* El autoconocimiento como competencia profesional se divide por estos autores en tres dimensiones principales para poder evaluarla; la reflexión personal, la evaluación de la identidad personal en relación con el trabajo y las estrategias de desarrollo personal y profesional dirigidas al autocuidado. Se proporciona en el ANEXO 2 una tabla en la que se desglosan los subdimensiones que abarcan cada una. Cabe destacar que esta

explicación va principalmente enfocada al grado de Trabajo Social, pero puede adaptarse a otras titulaciones (Báñez, 2019).

1.4 ¿Cómo se enfatizan estos atributos?

Aunque existan limitaciones a la hora de mejorar la autoconciencia o el autoconocimiento, existen actividades o ejercicios que permiten superar algunas de las barreras mencionadas y facilitan el desarrollo de autoconocimiento y autoconciencia en las personas. Según la PSK existen cuatro acercamientos al autoconocimiento, el self explícito (aquello que podemos conocer de manera explícita sobre nuestro comportamiento), el self implícito (aquello que reside en lugares más inconscientes de la mente), la reputación (el conocimiento de uno a través de los demás) y finalmente el comportamiento llevado a cabo (el análisis del propio comportamiento). La introspección se conoce como la herramienta por excelencia para atender a aquellos eventos que ocurren en el interior de la mente, pero entonces ¿Cómo solventar el problema del inconsciente? El objetivo no reside en destapar aquellos procesos que escapan de nuestra conciencia, sino prestar atención a aquellos que flotan en su superficie y construir una explicación a partir de estos. En ese sentido cuestiones como ¿Qué estoy sintiendo? en vez de ¿Por qué estoy sintiendo esto?, facilitan la toma de conciencia de los procesos internos y evitan sentimientos adversos a la hora de autoanalizarse (Hamachek, 2000 y Wilson, 2004) Otros estudios también avalan las preguntas como herramientas para mejorar la autoconciencia en psicoterapeutas efectivos, en concreto se destacan cinco preguntas; ¿Son conscientes de sus acciones inmediatas ante sus pacientes? ¿Pueden evaluar sus habilidades con exactitud? ¿Son conscientes y controlan los posibles sesgos? ¿Piensan que pueden utilizar su técnica de forma inadecuada en sus decisiones? ¿Piensan en cómo las creencias y valores personales pueden repercutir en su decisión profesional? (Knapp, 2017)

También, resulta favorecedor el uso de la escritura para poder otorgarle sentido a la vida presente. Relatar las propias experiencias vitales permite esclarecer nuestro pasado y construir un arco narrativo que de perspectiva a las contradicciones de la vida (Wilson, 2004). Otra vía para el autoconocimiento es la observación de uno mismo a través de los ojos de los demás. Al hacer un análisis cuidadoso sobre la percepción que tienen las personas más cercanas sobre uno mismo, se puede revisar la narrativa interna establecida. Finalmente, interferir en los procesos inconscientes del propio comportamiento también permite alcanzar un mayor autoconocimiento. Un análisis y observación de las conductas que se realizan de forma inconsciente permite arrojar conciencia

sobre actitudes con las que una persona no se identifica (Wilson, 2004). Por ejemplo, actitudes que se desencadenan hacia grupos minoritarios. Los mismos autores aclamaban que la autoconversación llevada a cabo por los alumnos de psicología tenía un efecto profundo en el autoconcepto y el de sus clientes y podía desencadenar efectos comportamentales durante la sesión (Williams, 1996).

Otros programas evidencian la eficacia de ejercicios como el genograma o ecomapa, que permite al alumno crear un arco narrativo sobre su historia familiar, tomando conciencia de eventos críticos, sociales, económicos y demográficos para así tomar conciencia sobre la situación actual en la que se encuentra respecto a sus raíces (Carbonero, 2016). La misma autora describe a su vez como constituir grupos reflexivos como herramienta para ensalzar el autoconocimiento y la elaboración de mapas de red social recurriendo de nuevo a los diagramas y a la narración como técnicas para la mejora del autoconocimiento (Carbonero, 2016)

Para el entrenamiento de la conciencia y competencia cultural existe el “Ethnic Roots Assigment” en la que se solicita que los alumnos escriban una redacción que describa las raíces étnicas de sus familias, el sistema familiar al que esta sujetos, los procesos culturales en los que se ven sumergidos como la raza o el género y las implicaciones que conlleva asumir la situación económica y social propia y de la familia, por ejemplo para tomar conciencia de actitudes de privilegio (Negi, 2010) También se ha utilizado la eutoetnografía, un género autobiográfico que permite explorar la relaciones etnográficas entre las experiencias personales sobre aspecto sociales o culturales y su influencia en el “yo” (Mayor, 2017). También se ha destacado la utilidad de actividades como la meditación ya que permite tomar mayor conciencia sobre el momento presente y por lo tanto ser más perceptivo durante la terapia y reconocer con mayor agilidad señales internas (Christopher, 2010)

1.5 Programas para desarrollar la autoconciencia y el autoconocimiento

Al realizar la búsqueda sobre los programas existentes relacionados con la autoconciencia y el autoconocimiento en la formación universitaria del psicólogo, los resultados fueron muy reducidos y se pudo constatar que se trata de un campo en vía de desarrollo. Cabe destacar que diferentes enfoques y modelos terapéuticos incluyen como requisito el autoconocimiento dentro del ejercicio, ya que actúa como factor inespecífico de la relación terapéutica. Estos modelos son por ejemplo la psicoterapia analítica funcional (PAF), o bien la terapia de aceptación y

compromiso (ACT) (Rincón, 2016) e incluso la terapia cognitivo conductual (Scotton, 2021). Aun observando su importancia en los diferentes modelos, su presencia como competencia curricular universitaria queda diluida y son pocos los talleres específicamente dirigidos a los alumnos de psicología. Uno de dichos talleres se efectuó en Bogotá en 2016, con el objetivo de desarrollar habilidades clínicas relacionada con factores personales del terapeuta focalizado justamente en las habilidades de autoconocimiento y autorregulación (Rincón, 2016). El taller obtuvo resultados muy positivos, pero se recomendó que las futuras intervenciones fueran más largas ya que apenas se constituía de cuatro sesiones.

Aunque la literatura relacionada con el autoconocimiento y la autoconciencia como competencia a trabajar durante el grado de psicología es reducida, otros grados han empezado a desarrollar proyectos para incluirla en el currículo formativo. Se puede destacar el proyecto de innovación docente que se llevó a cabo en la titulación de Trabajo Social de Barcelona por ser uno de los programas pioneros en este campo. Al observar la importancia de esta competencia para asegurar el ejercicio reflexivo y responsable del alumnado respecto a la influencia de sus valores y emociones en su práctica profesional, se tejió un proyecto para crear un marco conceptual y docente para integrarlo en la formación (Báñez, 2019). Los resultados fueron alentadores ya que los alumnos afirmaban haber mejorado su autoconocimiento y autoconciencia en todas sus dimensiones. Los alumnos señalaron la obtención de beneficios no solo académicos y profesionales, sino que además personales. Entre ellos se encuentran, un incremento de la autoestima, mayor seguridad personal, reconocimiento de prejuicios, conocimiento de su comportamiento relacional con los demás, conciencia de conocimientos adquiridos, mayor capacidad crítica y reflexiva, configuración de una identidad profesional, comprensión de la propia subjetividad y de la influencia de características personales en la profesión (Delgado, 2017).

Un estudio llevado a cabo por Kugler (2007) demostraba cómo la educación en introspección, véase de, los procesos inconscientes y los límites de la introspección, se convirtió en una herramienta prometedora para que los individuos alcancen un conocimiento más acertado sobre ellos mismos. Además, un programa relacionado con factores personales del terapeuta centrado en habilidades de autorregulación y autoconocimiento (Marcela, 2016) obtuvo resultados muy positivos tras su implementación y se consiguió mejorar habilidades de autoconciencia que implícitamente llevaron a una mejor autorregulación. Aunque no se pudo verificar el efecto a largo plazo, los estudiantes que habían participado en las sesiones afirmaban poder reconocer con mayor

claridad sus sentimientos y pensamientos. Como consecuencia, los alumnos tenían una mayor agilidad a la hora de identificar anclajes emocionales que podrían ser perjudiciales en las sesiones terapéuticas y a su vez prevenir el síndrome de Burnout. No obstante, se estimó que un mayor número de sesiones hubiese sido favorable para poder afianzar los conocimientos y profundizar en la materia. Respecto a otro tipo de programas, se encuentran en la literatura científica numerosos “grupos de autoconocimiento” dirigidos a transmitir la importancia de este atributo tanto a nivel personal como profesional y enfatizar su práctica. Los resultados de dicha investigación fueron satisfactorios ya que lograron que los estudiantes generaran cambios significativos en la comprensión de ellos mismos. Por ello los autores sugieren la necesidad de seguir ofreciendo este tipo de espacios en busca de una mejor calidad de vida y formación de los alumnos. Se trata de promover en los estudiantes un crecimiento personal de manera simultánea a su formación profesional (Gallegos, 2021).

1.6 Justificación del programa

Observando la importancia de este rasgo en el aprendizaje y formación de un psicólogo, es de especial interés observar que según el estudio de Viscovich (2019) la autopercepción que los alumnos de psicología tenían sobre sus niveles de autoconocimiento era muy baja y demostraba en cierto modo una necesidad de potenciar dichas habilidades en el ámbito académico. Así pues, el presente trabajo responde a una necesidad de desarrollar las líneas de investigación relacionadas con la formación en habilidades personales dirigidas al autoconocimiento para los alumnos de psicología. Se han enumerado anteriormente numerosas competencias académicas y por lo tanto profesionales, que involucran la capacidad de autoconocimiento. Además, observando las consecuencias de una falta de autoconocimiento genuina en la práctica, se esclarecen las razones por las que es necesario afianzar este hábito de forma saludable en los futuros psicólogos. Asimismo, tras las búsquedas realizadas, se puede observar como la literatura enfocada en profundizar sobre este tema es muy reciente y el interés ha estado desarrollándose durante los últimos años. De esta manera, para poder avanzar y expandir el conocimiento y las líneas de actuación, se ha optado por ofrecer una nueva herramienta que incluya los últimos descubrimientos en el campo y la integración de diferentes instrumentos. El entorno universitario resulta idóneo para integrar este tipo de conocimiento y asegurar que los alumnos han pasado por un proceso de reflexión personal y autovaloración. Tras el estudio de otros programas se ha optado por el

desarrollo de una actividad voluntaria, ya que la falta de motivación resulta en un aprendizaje sin sentido y el alumno no podrá desenvolverse correctamente en las actividades. Se ha observado que el factor de la evaluación puede crear sesgos en el aprendizaje e incitar al alumno a ser menos genuino por temor a las consecuencias evaluativas. Es por ello por lo que el programa ofrecido se basa en un programa extracurricular sin necesidad de que su evaluación tenga algún tipo de repercusión en su expediente académico, así se incitará al alumno a ser sincero consigo mismo y aprovechar las actividades en su potencial total.

2. Objetivos del TFG

A continuación, se esbozan el objetivo general y específicos para trazar el hilo conductor del presente trabajo. En primer lugar, se puede identificar como objetivo general:

- Redactar la propuesta de un programa dirigido a mejorar el autoconocimiento y la autoconciencia en los alumnos de psicología.

Los objetivos específicos son:

- Construir un marco teórico para identificar las competencias personales de la titulación, de la profesión de psicólogo y cuales se relacionan con el autoconocimiento.
- Explicar los conceptos principales del trabajo y como están conectados con la profesión de psicólogo.
- Exponer las herramientas y actividades utilizadas para ensalzar la aptitud del autoconocimiento y las pruebas existentes para su evaluación.
- Ilustrar las líneas de investigación y actuación actuales relacionadas con el autoconocimiento y autoconciencia en alumnos de psicología y mejorar anteriores programas implementados.
- Valorar críticamente el plan propuesto.

3. Material y métodos

3.1. Metodología del TFG

A continuación, se clarifica la metodología utilizada para organizar y dirigir las búsquedas en las bases de datos científicas para la constitución del marco teórico. Las bases de datos empleadas fueron, Google Académico, Dialnet y EBSCO, incluyendo en ésta, Psychology and

Behavioural Sciences Collection, APA psycInfo y CINAHL Complete ya que son las que contienen más información centrada en la psicología. En un primer lugar se buscaron los sinónimos de las palabras clave involucradas en el área de interés. Las palabras en cuestión son “autoconocimiento”, “autoconciencia”, “alumnos de psicología”, “programa”. Estas palabras fueron seleccionadas ya que suponen los términos clave para el presente trabajo. Al crear la ecuación de búsqueda se pudo destacar que incluyendo los sinónimos encontrados en WordReference, había un mayor número de resultados en las bases de datos científicas utilizadas que se alejaban de la temática central del trabajo. En cambio, al únicamente emplear las palabras clave los resultados no excedían de los 60 resultados. Finalmente se utilizó la ecuación siguiente: Self-knowledge OR Self-awareness AND program AND “psychology students”. Como criterio de exclusión se optó por artículos que datarán de más de 30 años y así poder optar por la literatura más reciente y se ordenó la búsqueda por aquellos artículos más citados. En un primer momento, no se excluyeron aquellos artículos relacionados con otras disciplinas como por ejemplo la enfermería, los servicios de seguridad o liderazgo, ya que la bibliografía utilizada en dichos artículos fue analizada para encontrar aquellos autores más mencionados en el ámbito. Cuando se fueron identificando los autores más mencionados se hizo una búsqueda específica de los documentos citados en los artículos más pertinentes.

3.2 Metodología del programa

Para desarrollar el programa se efectuó en primer lugar una búsqueda sobre los diferentes modelos explicativos del autoconocimiento y la autoconciencia. De estos modelos se recogieron las herramientas utilizadas para aumentar el conocimiento y conciencia de uno mismo para después incluirlas como actividades de en los programas. Además, se revisaron aquellos programas desarrollados para mejorar el autoconocimiento y autoconciencia de las personas, pero se identificó que la gran mayoría iban destinados a otros campos y no iba dirigidos explícitamente a los alumnos de psicología. Es por ello por lo que al constituir el programa se adaptaron los ejercicios a las aptitudes de los alumnos de psicología. También, al revisar los programas se agruparon todas las actividades utilizadas con resultados positivos en su implementación y se modificaron para poder adaptarlas a las necesidades del aula. Finalmente se evaluaron las limitaciones que presentaban los programas para tratar de remediarlos y en consecuencia mejorar su implementación. La metodología seguida en el programa es psicopedagógica, en ese sentido se

trata de formar al alumno en conceptos como la autoconciencia y el autoconocimiento. Las herramientas utilizadas son la psicoeducación, los ejercicios prácticos y simbólicos y la reflexión en grupo.

4. Resultados. Descripción del programa de intervención o proyecto profesional

4.1 Ámbito de aplicación.

El programa se ha diseñado con la intención de proporcionarlo como actividad extracurricular en las diferentes universidades de psicología en España. Las actividades se ofrecerán y desarrollarán en la propia universidad. La implementación del programa se inclinará especialmente hacia las universidades públicas ya que existe un menor autoconocimiento en los alumnos de psicología en dichas universidades. No obstante, resulta positivo para todos los alumnos por lo que también sería recomendable que se implementara en aquellas instituciones privadas y de esta manera contar con un mayor alcance. Además, se ha visto como las diferentes culturas modulan la regulación emocional de cada individuo, como por ejemplo en la expresión de las emociones o su supresión, lo que supone un impacto diferenciado en las funciones psicológicas en diferentes contextos sociales (Matsumoto, 2008). Por esta razón y por la lengua en la que se desarrollan las actividades del programa va dirigido principalmente a universidades españolas.

4.2 Objetivos del programa

Tras ilustrar los objetivos del trabajo en cuestión se prosigue con la exposición de los objetivos generales y específicos del programa a desarrollar. El objetivo general del programa va centrado en proporcionar habilidades y herramientas para facilitar el ejercicio de autoconocimiento en los estudiantes de psicología. Los objetivos específicos se desglosan en:

- Generar conciencia y reflexión en el alumnado sobre la importancia del autoconocimiento en el correcto desempeño de la profesión y en el bienestar del profesional.
- Formar a los alumnos en los conceptos de autoconciencia y autoconocimiento y el efecto que tienen en la relación terapéutica.

- Dotar de herramientas para facilitar el ejercicio de introspección, el reconocimiento y análisis de la identidad y autocuidado.

4.3 Destinatarios o población diana sobre la que se va a aplicar el programa/proyecto.

El programa va focalizado a las diferentes universidades de psicología en España y por lo tanto el destinatario principal son los propios alumnos en formación del título de psicología. Al tratarse de un programa voluntario, se les ofrece a todos los cursos la oportunidad de participar en el programa. No obstante, existen ciertos criterios de exclusión que imposibilitaría la participación en el programa. Por ejemplo, los alumnos deberán de presentar una actitud comprometida y participativa ante las actividades, al tratarse fundamentalmente de grupos de reflexión el aprendizaje dependerá en cierto modo de la implicación que presenten estos para indagar sobre las cuestiones del programa. Del mismo modo, los ejercicios requieren de un comportamiento activo y curioso para que puedan tener el impacto previsto. Tampoco es recomendable que los alumnos estén siendo tratados por problemas clínicos de salud mental en el momento en el que se inicie el programa. Esta condición podría interferir en las dinámicas grupales ya que se abordan cuestiones con cierta carga emocional y podrían desestabilizar a la persona sin poder atender a sus necesidades en profundidad.

4.4 Fases en la elaboración del programa/proyecto.

El programa se efectúa en cuatro fases; la primera fase se centra en llevar a cabo un plan de divulgación y aceptación del programa en las diferentes universidades. Por ello, se contacta a las universidades a través de una carta de presentación para plantear el proyecto y solicitar su aceptación (y si es necesario discutir y adaptar ciertos aspectos del programa a las preferencias de las universidades). En el ANEXO 3 se proporciona un modelo de carta de presentación para las entidades explicando brevemente los objetivos, estructura y necesidades del programa. En segundo lugar, se divulga el programa en las universidades en las que se aceptó su implementación. A través de publicidad en los espacios comunitarios de la universidad y las redes sociales se pretende informar sobre estas jornadas y proporcionar un medio para la inscripción. Las inscripciones permanecerán abiertas durante dos meses y se enviará un correo de confirmación con los horarios y detalles del programa. En los ANEXOS 4 se proporcionan las pancartas, correos e imágenes necesarias para llevar a cabo esta fase. La segunda fase constituye el inicio de la implementación

del programa, véase, se daría comienzo al bloque 1 del programa. La tercera fase daría comienzo al segundo bloque del programa y la cuarta fase figura como la sesión de reencuentro que marcaría el final del programa. A continuación, se explican las fases con mayor detalle.

Tabla 1

Descripción de las fases en el desarrollo del programa “Know Thyself”

FASE I – PLAN DE DIVULGACIÓN	
Primer paso	Carta de presentación, solicitud de aceptación
Segundo paso	Divulgación en la universidad, apertura de inscripción
FASE II – PRIMER BLOQUE DEL PROGRAMA	
SESIÓN 1	
Título	CONOZCÁMONOS
Duración	2 horas
Objetivo	Establecer un clima de confianza entre los alumnos e introducir el autoconocimiento de manera informal.
Actividades	- Preguntas absurdas - ¿Quién eres? - Escala autoconocimiento
SESIÓN 2	

Título	ESTOY AQUÍ PRESENTE
Duración	1 hora y 30 minutos
Objetivo	Concienciar sobre la importancia de la autoconciencia en el autoconocimiento y en el ejercicio profesional e incitar a la reflexión sobre la autoconciencia.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación - La pasa es lo que pasa - ¿Mis límites? - Cuestionario MAAS

SESIÓN 3

Título	KNOW THYSELF
Duración	1 hora y 30 minutos
Objetivo	Concienciar sobre la importancia e influencia del autoconocimiento en la profesión y desarrollo personal.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación - Mis símbolos - Cinco frases o ideas que recuerdes

SESIÓN 4

Título	¿NOS CUIDAMOS?
Duración	1 hora y 30 minutos
Objetivo	Concienciar sobre la importancia del autocuidado en la labor del psicólogo y reflexionar sobre los propios hábitos de cuidado
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Psicoeducación - Mapa de red de apoyo social

SESIÓN 5

Título	MIS PRIVILEGIOS
Duración	1 hora y 30 minutos
Objetivo	Generar reflexión sobre los propios valores e ideales, de dónde vienen y que impacto puede tener en la percepción de otra persona. Identificar anclajes culturales y estereotipos.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Ethnic Roots Assigment - Lo que compartimos - Cultural competence assesment (cuestionario)

FASE III– SEGUNDO BLOQUE DEL PROGRAMA

SESIÓN 6

Título	¿ME VEO?
Duración	1 hora y 30 minutos
Objetivo	Representar ciertas facetas que modulan la identidad del alumno y reflexionar sobre ellas al relacionarlo con el ejercicio profesional.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Hago mi cara - Hago mi cara como psicólogo - Cultural Competence Assesment (cuestionario)

SESIÓN 7

Título	AQUÍ Y SOLO AQUÍ
Duración	1 hora y 30 minutos
Objetivo	Familiarizar a los alumnos con la meditación guiada y dotar de esta herramienta para mejorar el autoconocimiento y bienestar personal.
Actividades	<ul style="list-style-type: none">- Meditación guiada- Lectura de citas y reflexión- Escala de Respuesta Corporal

SESIÓN 8

Título	TÚ Y YO
Duración	1 hora y 30 minutos
Objetivo	Visualizar como solo se puede saber con certeza la necesidad de alguien si es comunicada correctamente y tomar conciencia de cómo se proyectan las necesidades propias en los demás. Tomar conciencia de las limitaciones y virtudes que se poseen y posibles líneas de actuación en base a ellas.
Actividades	<ul style="list-style-type: none">- Dime que quieres- Mis límites y virtudes y qué hacer con ellas

SESIÓN 9

Título	YO TEMO
Duración	1 hora y 30 minutos
Objetivo	Proporcionar un espacio para compartir temores o preocupaciones sobre el ejercicio profesional y reflexionar sobre las expectativas.
Actividades	<ul style="list-style-type: none">- El sombrero que tememos

-
- Salto a la expectativa
 - Escala de Respuesta Corporal
-

SESIÓN 10

Título	TE IMAGINO
Duración	1 hora y 30 minutos
Objetivo	Que los alumnos identifiquen sus pensamientos o emociones relacionados con ciertos aspectos de su vida de manera espontánea y valorar la diferencia entre la percepción que tienen de sí mismos respecto a la de sus compañeros. Compartir las opiniones sobre el programa y su impacto en el alumnado.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - A bote pronto - Me imagino y te imagino

SESIÓN 11

Título	Reencuentro
Duración	1 hora y 30 minutos
Objetivo	Compartir el impacto que tuvo el programa
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Debate - Cuestionario autoconciencia de la primera sesión

4.5 Descripción del programa de intervención o proyecto profesional

El programa ofrece unas jornadas intensivas y voluntarias en las universidades de psicología españolas para poder incidir específicamente en ciertas competencias personales a desarrollar durante los estudios a través del autoconocimiento y la autoconciencia. Se ofrecen estas jornadas para establecer un aprendizaje integro de la profesión y asegurar que los alumnos hayan podido aprender cómo desarrollar ciertas competencias personales necesarias para el ejercicio profesional. Se trata de una formación en la que se instruye sobre los conceptos de autoconciencia

y autoconocimiento y su relación con la labor del psicólogo. Además, gracias a este programa se establecen líneas básicas para la prevención de consecuencias emocionales negativas derivadas del desgaste emocional que provoca el ejercicio con personas sufrientes. A su vez, los ejercicios planteados facilitan un conocimiento de aquellos rasgos que influyen en la manera de actuar y por ello permiten desarrollar una mejor autocrítica respecto a las actuaciones que se llevaran a cabo durante la terapia. También, permite identificar aquellas creencias que podrían derivar a actuaciones prejuiciosas e inadecuadas con población diversificada. De esta manera, se forma a futuros profesionales no solo en conocimientos y habilidades teóricas, sino que se añaden las habilidades personales para asegurar una formación y actuación que abarca todas las dimensiones de la relación terapéutica y el bienestar del profesional.

BLOQUE 1: 5 SESIONES

Sesión 1: “Conozcámonos”

Objetivos de los ejercicios:

- Establecer un clima de confianza para promover interacciones sinceras y genuinas
- Conocer al resto de alumnos de manera informal y reflexionar sobre los automatismos
- Enfrentarse a la incomodidad al mirarse a los ojos
- Profundizar en su identidad y tomar conciencia de la dificultad que supone definirse a uno mismo.

En la primera sesión se repartirá el cuestionario de autoconocimiento (proporcionado en ANEXO 5 en el apartado de evaluación). Luego se les explica cómo se desarrollará el programa en las siguientes sesiones y se enfatiza que los objetivos del programa inciden sobre sensaciones, reflexiones y emociones íntimas por lo que es fundamental que la primera sesión se centre en crear un clima de confianza entre los usuarios. La primera actividad es un juego desenfadado para que se conozcan un poco mejor, se plantean cinco preguntas absurdas que deberán de responder cada uno en grupos de cinco, estas preguntas pueden reflejar implícitamente facetas de su identidad, costumbres arraigadas y romper el hielo del grupo (se ofrece la batería de preguntas en ANEXO 6) El segundo juego es por parejas, deberán de empezar mirándose a los ojos durante un minuto a

tres pies de distancia y luego uno de ellos empezará por preguntarle al otro ¿Quién eres?. La pareja deberá de responder brevemente y el otro repetirá la pregunta hasta que hayan pasado unos tres minutos. Después se cambiarán los roles y las parejas. Después se abre un debate para observar la dificultad de definirse y las emociones o pensamientos que han surgido durante la actividad, se incluyen algunas preguntas orientativas para esta fase en ANEXO 7.

Sesión 2: “Estoy aquí, presente”

Objetivos de los ejercicios:

- Formar en el concepto de autoconciencia y su relación con el ejercicio profesional.
- Simular a través del juego de la pasa lo que es una conciencia completamente dirigida hacia algo e incitar a la reflexión sobre sus implicaciones.
- Localizar los hábitos que influyen en la conducta y manera de procesar la realidad, identificar porque se vuelven limitaciones e incitar a la reflexión sobre ellas.

La sesión empieza con unas preguntas para incitar a la reflexión sobre la autoconciencia (preguntas orientativas en ANEXO 7.2) Se les pasará la “MAAS” (proporcionado en ANEXO 23) ya que permite profundizar sobre la necesidad de tomar conciencia de las propias emocionales. Se debe de animar a que los alumnos lleguen a los conocimientos teóricos a través de sus propios medios. Después de trazar un marco general de opiniones se dirige el debate a como se relaciona este concepto con la profesión de psicólogo (incluidas a su vez en ANEXO 7.2). Cuando el debate se da por finalizado, el ponente empieza una psicoeducación del concepto de autoconciencia a través de un power-point (ANEXO 9) Después de la psicoeducación se propone el primer ejercicio en el que se reparten pasas a todos los alumnos (si son alérgicos y se reparten otro tipo de alimentos en ese caso) deben de tomar conciencia de todos sus detalles intentar describir las sensaciones que tienen al tocarla, que forma, sequedad, y como es la textura en la boca, su sabor, su rugosidad y relacionarlo con la teoría motivacional de la atención. Después del ejercicio se pregunta cómo se han sentido, si la experiencia ha sido más plena al ser más consciente de aquello que estamos viviendo (instrucciones orientativas en ANEXO 10). Entonces se plantea la segunda actividad que va dirigida a tomar conciencia de nuestras limitaciones. Se necesitará una hoja en blanco y bolígrafos y se solicita a los alumnos progresivamente que; Escriban su lugar de nacimiento, luego

que escriban lo mismo, pero con la otra mano, luego que escriban cinco hombres importantes en la historia y a continuación cinco mujeres importantes en la historia (20 segundos para cada uno) y finalmente se pide que hagan un avión. Cuando todos han terminado se vuelve a abrir un debate (preguntas orientativas en ANEXO 10.2). Se recomienda a los alumnos que cuando dejen la sala, no se pongan los cascos para escuchar música, que traten de oír los sonidos de la ciudad en conjunto como si fuera una orquesta (se hace una prueba en clase) para la próxima sesión contar si lo han aplicado y que han sentido.

Sesión 3: “Know thyself”

Objetivos de los ejercicios:

- Concienciar de la importancia del autoconocimiento en la profesión y desarrollo personal a través de la psicoeducación.
- Examinar brevemente ciertas facetas que modulan la identidad e incitar a la reflexión sobre cómo se siente uno al hacer introspección.

Se pregunta a la clase si han intentado hacer el ejercicio de prestar atención a lo que les rodea después de la sesión anterior, se debate brevemente sobre sus pensamientos etc... Luego se abre un nuevo debate sobre el autoconocimiento y después sobre su relación con el ejercicio profesional, al igual que en la sesión anterior se incita a los alumnos que alcancen los conocimientos por sus propios medios antes de la explicación (preguntas orientativas en ANEXO 11) Luego se pasa a explicar con el apoyo de un PowerPoint lo que supone el autoconocimiento y su implicación en la labor del psicólogo (ANEXO 11.2). Además, se les plantea diferentes situaciones terapéuticas en las que deben de explicar cómo actuarían y reflexionar en grupo sobre sus implicaciones (ejemplos y guion orientativo en ANEXO 11.3). Cuando los alumnos hayan finalizado la fase de reflexión se les reparte una ficha (ANEXO 11.4) en la que deberán de completar las formas con : como se perciben ellos (con cuatro cualidades y cuatro defectos) como creen que los demás lo perciben, como se ven en la actualidad y como se ven en el futuro, tras cumplimentarlo se abre de nuevo un espacio de reflexión (guion en ANEXO 11.5) Al final se explica el recurso de la escritura para desarrollar un mejor autoconocimiento y que se trata de un

recurso muy bueno para trazar un hilo de las experiencias del día a día, pensamientos o emociones que han tenido un impacto en la persona.

Sesión 4: “¿Nos cuidamos?”

Objetivos de los ejercicios:

- Concienciar de la importancia del autocuidado en la profesión y cuidado personal.
- Esquematizar los recursos de apoyo que disponen en sus entornos sociales y utilizarlo como herramienta para el autocuidado.

Esta sesión va dedicada a explicar la importancia del autoconocimiento en el autocuidado del profesional, al ser una herramienta muy positiva para la regulación emocional. Se hacen preguntas sobre las formas que utilizan para cuidarse, como creen que son de eficaces a la hora de hacerlo, pautas de autocuidado relacionadas con la autoconciencia (ser capaces de identificar señales internas y actuar acorde) crear espacios en los que hablar de los pacientes con compañeros de trabajos, delimitar los espacios en los que ventilar, se explican las diferentes identidades que componen la realidad de una persona, por ejemplo marina es madre, enfermera y estudiante, como puede hacer ella para no reflejar la ansiedad que tiene en el trabajo con su hijo. Explicar las consecuencias de un pobre autocuidado en la actuación del profesional y preguntar si creen que un terapeuta con depresión puede hacer una buena actuación, por ejemplo. Después se reparten hojas y bolígrafos a todos los alumnos para realizar el Mapa de red de apoyo social (ANEXO 12) para así evaluar los recursos que posee cada persona, las brechas que existen en ellos y como llenar esas brechas. Después se abre un debate sobre la percepción que tiene los alumnos de su red social de apoyo y cuanto valor le otorgan a este. Finalmente, se les presenta la actividad que deberán de realizar en casa para poder trabajarla en la siguiente sesión (Ethnic Roots Assigment, ANEXO 13).

Sesión 5: “Mis privilegios”

Objetivos de los ejercicios:

- Concienciar de la influencia que tiene la cultura en las creencias, conductas y percepciones hacia los demás.

- Ejemplificar la realidad de los estereotipos e incitar a la reflexión sobre las propias conductas prejuiciosas.

En la última sesión del primer bloque se incide sobre la necesidad de una autoconciencia y autoconocimiento cultural. En esta sesión también se introducen los conocimientos sobre la influencia cultural en terapia con una serie de preguntas en el inicio (ANEXO 14). Luego, se les explica la importancia de esta faceta a la hora de trabajar con población diversificada, los peligros de los prejuicios en las sesiones y la importancia de una autoconciencia en este ámbito para evitar comentarios o actuaciones dañinas. Después se comenta el ejercicio de “Ethnic Root Assignment” y se comenta entre los alumnos como han vivido la experiencia de trazar su pasado, como se han sentido a la hora de hacerlo y pensamientos que han surgido y que impacto creen que han tenido. Después se propone el ejercicio de “Lo que compartimos”. Se separa la clase en subgrupos de cuatro personas y deben discutir sobre las cosas que les gustan y aquello que encuentren en común será anotado. Luego tendrán que discutir sobre los estereotipos que se suelen asociar a estos gustos para después dar paso a un debate entre todos. En el debate se discutirá como el estereotipo puede afectar al comportamiento hacia la persona o mi percepción de ella, y se pregunta si algún alumno le ha dado vergüenza decir un gusto por miedo a ser juzgado y por qué. Finalmente, se les proporciona el Cultural competence Assignment (ANEXO 20)

Sesión 6: “¿Me veo?”

Objetivos de los ejercicios:

- Reconocer ciertas facetas que modulan su identidad y aprender a su vez de las experiencias de los compañeros.
- Analizar como la labor de psicólogo difiere o comparte aspectos personales y evaluar los miedos relacionados con la labor y trabajar con el ponente ciertas creencias.

Antes de empezar la sesión se dedican unos minutos para que los alumnos puedan comentar pensamientos o emociones que han tenido durante el fin de semana, se les pregunta si han notado algún cambio o si han intentado indagar por ellos mismos maneras de acercarse a su identidad. Después, se reparten de nuevo folio y colores, en esta ocasión se solicita que dibujen su cara.

Cuando todos hayan dibujado su cara se le indica que escriban encima de su cabeza dos ideas o valores que consideren importantes en su vida o que incluso modulen su forma de ser (por ejemplo, puede ser el respeto hacia cualquier persona), luego deberán de escribir al lado dos ideas que tenían antes pero que al final resultaron ser erróneas y tuvieron que cambiarlas. Luego deberán de escribir dos frases a la altura de cada oído que hayan escuchado y les hayan marcado o hecho sentir muy bien alguna vez y finalmente en la boca deberán de escribir dos frases que dijeron, pero luego se arrepintieron de pronunciarlas. Una vez finalizada esta parte, deberán de constituir grupos de cuatro personas y explicar las razones por las que escribieron lo que escribieron. Una vez hayan terminado de explicar sus razones o ideas que hayan surgido al dibujarlas se abre un debate entre todos los integrantes (guion para fomentar reflexión ANEXO 15). Al acabar el ejercicio se les pide que cojan otra hoja y dibujen su cara de nuevo pero esta vez como psicólogo. Se proporcionarán las mismas instrucciones, pero relacionadas con la labor de psicólogo, entonces sería, dos ideas que consideras fundamentales para actuar como un buen profesional, dos ideas que tenías antes pero que ahora se han desmentido, dos cosas que te gustaría escuchar como psicólogo y dos cosas que podrías en situación terapéutica de las que podrías arrepentirte. Después se comentan en general lo que han dicho los alumnos, se observa si existen similitudes, en que difieren con nuestra identidad etc...(preguntas para incitar a la reflexión ANEXO 15)

Sesión 7 : “AQUÍ Y SOLO AQUÍ”

Objetivos de los ejercicios:

- Experimentar con las sensaciones de una atención plena para poder integrarla como herramienta para el autoconocimiento y bienestar personal.
- Incitar a la reflexión sobre la atención plena

En esta sesión se van a explorar las sensaciones que aporta una meditación guiada. Antes de hacer la meditación se le proporciona la “escala de respuesta corporal” adaptado a población española, adjuntado en ANEXO 8 y al terminar la sesión se les volverá a proporcionar para evaluar si ha habido ciertos cambios. Después se leen una serie de citas que inciten a la reflexión meditativa, se ha optado por el autor Alan Watts por ser uno de los pioneros en dar a conocer la

meditación en occidente (se adjuntan las citas en ANEXO 17). Tras comentar brevemente los pensamientos o sensaciones que surgen de las citas se comienza la meditación guiada. En el ANEXO 18, se proporciona una meditación guiada de 20 minutos realizada por Beatriz Muñoz acreditada por el center for Mindfulness de la universidad de Massachusetts. Al terminar la meditación, se comentan las sensaciones que han tenido, a donde les ha llevado su mente y que pensamientos han florecido. Después se vuelven a leer las citas y se les pregunta si las entienden de forma diferente.

Sesión 8: “ TU Y YO “

Objetivos de los ejercicios:

- Escenificar como la imaginación de uno puede o no asemejarse a la realidad y como una comunicación fluida es el único medio para averiguar las necesidades reales de otra persona.
- Reflexionar sobre las capacidades y limitaciones que uno posee y actuar en base a sus descubrimientos.

La siguiente actividad se centra en reflexionar sobre como las creencias (reales o no) sobre alguien afectan en el propio comportamiento. Por ejemplo, se explica que se puede observar a una persona jadeando y sudando y uno puede imaginarse que necesita agua y por lo tanto llevar a cabo la acción de darle agua (esta situación puede extrapolarse la situación terapéutica). No obstante, aquello que uno cree que necesita la otra persona puede o no coincidir con sus necesidades reales. Para tomar conciencia de esta realidad se solicita que los alumnos se pongan por parejas, uno de ellos expresará una necesidad sin decir nada, únicamente con movimientos físicos y la otra persona tratará de darle lo que él cree que necesita. Cuando dan por finalizada la acción, comparten entre ellos la necesidad que realmente trataba de demostrar y el otro la ayuda que le ofrecía. En ese momento se darán cuenta de la dificultad de ayudar a alguien sin comunicación previa y como pueden llegar a reflejar sus propias necesidades en las necesidades del otro. Siempre se finaliza la actividad con un debate. Se harán un par de rotaciones invirtiendo los roles y cambiando las parejas. Después se les proporciona a todos una hoja en la que deberán de crear dos casillas, en una pondrán sus virtudes y en la otra pondrán sus limitaciones. Cuando todos hayan terminado se

les explica que deben de poner un “C” al lado de aquellos defectos en los que pueden efectuar un cambio, una “D” al lado de las virtudes que se pueden desarrollar aún más y una “A” si ninguna de las dos anteriores es posible. Luego formaran de nuevo grupos de cuatro personas y comentarán entre ellos porque creen que algunos defectos no se pueden cambiar o si desarrollando cierta virtud una debilidad se ve compensada etc... el ponente puede pasar por los grupos para incitar el debate, y al final del todo cada subgrupo deberá de compartir dos reflexiones que hayan surgido durante los intercambios.

Sesión 9: YO TEMO

Objetivos de los ejercicios:

- Construir un espacio en el que comentar sus preocupaciones respecto a la profesión y aprender de los miedos de los demás.
- Dramatizar la influencia de las expectativas en la propia actuación y reflexionar sobre sus implicaciones.

En esta sesión se colocará un sombrero en medio de la sala. Se les ofrecerá papel y bolígrafo a todos los alumnos y se les pedirá que cada uno escriba algún miedo que tengan en relación a la profesión (deberán de escribir “Tengo miedo de ...”). A continuación, se colocaran todos los papeles en el sombrero y cada alumno sacará aleatoriamente uno de esos papeles y los leerá en voz alta. No se harán comentarios hasta que se hayan leído todos los papeles. Cuando hayan finalizado las lecturas se abrirá el debate y se valorará si ha habido miedos que se repitieran y porque los demás creen que puede ser un miedo recurrente, como creen que puede afectar ese miedo en su actuación etc... Después se convoca a todos los alumnos fuera del aula en un lugar con espacio y se hacen dos columnas. En el ejercicio deberán de saltar desde la línea de inicio lo más lejos posible, pero antes deberán de marcar dónde creen ellos que llegarán. Al volver a clase se debate como han influido las expectativas en su actuación y como podrían extrapolar esto en su vida cotidiana y en el futuro ejercicio profesional.

Sesión 10: “TE IMAGINO ”

Objetivos de los ejercicios:

- Observar las opines más espontaneas al mismo tiempo que indagar sobre lo que los alumnos conocen de sí mismos.
- Contrastar la percepción que uno tiene de sí mismo respecto a la que tienen los demás y por lo tanto reforzar el autoconocimiento.

En la última sesión se empezará con un ejercicio en el que se repartirán a todos los alumnos un folio con el principio de una declaración (se ofrecen el listado de palabras en el ANEXO 19). El ponente debe de otorgar solo unos pocos minutos para que la cumplimenten ya que debe de ser lo más espontaneo y orgánico posible. Cuando todos hayan acabado se deberán de juntar en grupos de cinco personas y comentar entre ellos las diferencias o similitudes de sus repuestas, dificultades y deberán de anotar aquello que les haya parecido destacable. Cuando parece que han comentado todas las respuestas se junta de nuevo a todo el grupo para comentar todas las anotaciones que han hecho en cada grupo y a su vez volver a generar reflexión sobre aquellos aspectos que parecen repetirse en todas las personas, porque creen que es así y aquellos que difieren a su vez reflexionar porque es así. El siguiente ejercicio solo se llevará a cabo si el ponente considera que se ha generado un buen ambiente en el grupo. Otra vez se dividen en grupos de cinco personas, esta vez lo harán libremente, cada uno deberá de escribir uno o dos atributos que crea que le definen y todos los alumnos escribirán el atributo que creen que define a la otra persona. Luego se comparten las opiniones recordando que siempre debe de ser desde el respeto. Para cerrar el ciclo, se abre un debate para comentar como ha sido el programa, sugerencias, sensaciones y pensamientos que se han desarrollado, después se les recuerda que después del verano habrá la última sesión del programa para ver la evolución que han tenido los integrantes. Para profundizar sobre este ejercicio se ofrece a los alumnos realizar una versión alternativa en sus casas en la que deben de escribir como se perciben ellos, como perciben su “yo ideal”, como creen que les perciben sus iguales y finalmente preguntar a ese igual como le perciben. Así pues, podrá comparar las respuestas que ha obtenido con lo que había escrito

Sesión 11: “Reencuentro”

Los dos bloques anteriores se efectúan a mitades/finales del curso universitario, es por ello por lo que para cerrar el ciclo del autoconocimiento y la autoconciencia se reúne de nuevo a los

alumnos que participaron en los programas al empezar el curso siguiente. Se trata de una reunión para poder compartir la influencia que ha tenido el programa en los estudiantes, que comenten las reflexiones que han despertado en ellos tras su realización, si durante el verano han sentido que ha habido un cambio en la manera de percibirse a ellos mismos. Además, esta sesión permite recordar la importancia de desarrollar estas facetas no solo para el ámbito profesional, sino también el personal. Como adentrarse en uno mismo es un viaje, se les invita de nuevo a recoger lo que han aprendido, pero sobre todo seguir aprendiendo por su cuenta. Así pues, se les pasa la escala de autoconocimiento de ANEXO 5 para ver si efectivamente su aprendizaje se ha mantenido durante el tiempo o incluso ha aumentado tras realizar un trabajo personal durante el verano. Como el programa puede contar con la participación de cualquier curso, se ofrece a los alumnos la sesión de reencuentro de manera telemática por si aquellos de cuarto curso ya no están en la universidad.

4.6 Calendario de actividades.

El programa se llevará a cabo idealmente entre los meses de Marzo y Abril. Se considera que estos periodos no suelen conllevar una carga de trabajo excesiva por lo que podrían participar más alumnos sin que sus resultados académicos se viesen comprometidos. Al tratarse de un programa en el que es fundamental un ambiente de confianza se propone desarrollar los talleres voluntarios a modo de intensivo, por ello idealmente, todas las sesiones deberían de ir seguidas. Como la naturaleza del programa tiene implicaciones personales y una carga emocional importante es recomendable que sea un intensivo para que los lazos de los alumnos no se diluyan con el paso del tiempo. Además, los horarios serían idealmente a primera hora de la tarde, para que no coincidiera con horario académico y que no alargase innecesariamente la estancia en la sede de la Universidad. Aquí se propone una calendarización orientativa, aunque siempre queda a disposición de ser revalorada según las preferencias de la universidad.

Tabla 2

Calendarización de las sesiones

FECHA	BLOQUES	SESIÓN	DURACIÓN
MARZO	Bloque 1	Conozcámonos	2 horas
		Estoy presente	1h 30 min

		Know Thyself	1h 30 min
		¿Nos cuidamos?	1h 30 min
		Mis privilegios	1h 30 min
ABRIL	Bloque 2	¿Me veo?	1h 30 min
		Aquí y solo aquí	1h 30 min
		Tú y yo	1h 30 min
		Yo temo	1h 30 min
		Te imagino	1h 30 min
SEPTIEMBRE	Bloque 3	Reencuentro	1h 30 min

4.7 Delimitación de recursos.

Para llevar a cabo el programa son necesarios tanto recursos materiales como humanos. Principalmente se necesitará, un aula en el que llevar a cabo las sesiones, diferentes materiales de papelería (papel, bolígrafos, rotuladores de colores y las fichas proporcionadas en ANEXOS). Luego será necesario un proyector y altavoces para poder proyectar las diapositivas y escuchar la meditación guiada. Además, será necesario un paquete de pasas u otro alimento dependiendo de si se han especificado alérgenos en el correo de inscripción. Finalmente será necesaria la contratación de un ponente que sea psicólogo y preferentemente profesor de universidad ya que conoce las características de esta población y de esta manera podrá proporcionar información más acertada y ser más cercano a la realidad que viven los alumnos. Su actuación será de 15 horas aproximadamente por lo que implicaría un coste de 1250 euros incluyendo los costes materiales y humanos.

4.8 Análisis de su viabilidad.

Como el programa va dirigido a mejorar una competencia necesaria para el futuro ejercicio profesional y bienestar se puede solicitar una financiación por parte de la universidad. Además, el presupuesto necesario no es excesivo por lo que se trata de un coste abarcable. No obstante, existen limitaciones respecto a la cantidad de alumnos que pueden participar ya que lo más favorable es que no sean más de 25 alumnos. Por lo tanto, habría que valorar la posibilidad de constituir varios grupos en función del grado de inscritos. Otro inconveniente es que se necesitaría una adaptación y validación de los instrumentos de evaluación a la población diana, lo que supondría un esfuerzo

investigador por parte del equipo docente. Pero esto, a su vez sería útil para futuras investigaciones y permitiría desarrollar en adelante este campo.

4.9 Evaluación: Instrumentos de evaluación continua y final

Aunque los constructos de autoconocimiento y autoconciencia siguen siendo difíciles de demostrar empíricamente, existen ciertas herramientas que permiten arrojar información sobre la expresión de estos fenómenos en las personas. Por ejemplo, se ha demostrado la validez “Body Responsiveness Connection Scale” o bien “Escala de Respuesta Corporal” (ERC) en población hispanohablante con una consistencia interna de 0,87 y se considera una herramienta muy positiva para evaluar terapias basadas en mindfulness (Maldonado, 2021). Se trata de una escala tipo Lickert con 7 opciones de respuesta que parten de “no es cierto” a “ muy cierto” publicado por primer vez por Daubenmier (2005). Se compone de dos subescalas, en primer lugar de la subescala de Importancia de Conciencia Interoceptiva, que mide la importancia de utilizar información interoceptiva para regular la conducta y en segundo lugar la Desconexión Percibida, que mide la desconexión entre estados psicológicos y físicos (Tihanyi, 2017). Ambas constan con una consistencia interna aceptable y ha sido traducida a muchas lenguas diferentes. En lo que concierne la conciencia cultural en profesionales de la salud mental, se ha demostrado la validez de la versión española de “Cultural Competence Assessment” (CCA-S). Se integró a la hora de investigar la competencia cultural en dichos profesionales, respondiendo a la necesidad de adaptar los programas a la multiculturalidad de nuestras sociedades actuales (Raigal, 2018). Se trata de un cuestionario de 25 ítems compuesto por cuatro dimensiones (comportamiento activo cultural, búsqueda de información cultural, conciencia cultural, sensibilidad cultural), cuenta con una consistencia interna fiable (Cronbach’s $\alpha = 0.86$). También se incluye el “Mindful Attention Awareness Scale” (MAAS), un cuestionario validado en población española de 15 ítems de tipo Lickert con 6 puntos planteados inversamente, véase, de “siempre” a “nunca” y además consta con una buena consistencia interna (Cronbach’s $\alpha = 0.89$) (Soler, 2012). Este cuestionario se centra en evaluar los constructos de atención o conciencia que tiene un individuo sobre lo que ocurre el momento presente (Barajas, 2014) Para evaluar si los objetivos de cada sesión se han alcanzado se implementan diferentes estrategias de evaluación. El cuestionario que se utilizará para la evaluación final será la escala de autoconciencia (García Grau, 2019) que se proporcionará al principio y al final del programa (ANEXO 5). Respecto a la evaluación continua se utilizarán

diferentes métodos al final de cada sesión para verificar que los conceptos hayan sido asimilados. Al principio de la segunda sesión deberán de responder al MAAS (ANEXO 16) para incitar a la reflexión y así el ponente podrá valorar la necesidad de incidir en ciertos conceptos en la próxima sesión. Luego, al final de la tercera sesión deberán de entregar en un folio cinco ideas o frases que recuerden o hay causado impacto en ellos y así la cuarta sesión se abrirá haciendo comentarios sobre las frases e incidir en los conceptos que pueden haber quedado diluidos. En la quinta sesión deberán de completar el Cultural competente assesment (ANEXO 20) para valorar su competencia cultural, cuestionario que se volverá a proporcionar en la siguiente sesión para observar el impacto entre las dos sesiones. En la séptima sesión se evalúa al principio de la sesión de manera informal los niveles de atención plena que parecen tener los alumnos (a través de preguntas sobre estas) y al final de la sesión se les proporciona la escala de Respuesta Corporal (ANEXO 8) para evaluar el nivel conciencia corporal, es decir la capacidad de una persona para integrar sensaciones corporales a la conciencia (Maldonado, 2021). En la octava y novena sesión se realizan a su vez preguntas informales después de realizar las actividades para discutir los impactos que han tenido en el alumnado y observar si los objetivos se han cumplido y se les vuelve a proporcionar la Escala de Respuesta Corporal únicamente en la novena sesión. Finalmente, en la última sesión se les vuelve a pasar el cuestionario sobre los niveles de autoconocimiento (ANEXO 5)

5. Discusión y conclusiones

La realidad de la formación del psicólogo está en constante evolución, los descubrimientos progresivos en el campo de la psicología obligan a revalorar las habilidades necesarias para un buen desempeño en la labor. Los factores inespecíficos que influyen en la relación terapéutica obligan a seguir investigando sobre las facetas que la modulan como, por ejemplo, los factores personales del psicólogo. El presente trabajo se ha centrado en el autoconocimiento y la autoconciencia como uno de esos factores personales influyentes en la relación entre el paciente y el psicólogo y el bienestar del profesional. Se pudieron identificar algunas competencias transversales de la titulación y cómo el autoconocimiento y la autoconciencia podían utilizarse como herramientas para enfatizarlas. Se identificaron las consecuencias de un pobre autoconocimiento y como estas atañen tanto al paciente como al profesional, reflejando la necesidad de una formación en esta habilidad para evitar una mala praxis y un posible desgaste emocional del psicólogo. También se pudo analizar las herramientas utilizadas para ensalzar la

aptitud de autoconocimiento, el efecto positivo de enseñarlas en un ambiente educativo y como estas ayudaban a desarrollar las competencias necesarias del alumno de psicología para su futura labor. Se trata de un campo de investigación con una literatura en vía de desarrollo dónde los estudios y programas llevados a cabo inciden en la necesidad de seguir investigando en esta materia y encontrar un consenso científico. Asimismo, la falta de consenso provoca una limitación en el trabajo debido a las definiciones diversas a las que se asocian los constructos. Esto repercute a su vez en los métodos y escalas evaluativas ya que las dimensiones pueden tener acercamientos distintos y por lo tanto desarrollar un sesgo en la evaluación como bien se contrastó con otros programas. Para este trabajo se recogieron las ideas principales de revisiones sistemáticas recientes y de este modo tratar de diluir el posible sesgo además de invitar a que acciones futuras vayan dirigidas a solventar la disparidad de definiciones y crear un constructo estable. Por otra parte, como la literatura asociada a esta temática sigue siendo reducida, el presente trabajo presenta sus fortalezas al expandir el conocimiento de este campo con información actualizada y al solventar las limitaciones de otros estudios a través de una propuesta con una mayor longitud y cantidad de talleres. Asimismo, sigue las recomendaciones de los anteriores programas en cuanto a la necesidad de proporcionar espacios de reflexión en grupo para los alumnos. El programa va dirigido a todo tipo de universidades (públicas o privadas) pero se tienen en cuenta los resultados de Santoya (2018) que constató una menor autoconciencia emocional entre los alumnos de psicología de las universidades públicas que de las privadas. Como se trata únicamente de una propuesta, los resultados de su implementación no se han podido verificar empíricamente, no obstante, como se han seguido las indicaciones de la literatura científica relacionada, los resultados estimados deberían de ser positivos y se invita a futuras investigaciones a verificar su eficacia. Otra debilidad del trabajo es que requiere de la traducción y adaptación de algunos cuestionarios a población hispanohablante ya que solo se encontraron sus versiones en inglés. No obstante, esto permite dirigir acciones futuras a la traducción de estos para expandir los estudios llevados a cabo con este tipo de población. Para futuras investigaciones también se propone valorar la integración de la formación en autoconocimiento como competencia curricular lo que implicaría alcanzar un consenso literario de las dimensiones que lo componen y su forma de evaluación. Este trabajo no optó por este acercamiento ya que algunos estudios afirmaban que por cuestiones motivacionales los alumnos no eran completamente sinceros en sus opiniones por la posible repercusión en la evaluación, aunque también sigue siendo una variable que requiere de más investigación. Así pues,

este trabajo supone una transcendencia al recalcar algunos desafíos que sigue presentado la formación en el título de psicología, expandir el conocimiento a través de una propuesta original y pretende acercarse un poco más a lo que puede ser la mejor versión de un psicólogo.

6. Referencias

- Alba Maldonado, Juan Carlos, Vargas Rodríguez, Ledmar Jovanny y Gordillo Navas, Gladys. (2021). *Validación al castellano de la Body Responsiveness Connection Scale (Escala de Respuesta Corporal (ERC) en médicos internos del hospital San Rafael de Tunja en Colombia*. Revista de Neuro-Psiquiatría, 84(3), 159-164. <https://dx.doi.org/10.20453/rmp.v84i3.4032>
- Arrizabalaga, Á. R., y Velasco, S. R. (2018). *Estudio transdisciplinario sobre la autoconciencia*. Ludus Vitalis, 25(48), 155-180.
- Back, M. D. y Vazire, S. (2012). *Knowing our Personality*. In S. Vazire and T. D. Wilson (Eds.) Handbook of Self Knowledge (pp. 131-156). New York: Guilford.
- Báñez Tello y T. Boixadòs, A. (2017). *Conceptualización del autoconocimiento como competencia profesional básica del trabajo social*. VI Congreso Internacional Multidisciplinar de Investigación Educativa, Universidad de Barcelona.
- Báñez Tello, T. (2019). *Tejiendo identidades profesionales. Autoconocimiento y Trabajo Social*. Informe final Proyecto innovación docente 2015PID-UB/026, Universidad de Barcelona.
- Barajas, Santiago y Garra, Luis (2014). *Mindfulness and psychopathology: Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in a Spanish sample*. Clínica y Salud, 25(1), 49–56. doi:10.1016/S1130-5274(14)70026-X
- Barland Edmondson, C. (2009). *Self-care advocacy as an ethical obligation in counseling psychology programs*. ETD Collection for Tennessee State University. Paper AAI3369436. <https://digitalscholarship.tnstate.edu/dissertations/AAI3369436>
- BENNETT, M. (2013). *Autoconocimiento*. Ediciones i.
- Bradecich, A. A. (2010). *Acting crazy: A training program that strengthens empathic listening, self-awareness, and creativity for psychology students* [ProQuest Information & Learning]. In Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering (Vol. 71, Issue 4–B, p. 2716).
- Carbonero, D.; Raya, E.; Caparros, N.; y Gimeno, C. (Coords) (2016) *Respuestas transdisciplinares en una sociedad global. Aportaciones desde el Trabajo Social*. Logroño: Universidad de La Rioja

- Carapeto, M. J., y Feixas, G. (2019). *Self-Knowledge and Depressive Symptoms in Late Adolescence: A Study Using the Repertory Grid Technique*. *Journal of Constructivist Psychology*, 32(1), 81–97. <https://doi.org/10.1080/10720537.2018.1433087>
- Carden, J., Jones, R. J., y Passmore, J. (2022). *Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review*. *Journal of Management Education*, 46(1), 140–177. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>
- Carvalho, M., y Taveira, M. do C. (2013). *O papel do psicólogo na intervenção vocacional: Considerações em torno de uma visão compreensiva e holística do cliente*. *Psicologia Educação e Cultura*, 17(2), 152–164.
- Cervone, D., y Quirin, M. (2018). Personality and its coherence: Insights from social-cognitive and personality systems interactions theories. In N. Baumann, M. Kazén, M. Quirin, & S. L. Koole (Eds), *Why people do the things they do: Building on Julius Kuhl's contributions to the psychology of motivation and volition* (pp. 217–236). Hogrefe Publishing.
- Christopher, J. C., y Maris, J. A. (2010). *Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training*. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(2), 114-125.
- Daurella, N. (2018). *Transferencia y contratransferencia desde la perspectiva del psicoanálisis relacional: a la búsqueda de la responsividad óptima*. *Revista Internacional Psicoanalítica Aperturas*, 59(27), 1-21.
- Delgado, J. R., y Tello, T. B. (2017). *Autoconocimiento como competencia genérica en el Grado de Trabajo Social. La innovación docente como misión del profesorado*. *Actas del IV congreso internacional sobre aprendizaje, innovación y competitividad, CINAIC 2017* (pp. 126-130). Universidad de Zaragoza.
- Detrick, SM (2022). *Conocimiento de la ética del autocuidado y prácticas de autocuidado: Estudiantes de doctorado en psicología clínica y de consejería en fases tempranas y tardías de capacitación* [ProQuest Information & Learning]. En *Dissertation Abstracts International: Sección B: Las ciencias y la ingeniería* (Vol. 83, Número 4–B).
- De Rosa, L., Dalla Valle, A., Rutzstein, G., & Keegan, E. (2012). *Perfeccionismo y autocrítica: consideraciones clínicas*. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 21(3), 209-215.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*.

- Gallegos A., Rosa E., Flores M., Jesús G., y Velázquez G., y B. (2020). *Grupos de autoconocimiento con estudiantes de Psicología. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2499>
- García Grau, E., Fusté Escolano, A., Balaguer Fort, G., Ruiz Rodríguez, J., y Arcos, M. (2019). *Ejercicios de autoconocimiento y empatía*. Universidad de Barcelona
- Giovanni Di Stefano, Giuseppe Ruvolo y Valentina Lo Mauro (2019) *Developing professional identity through group experiential learning: A Group-Analytic experiential training approach for use with postgraduate clinical psychology students*, *Psychodynamic Practice*, 25:2, 133-143, DOI: 10.1080/14753634.2019.1603809
- Gilroy, P. J., Carroll, L., y Murra, J. (2001). *Does depression affect clinical practice? A survey of women psychotherapists*. *Women & Therapy*, 23(4), 13-30.
- Goldberg, C. (1993). *The unexplored in self-analysis*. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(1), 159–161. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.1.159>
- Harris, C. K. (2010). *The use of values-enhanced mindfulness-based stress reduction to increase self-care behaviors and well-being in clinical psychology trainees*. Hofstra University.
- Killian, K. D. (2008). *Helping till it hurts? A multimethod study of compassion fatigue, burnout, and self-care in clinicians working with trauma survivors*. *Traumatology*, 14(2), 32-44.
- Killian, K. D. (2012). *Development and validation of the Emotional Self-Awareness Questionnaire: A measure of emotional intelligence*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(3), 502–514. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00233.x>
- Knapp, S., Gottlieb, M. C., y Handelsman, M. M. (2017). *Self-awareness questions for effective psychotherapists: Helping good psychotherapists become even better*. *Practice Innovations*, 2(4), 163.
- Krishnamurthy, R., VandeCreek, L., Kaslow, N. J., Tazeau, Y. N., Miville, M. L., Kerns, R., Stegman, R., Suzuki, L., y Benton, S. A. (2004). *Achieving competency in psychological assessment: Directions for education and training*. *Journal of Clinical Psychology*, 60(7), 725–739. <https://doi.org/10.1002/jclp.20010>
- Libro blanco del título de grado en psicología (2005). Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación. <http://www.aneca.es>
- Macêdo, S., Souza, G. W. D., y Lima, M. B. A. (2018). *Workshops on listening: clinical practice in psychology training*. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 24(2), 123-133.

- Matsumoto, D., Yoo, S. H., y Nakagawa, S. (2008). *Culture, emotion regulation, and adjustment*. Journal of personality and social psychology, 94(6), 925
- Mayor, X. M. (2017). *Reflexionar para conocer: la autoetnografía, un instrumento para el (auto) conocimiento de la relación profesional*. Trabajo Social: arte para generar vínculos, 314.
- Negi, N. J., Bender, K. A., Furman, R., Fowler, D. N., y Prickett, J. C. (2010). *Enhancing self-awareness: A practical strategy to train culturally responsive social work students*. Advances in Social Work, 11(2), 223.
- Oden, K. A., Miner-Holden, J., y Balkin, R. S. (2009). *Required counseling for mental health professional trainees: Its perceived effect on self-awareness and other potential benefits*. Journal of Mental Health, 18(5), 441-448
- Pakenham, K. I., y Viskovich, S. (2019). *Pilot evaluation of the impacts of a personal practice informed undergraduate psychotherapy curriculum on student learning and wellbeing*. Australian Psychologist, 54(1), 55-67.
- Raigal-Aran, Laia; Ferré-Grau, Carme; Belzunegui-Eraso, y Angel (2018). *The Spanish version of the Cultural Competence Assessment (CCA-S): Transcultural validation study and proposed refinement*. Nurse Education Today, (), S0260691718308773—. doi:10.1016/j.nedt.2018.10.011
- Ramos Callejas, J., y Mercado Tobías, A. M. (2001) *Validación de un cuestionario para la medición de la inteligencia emocional*. Bachelor's thesis, Universidad de La Sabana.
- Rincón Barón, L. M. (2016). *Habilidades clínicas relacionadas con factores personales del terapeuta: diseño de un taller clínico centrado en las habilidades de autoconocimiento y autorregulación*. Departamento de Psicología.
- Roysircar, G., Dobbins, J. E., y Malloy, K. A. (2010). *Diversity competence in training and clinical practice*. In M. B. Kenkel & R. L. Peterson (Eds.), Competency-based education for professional psychology (pp. 179–197). American Psychological Association.
- Ruíz, J. J. (2013). *Transferencia y contratransferencia. Del Psicoanálisis a la Psicoterapia Analítica Funcional*. REALITAS, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes, 1 (2), 52-58.
- Santoya Montes, Y., Garcés Prettel, M., y Tezón Boutureira, M. (2018). *Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios*. Psicogente, 21(40), 422-439.
- Scotton, I. L., Barletta, J. B., y Neufeld, C. B. (2021). *Habilidades Esenciales para el Terapeuta Cognitivo Conductual*. Psico-USF, 26(1), 141-152.

- Soler Ribaudi, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual Segovia, J. C., Cebolla Marti, A., Soriano, J., ... y Perez, V. (2012). *Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*. *Actas Españolas de Psiquiatría*, v. 40, n. 1
- Tihanyi, B. T., Ferentzi, E., Daubenmier, J., Drew, R., y Köteles, F. (2017). *Body Responsiveness Questionnaire: Validation on a European sample, Mediation between 48 Body Awareness and Affect, Connection with Mindfulness, Body Image, and Physical Activity*. *International Body Psychotherapy Journal*, 16(1), 56–73
- Tracy, E., y Whittaker, J. (1999). *El mapa de la Red Social: Evaluación de Apoyo Social en la Práctica Clínica*. Material sin publicar. USA
- Wampold, B. E., y Carlson, J. (2011). *Qualities and actions of effective therapists*. Washington: American Psychological Association.
- Williams, Elizabeth Nutt; Judge, Ann B.; Hill, Clara E.; Hoffman, Mary A. (1997). *Experiences of novice therapists in prepracticum: Trainees', clients', and supervisors' perceptions of therapists' personal reactions and management strategies*. *Journal of Counseling Psychology*, 44(4), 390–399. doi:10.1037/0022-0167.44.4.390

Anexos:**ANEXO 1:****Figura 1**

Diferentes maneras en las que las personas pueden tener un reducido conocimiento de sus propios sentimientos, pensamientos o memorias

	Represión alcanzada	Represión alcanzada (olvido intencionado)	Olvido completo	Represión fallida	Inaccesibilidad al subconsciente adaptativo
1- ¿Hay motivación en dejar el material fuera de la consciencia?	Si	Si	Si	Si	No
2- ¿Son conscientes de que quieren dejar ese material fuera de la consciencia?	No	Si	Si	Si	N/C
3- ¿Han podido borrar el material de la consciencia?	Si	Si	Si	No	N/C
4- ¿Existe ese material fuera de la consciencia y afecta a pensamientos, actitudes y emociones?	Si	Si	No	N/C	Si
5- ¿Se puede recuperar le material inconsciente?	Si	Si	N/C	N/C	No

Fuente: Wilson, Timothy D.; Dunn, Elizabeth W. (2004)

Nota: Adaptado de “Different ways in which people can lack knowledge of their own feelings, thoughts and memories” por Wilson (2004)

Nota: N/C equivalente a “no es consciente”

ANEXO 2:

Figura 2

Tabla de dimensiones y subdimensiones orientativas para la evaluación del autoconocimiento como competencia curricular.

Dimensions Autoconeixement

Dimensió 1: Reflexió personal: permet tenir una autopercepció dels aspectes intel·lectuals, emocions, valors ètics, capacitat d'autonomia i desitjos d'autorealització, a partir de la qual poder definir una identitat personal pròpia.	1.1 Aspectes intel·lectuals.	
	1.2 Emocions.	
	1.3 Actitud i Valors ètics.	
	1.4 Capacitat d'autonomia.	
	1.5 Desitjos d'autorealització.	1.5.1 Satisfacció en relació a un mateix. 1.5.2 Satisfacció d'un mateix vers l'entorn. 1.5.3 Satisfacció en relació a l'entorn.
	1.6 Característiques i aptituds personals	
Dimensió 2: Avaluació de la identitat personal en relació amb el treball social, per poder identificar els aspectes que són congruents amb els valors i compromisos professionals, les seves potencialitats i/o aportacions al treball social i les àrees en les quals aquests aspectes poden influir negativament en les seves obligacions professionals i en la realització de una pràctica professional competent.	2.1 Associació de valors personals amb la identitat professional.	
	2.2 Potencialitats pel que respecta a la pràctica professional.	
	2.3 Aportacions que un pot fer al Treball Social.	
	2.4 Dificultats que puguin influir negativament a la praxi.	
	2.5 Interessos Professionals.	
Dimensió 3: Estratègies de desenvolupament personal i professional, que permetin l'autocura i l'autorealització personal, així com la gestió dels impactes negatius en les obligacions professionals i en la realització d'una pràctica professional competent.	3.1 Projectió "jo" futur.	
	3.2 Estratègies de creixement i desenvolupament personal/professional.	3.2.1 Estratègies per a millorar la connexió amb les pròpies emocions.
		3.2.2 Estratègies d'adquisició i/o ampliació de coneixements.
		3.2.3 Estratègies per a la plausibilitat dels desitjos personals.
		3.2.4 Estratègies per afavorir una major capacitat d'autonomia.
		3.2.5 Estratègies en relació a l'itinerari formatiu i/o professional.
		3.2.6 Estratègies per afavorir pràctiques competents.
		3.2.7 Estratègies per a desenvolupar característiques i aptituds personals.
3.3 Cerca de motivació personal/professional.		

Fuente: Báñez Tello, T. (2019) Dimensiones del Autoconeixement de *Tejiendo identidades profesionales. Autoconocimiento y Trabajo Social*. Informe final Proyecto innovación docente, Universidad de Barcelona.

ANEXO 3:

Modelo de carta de presentación del proyecto a las universidades

Dirigido a la Universidad XXX,

Antes de nada, me gustaría lanzar una pregunta ¿Estamos formando a la mejor versión de un psicólogo en las universidades? Esta cuestión ha triangulado la totalidad del proyecto que vengo a presentar.

Durante este último año he realizado un análisis de las competencias curriculares de las universidades de psicología haciendo especial atención a las competencias personales. Aun teniendo la suficiente literatura que avala la importancia de este rasgo, no existen asignaturas o formaciones que la potencien durante las clases. El proyecto que quiero presentar ofrece una respuesta a esa necesidad.

El programa se centra en desarrollar el autoconocimiento y la autoconciencia en los alumnos del grado de psicología. La literatura científica ha demostrado cómo se trata de un rasgo fundamental para el autocuidado del futuro profesional, para una actuación sin prejuicios ante población diversificada y por lo tanto para ofrecer el mejor servicio a los pacientes.

El programa consta de dos bloques principales repartidos entre el 28 de Marzo y el 8 de Abril y una sesión de reencuentro el 15 de Septiembre. Cada bloque tiene una duración de una semana (una sesión al día, véase, cinco sesiones a la semana) y se proponen actividades para trabajar y tomar conciencia de la importancia del autoconocimiento y la autoconciencia en la profesión, en el autocuidado, en actitudes prejuiciosas y desarrollo personal del futuro profesional. Se trata de un total de 11 sesiones en las que se realizarán ejercicios simbólicos para mejorar el autoconocimiento y la autoconciencia, se impartirá una psicoeducación sobre los conceptos principales y se realizarán reflexiones grupales para profundizar sobre las actividades, su relación

en el ejercicio profesional y desarrollo personal. Se adjunta un archivo en el que se desglosan la totalidad de las actividades en detalle, el calendario y los materiales necesarios.

Si es necesario, las sesiones expuestas pueden someterse a cambios y adaptarse a las preferencias de la universidad.

Así pues, se solicita a la Universidad de XXX la aprobación del proyecto presentado para así poder llevarlo a cabo en sus instalaciones.

Atentamente,

.....

ANEXO 4:

Material para llevar a cabo la fase dos (pancartas, correo de confirmación, y posters redes sociales)

Pancarta:

28 MARZO - 1 ABRIL
Y DEL 4 - 9 ABRIL

PROGRAMA KNOW THYSELF

¿SABES QUIEN ERES?

UN VIAJE HACIA UNO MISMO A
TRAVÉS DE LA AUTOCONCIENCIA Y
AUTOCONOCIMIENTO

PROGRAMACIÓN

28 M. CONOZCÁMONOS	16:00 - 17:30
29.M ESTOY PRESENTE	16:00 - 17:30
30.M KNOW THYSELF	16:00 - 17:30
31.M ¿NOS CUIDAMOS?	16:00 - 17:30
1.A MIS PRIVILEGIOS	16:00 - 17:30
4.A. ¿ME VEO?	16:00 - 17:30
5.A AQUI Y SOLO AQUI	16:00 - 17:30
6.A TÚ Y YO	16:00 - 17:30
7.A YO TEMO	16:00 - 17:30
8.A TE IMAGINO	16:00 - 17:30

REENCUENTRO EL 15
SEPTIEMBRE

INSCRIBETE CON EL
CÓDIGO QR






Anexo 4.2:*Formulario para la inscripción:*

Para la inscripción se proporciona una plantilla de Google forms con los apartados necesarios para la inscripción.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScFPNADZNnEH1pQ9tEp3G_sWMLZvgVEmtF4eqMEnkMFIQIYgA/viewform?usp=sf_link

ANEXO 5:

Cuestionario autoconocimiento (García Grau, 2019)

HABILIDAD o CAPACIDAD.	¿En qué grado tienes la habilidad? (Valorar del 1 al 10) 1 = casi nada 5 = punto medio 10 = dominio completo	¿Con qué frecuencia utilizas la habilidad en la vida cotidiana? (Valorar del 1 al 10) 1 = casi nunca 5 = el 50% de las veces en que es posible hacerlo 10 = siempre
El autoconocimiento y la gestión de las emociones		
1. Mantener el autocuidado personal (relajarse, disfrutar del tiempo, separar la vida laboral de la vida privada, etc.).		
2. Mantener el autocontrol emocional en situaciones de estrés.		
3. Hacer introspección.		
4. Identificar las propias limitaciones personales.		
5. Asumir las propias limitaciones personales.		
6. Gestionar las limitaciones personales.		
7. Hacer autocrítica de forma constructiva.		
8. Identificar las contradicciones personales.		
9. Asumir las contradicciones personales.		
10. Gestionar las contradicciones personales.		
11. Asumir los errores "sin" sentimientos de culpabilidad.		
12. Gestionar los errores y aprender de ellos.		
13. Mantener una actitud positiva ante los problemas o dificultades.		
14. Reírse de sí mismo.		
15. Identificar y asumir las fortalezas personales.		
16. Optimizar o rentabilizar las fortalezas personales.		
17. Aprender de los aciertos.		
18. Identificar y etiquetar (simbolizar) los propios estados emocionales.		
19. Entender las causas de las propias emociones.		

20. Asumir como legítimas las emociones tanto positivas como negativas y las necesidades personales.		
21. Gestionar las emociones y necesidades personales.		
22. Identificar los miedos o "fantasmas" personales.		
23. Asumir los miedos o "fantasmas" personales.		
24. Gestionar los miedos o "fantasmas" personales.		
25. Expresar emociones personales tanto positivas como negativas.		
26. Gestionar la incertidumbre o la falta de control sobre las situaciones.		
27. Tolerar y gestionar la frustración.		
28. Controlar las propias reacciones cuando otras personas expresan enfado, ira, o rabia hacia ti.		
29. Responder de forma constructiva cuando otras personas expresan enfado, ira, rabia hacia ti.		
30. Controlar las propias reacciones cuando otras personas expresan emociones dolorosas o problemas graves.		
31. Saber confortar a otras personas cuando expresan emociones dolorosas o problemas graves.		
32. Reflexionar sobre los valores personales que quiero que formen parte de mí.		
33. Actuar en la línea que señalan mis valores personales.		
Los prejuicios y la aceptación de los demás		
34. Identificar los prejuicios personales de tipo ético, social, filosófico, religioso, político...		
35. Gestionar los prejuicios personales y aceptar a las otras personas.		
36. Mantener una actitud abierta y receptiva (no defensiva) ante las críticas, retenciones o quejas de los demás.		
37. Tener flexibilidad, saber relativizar y adaptarse a las diversas situaciones y circunstancias vitales.		
38. Identificar mis normas rígidas de funcionamiento: "Debo o Tengo que".		
39. Asumir mis normas rígidas de funcionamiento: "Debo o Tengo que".		
40. Gestionar mis normas rígidas de funcionamiento: "Debo o Tengo que".		

Escucha activa, empatía y autenticidad		
41. Saber escuchar a las otras personas.		
42. Gestionar los turnos de palabra sin interrumpir de forma innecesaria.		
43. Saber manejar los silencios.		
44. Observar los comportamientos no verbales de los interlocutores.		
45. Interpretar adecuadamente los comportamientos no verbales de los demás.		
46. Identificar las emociones explícitas o implícitas que experimentan las otras personas.		
47. "Sentir" un vínculo que me conecta con las emociones de las otras personas.		
48. Captar las contradicciones en el comportamiento de los demás.		
49. Encontrar hipótesis que expliquen las contradicciones en el comportamiento de los demás		
50. Comprender la forma de construir la realidad de las otras personas.		
51. Mantener la distancia emocional.		
52. Comunicar a la otra persona que entiendes su forma de pensar, sentir o actuar.		
53. Transmitir calidez, interés o aprecio por los demás.		
54. Conseguir que los demás me tengan confianza.		
55. Conseguir que los demás se sientan seguros conmigo.		
56. Transmitir aprobación y refuerzo a las otras personas.		
57. Transmitir energía a los demás.		
58. Actuar con autenticidad (de forma congruente con uno mismo).		
59. Respetar y cumplir los compromisos que se adquieren.		
60. Transmitir naturalidad.		
Análisis y afrontamiento de los problemas de la vida cotidiana		
61. Valorar los problemas y las crisis como oportunidades para el crecimiento personal.		
62. Experimentar y salir de mi zona de confort.		
63. Afrontar los problemas personales de forma adaptativa.		
64. Analizar las situaciones o los problemas desde diferentes perspectivas.		
65. Tener intuición.		
66. Prever o anticipar los problemas.		

67. Adecuar las expectativas a la realidad.		
68. Planificar y organizar las actividades diarias.		
69. Aplicar la “creatividad científica” (capacidad de generar ideas novedosas para solucionar problemas y analizar con “método” los resultados obtenidos con las mismas).		
Otras habilidades de comunicación		
70. Promover la reflexión en los demás o “conducirla” para que lleguen por sí mismos a las conclusiones.		
71. Ayudar a los demás a buscar aspectos positivos en las dificultades.		
72. Obtener información.		
73. Transmitir información de forma clara y didáctica.		
74. Actuar de forma asertiva para expresar desacuerdo, hacer una crítica, etc.		
75. Utilizar el sentido del humor.		
76. Expresividad facial.		
77. Expresividad corporal.		
78. Trabajar en equipo.		
79. Mostrar agradecimiento.		
80. Pedir perdón.		
81. Capacidad para perdonar.		

ANEXO 6:

Batería de preguntas “absurdas”

Aunque estas preguntas perezcan carecer de sentido sirven como incentivo para romper el hielo del primer contacto de los integrantes arrojando levemente información de cada uno.

1. ¿Si fueras una verdura, que verdura serías y por qué?
2. Te van a llevar a una isla desierta, en principio con las herramientas que hay en la isla puedes sobrevivir, pero puedes traer tres objetos contigo ¿Qué son esos tres objetos?
3. Alguien desconocido ha entrado en tu casa, pero tienes la oportunidad de elegir un superpoder antes de que lo haga ¿Qué superpoder eliges?
4. Solo tienes la oportunidad de llamar a una persona, quien sea, para que te ayude a salir de la cárcel ¿Quién es?
5. Puedes crear una raza animal nueva a partir de dos razas diferentes ¿Qué razas eliges?
6. Tu familia se ha vuelto un club exclusivo en el que solo unos pocos pueden entrar ¿Qué tienen que hacer esas personas para entrar en el club?
7. Te está persiguiendo algo, no sabes el que y tampoco de atreves a girarte ¿Qué crees que te está persiguiendo? y ¿Qué haces?
8. Es muy tarde y se te ha olvidado avisar a tu familia ¿Que excusa se te ocurre? O ¿Prefieres decir la verdad?
9. Si pudieras escribir un libro ¿Qué libro sería?

10. Te has levantado por la mañana en el cuerpo de algún familiar ¿Qué familiar es, y que dirías para que los demás te creyeran o intentarías actuar acorde a tu papel?

ANEXO 7:

Preguntas orientativas para incitar a la reflexión durante el debate

- ¿Os ha resultado fácil mantener el contacto visual con la otra persona? Explicad porque, en ambos casos.
- ¿Soléis mantener el contacto visual con las personas con las que habláis?
- ¿Cuánto diríais que ha durado el ejercicio? ¿Os ha parecido más largo que un minuto?
- A medida que pasaba el tiempo, que habéis pensado ¿os sentíais más cómodos?
- ¿Os ha resultado fácil responder a la pregunta de vuestro compañero?
- A medida que os lo seguía preguntando ¿Por qué creéis que ha sido más difícil responder?
- Habéis atribuido vuestro trabajo o los estudios con vuestra identidad, ¿Por qué creéis que hacemos eso?
- ¿Al tener que pensar más sobre aquello con lo que os identificáis, os habéis sentido cómodos?
- Aun después de las preguntas, hay facetas que no habéis compartido, ¿qué tipo de facetas creéis que son las que más ocultamos y por qué?
- Como os sentís después de compartir una parte de lo que sois con alguien desconocido, o parcialmente desconocido.

ANEXO 7.2:

Preguntas orientativas (sesión 2) para iniciar la reflexión sobre la autoconciencia

- ¿Alguien podría explicar que es la autoconciencia?
- ¿Qué aspectos hacen que seáis más conscientes de vosotros mismos?
- ¿Hacéis un esfuerzo para percibir lo que pasa dentro de vosotros o surge de manera natural?
- ¿Os resulta fácil identificar vuestros estados emocionales, mentales y sensoriales?
- ¿Qué relación creéis que puede tener la atención plena con la autoconciencia?
- ¿Creéis que es necesaria la autoconciencia, por qué?
- ¿Creéis que tiene un papel importante en vuestra regulación emocional?

- ¿Creéis que se puede evitar activamente la autoconciencia, por qué creéis que lo hacemos, y cómo?
- ¿Diríais que hay situaciones en las que se evita más que en otras en cuáles? ¿Por qué?
- ¿Cómo creéis que se relaciona la autoconciencia con el autoconocimiento? Y ¿en el desarrollo personal?
- ¿Qué lugar creéis que debería de tener el desarrollo personal en la formación de psicólogo y por lo tanto en su labor?
- ¿Cómo consideraríais vosotros que os desarrolláis personalmente? Es un ejercicio que hacéis activamente o simplemente pasa.
- ¿Sin contar los conocimientos teóricos, creéis que ya podríais ejercer? ¿Por qué no? ¿Qué creéis que os falta?

ANEXO 8:

Escala de respuesta corporal, validada en población hispano hablante.

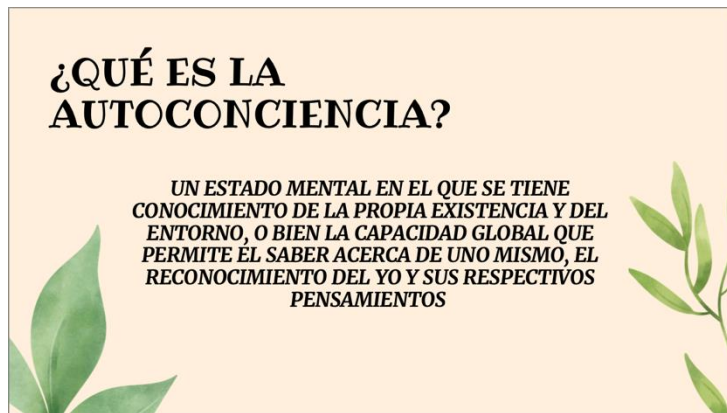
Fuente: Maldonado

Anexo 1. Escala traducida y validada al idioma español.

Nº	ITEM	No es cierto	Muy poco cierto	Poco cierto	A veces cierto	Frecuentemente cierto	Cierto	Muy cierto
1	Confío que mi cuerpo me hará saber lo que es bueno para mí.							
2	Los impulsos de mi cuerpo me llevan a hacer cosas de las cuales me arrepiento.							
3	Mi mente y mi cuerpo generalmente quieren hacer dos cosas diferentes.							
4	Evito las sensaciones y los sentimientos de mi cuerpo.							
5	Le hago caso a mi cuerpo cuando me dice que hacer.							
6	Para mí es importante saber cómo se siente mi cuerpo durante el día.							
7	Disfruto saber cómo se siente mi cuerpo.							

ANEXO 9:

Ejemplo de presentación sobre la autoconciencia



ANEXO 10:

Instrucciones orientativas para ejercicio de “la pasa es lo que pasa”

- Coged la pasa con cuidado, fijaros muy bien en sus arrugas, como si intentarais ver dónde empieza y dónde acaban todas esas líneas rugosas. Apretadla despacio y fijaros en cómo se va aplastando poco a poco sin romperse la piel. Notad su rugosidad, cerrad los ojos e intentad visualizar cada hendidura que habéis visto antes. Intentad imaginarla con la mayor viveza posible mientras la tocáis. Ahora os voy a pedir que os la comáis, pero no la mordáis aun, notad como se siente la rugosidad en vuestra lengua, como cambia de la mano, como se siente el dulzor y tratad de visualizarla de nuevo. Después de unos minutos cuando ya sintáis que la tenéis integrada en vuestra conciencia y que de verdad habéis hecho un ejercicio de toma de conciencia explicadme como os habéis sentido.

ANEXO 10.2:

Preguntas orientativas para el ejercicio de “mis límites”

- Al escribir algo dan obvio con la otra mano, ¿os ha resultado más difícil? Porque creéis que es así, ¿por falta de práctica?
- ¿Podéis asociar ese ejercicio con situaciones cotidianas? ¿Qué implicaciones tiene?
- ¿Qué ha sido más fácil de escribir, las cinco mujeres importantes de la historia o los cinco hombres?
- ¿Qué os dice eso de la influencia de nuestra cultura y educación en nuestro pensamiento y comportamiento?
- ¿Os habéis sentido limitados al ver que no sabíais responder con tanta agilidad?
- Ahora que sois conscientes de este proceso, ¿Cómo os sentís?
- Cuando se os ha pedido que hicierais el avión, nadie ha especificado si debíais de dibujarlo o hacerlo con el propio papel. ¿Por qué creéis que la mayoría lo habéis dibujado? ¿Creéis que es lo que socialmente esta aceptado?
- ¿Qué valor le otorgáis a las normas sociales y como creéis que influyen en vosotros?

- ¿Después del ejercicio, habéis percibido alguno de vuestros automatismos? ¿Si no os hubiera preguntado, habierais sido conscientes?

ANEXO 11:

Preguntas orientativas para autoconocimiento, como se relaciona con el trabajo

- ¿Creéis que os conocéis bien?
- ¿Consideráis que es difícil conocerse al cien por cien?
- ¿Creéis que es posible conocerse en totalidad?
- ¿Qué cosas creéis que nos impiden conocernos a nosotros mismos?
- ¿Por qué creéis que reprimimos algunas partes de nuestro ser?
- ¿Creéis que es importante conocerse a si mismo? ¿Por qué?
- Respecto a la labor de psicólogo, ¿creéis que importante conocerse? ¿Por qué?
- ¿Qué consecuencias creéis que puede tener un pobre autoconocimiento a nivel personal y profesional?
- ¿Hacéis ejercicios o reflexionáis habitualmente sobre quién sois? ¿os resulta cómodo a veces desencadena emociones negativas? ¿por qué?
- ¿Qué hacéis para bloquear esos pensamientos? Os parecen esos mecanismos parecidos a cuando intentamos evitar la “autoconciencia”
- ¿Creéis que existen tipos de autoconocimiento? ¿cuál os parece el más accesible?

ANEXO 11.2:

Ejemplo de presentación para autoconocimiento



ANEXO 11.3:

Para las posibles situaciones terapéuticas se deben de proponer momentos en los que las preocupaciones o problemas del paciente se asemejen a un problema que tenga actualmente el terapeuta. Por ejemplo:

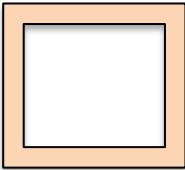
- Eres psicólogo clínico desde hace unos años, tienes experiencia en el campo, pero recientemente ha fallecido un familiar tuyo. Tu paciente ha recurrido a ti por un duelo sin resolver de su padre. El fallecimiento de tu familiar ha sido hace unos meses, aun así, la herida parece cerrarse muy lentamente.

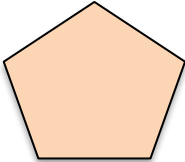
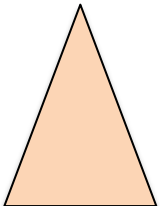
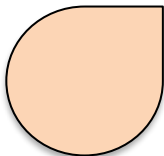
Después de plantearles la situación a los alumnos se les pregunta cuestiones como:

- ¿Cómo crees que reaccionarías ante el dolor de tu paciente?
- ¿Crees que es algo positivo que hayáis vivido situaciones parecidas?
- ¿Cuándo estas en esa situación, crees que serías capaz de diferenciar aquello que tú necesitarías para superar el duelo y aquello que tu paciente necesita?
- ¿Crees que podrías dejar de pensar en tu situación personal mientras tu paciente habla?
- ¿Cómo ves que puede ayudar en este caso tener un alto autoconocimiento y autoconciencia?

ANEXO 11.4:

Ficha de formas

	<p>Escribe 4 cualidades y 4 defectos que crees que tienes.</p>	
---	--	--

	<p>Escribe 4 cualidades y 4 defectos que crees que los demás ven en ti.</p>	
	<p>¿Cómo te ves actualmente?</p>	
	<p>¿Cómo te ves en el futuro? O bien ¿cómo te quieres ver en el futuro?</p>	

ANEXO 11.5:

Preguntas orientativas sobre la ficha

Cumplimentar la ficha es simplemente un medio para que los alumnos puedan abrirse sobre cuestiones más íntimas, por eso es en la parte de preguntas que los alumnos conseguirán reflexionar sobre su identidad con mayor profundidad.

- ¿Son muy diferentes las cualidades que os atribuíis a vosotros mismos con las que creéis que tienen los demás de vosotros?

- ¿Difieren la manera en la que os percibís actualmente con la que esperáis tener en el futuro?
- ¿Creéis que los defectos están suponiendo un impedimento para alcanzar vuestro yo ideal del futuro?
- ¿Qué habéis sentido al hacer el ejercicio?
- ¿Cómo habéis interpretado la tercera pregunta? ¿hacia dónde la habéis dirigido?
- ¿Revalorando estas cuestiones, cambiaríais algo de vuestras respuestas? ¿Por qué?

ANEXO 12:

Mapa de red de apoyo social

Fuente: Tracy, E., y Whittaker, J. (1999). *El mapa de la Red Social: Evaluación de Apoyo Social en la Práctica Clínica.*

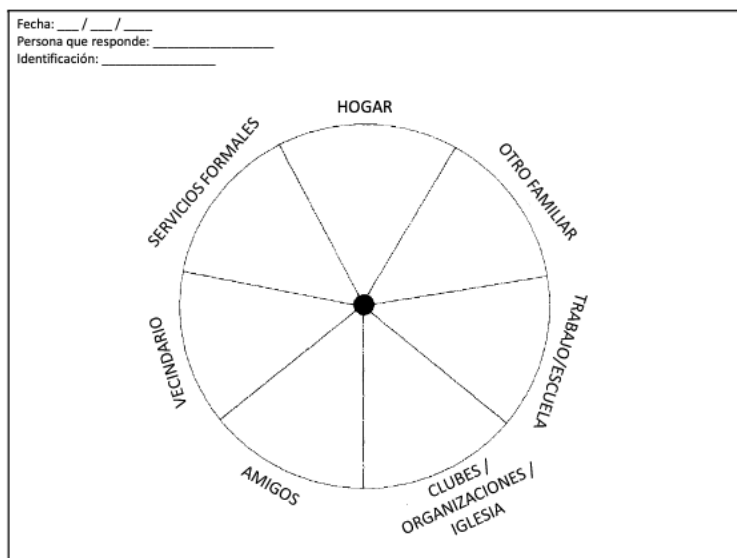


Figura 1. Mapa de Red Social del Proyecto de Apoyo Familiar

Identificación	Área de la vida	Apoyo concreto	Apoyo emocional	Información/ Consejo	Críticos	Dirección de ayuda	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde cuánto hace se conocen
Persona que responde	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Otros amigos 6. Vecinos 7. Profesionales 8. Otros	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	1. De ambas partes 2. De usted a ellos 3. De ellos a usted	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	0. No se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. 1-5 años 3. Más de 5 años
Nombre	#								
	01								
	02								
	03								
	04								
	05								
	06								
	07								
	08								
	09								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
1-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Figura 3. Cuadrícula de red social del Proyecto de Apoyo Familiar.

ANEXO 13:

Ethnic Role Assignment :

Para realizar esta tarea los alumnos deberán de escribir una redacción que explore las raíces étnicas y culturales de su familia, revisando las experiencias de sus padres, abuelos u otras personas significativas. Esto permitirá a los alumnos adoptaron una visión más concreta de sus influencias culturales. Para ello deberán de escribir sobre;

- Pasado: descríbete brevemente, con tu edad, lugar de nacimiento, estatus socioeconómico actual y en el que creciste, orientación cultural actual etc..
- Pasado de familiares: escribe lo que sepas sobre tu madre, padre, abuelos, bisabuelos etc. Explica cómo llegaron a España cada uno, si fue por cuestiones económicas, sociopolíticas o tal vez siempre han estado España, explica si se han mantenido en la misma ciudad o si vienen de un pueblo.
- Experiencias con la conformidad de la sociedad española; describe su experiencia al llegar, siguiendo las reglas de conformidad españolas, ¿fueron incluidos o excluidos? Explica si tuvieron que utilizar métodos para esconderse, como cambiar su nombre, o reprimir tradiciones. Explica la influencia que tuvo la clase social y económica en sus experiencias. Describe la experiencia de los

miembros familiares en términos de, asimilación cultural por adición, asimilación cultural por sustitución, o asimilación cultural por matrimonio.

- Conclusión: ¿Qué conclusiones personales sacas sobre ti basándote en tus raíces y experiencias personales y que implicaciones tiene hacia tu sensibilidad o competencia culturales?

ANEXO 14:

Preguntas sobre cultura y influencia

- ¿Crees que la conciencia cultural es importante en la labor de psicólogo? ¿Por qué?
- ¿Crees que por una falta de este tipo de conciencia podrías realizar atribuciones prejuiciosas sobre tu paciente?
- ¿Qué creéis que aportan este tipo de ejercicios? ¿os habíais planteado este tipo de cuestiones en el pasado?
- ¿Crees que eres consciente de la influencia que tiene la sociedad o tu familia en tu percepción sobre otras cultural o etnias?
- ¿Cuándo tomasteis conciencia de este tipo de influencias, las modificasteis o cual fue vuestro acercamiento a estas ideas?
- Plantead una situación en la que por falta de conciencia cultural podríais hacer comentarios dañinos a un paciente.

ANEXO 15:

Preguntas para incitar a la reflexión primera cara:

- ¿Porque cambiasteis las ideas que antes creíais como fundamentales?
- ¿Qué os hizo cambiar?
- ¿Creéis que puede volver a pasar con las ideas que tenéis ahora? ¿cómo?
- ¿Lo que habéis escuchado que os ha hecho sentir bien, creéis que también le haría sentir bien a otra persona?
- ¿Alguna vez habéis dicho el comentario que os ha hecho sentir bien a otra persona?
- ¿Aquello que os arrepentisteis de decir, conseguisteis perdonároslo, o disculparos?
- ¿Qué hubiese ocurrido si lo hubieseis escuchado vosotros?
- ¿Qué os hace pensar este ejercicio? ¿os lo habíais planteado alguna vez?

Segunda fase de preguntas para el ejercicio de la cara del psicólogo:

- ¿Qué dos ideas os resultan fundamentales? Si hay muchas diferencias entre estudiantes ¿Por qué creéis que son tan diferentes, o tan parecidos?
- ¿Se parecen los comentarios escritos en la cara del psicólogo a la vuestra?
- ¿En que cambian y porque creéis que es así?
- ¿Las ideas que habéis desmentido, cuando las desmentisteis y por qué?
- ¿Por qué creéis que las personas se asocian tanto con su trabajo si luego somos muy diferentes en el ámbito laboral?
- ¿Cómo de identificado te sientes con los comentarios en la cara del psicólogo?
- ¿Por qué creéis que los comentarios podrían ser nocivos? ¿Cómo se puede prevenir realizar este tipo de comentarios?

ANEXO 16:**Barajas y Garras Adaptación de MAAS (Mindfull Attention Awareness Scale; Brown y Ryan 2003)**

EXPERIENCIAS COTIDIANAS

Instrucciones. A continuación aparece un conjunto de afirmaciones sobre su experiencia diaria. Utilizando la escala del 1 al 6 mostrada más abajo, indique con qué frecuencia tiene usted dichas experiencias. Por favor, responda según su experiencia real, en vez de lo que usted cree que su experiencia debería ser. Por favor, considere por separado cada una de las cuestiones.

	1	2	3	4	5	6
	Casi siempre	Con mucha frecuencia	Con cierta frecuencia	Con poca frecuencia	Con muy poca frecuencia	Casi nunca
1. Puedo estar experimentando una emoción y no ser consciente de ello hasta algo más tarde.	1	2	3	4	5	6
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3. Me es difícil permanecer centrado en lo que ocurre en el momento actual.	1	2	3	4	5	6
4. Tiendo a caminar deprisa hacia donde me dirijo sin prestar atención a lo que voy experimentando por el camino.	1	2	3	4	5	6
5. Tiendo a no darme cuenta de las sensaciones de tensión física o malestar hasta que realmente me llaman la atención.	1	2	3	4	5	6
6. Se me olvida el nombre de una persona casi tan pronto como me lo dicen por primera vez.	1	2	3	4	5	6
7. Parece que voy "con el piloto automático puesto", sin ser muy consciente de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
8. Hago las cosas deprisa y corriendo sin estar muy atento a lo que hago.	1	2	3	4	5	6
9. Me centro tanto en el objetivo que quiero alcanzar que pierdo la noción de lo que estoy haciendo para conseguirlo.	1	2	3	4	5	6
10. Hago trabajos o tareas de forma automática, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
11. Me sorprende escuchando a medias a alguien, mientras hago otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
12. Voy conduciendo a los sitios "con el piloto automático puesto" y después me pregunto qué hago allí.	1	2	3	4	5	6
13. Me sorprende preocupado por el futuro o el pasado.	1	2	3	4	5	6
14. Me sorprende haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5	6
15. Pico cosas de comer sin darme cuenta de que estoy comiendo.	1	2	3	4	5	6

ANEXO 17:

Frases para incitar a la reflexión de Alan Watts :

“La vida existe sólo en este momento, y este momento es infinito y eterno, porque el momento presente es infinitamente pequeño; antes de que podamos medirlo, se ha ido y sin embargo, existe para siempre.”

«No podemos ser más sensibles al placer sin ser más sensibles al dolor».

«Así como el verdadero humor es la risa de uno mismo, la verdadera humanidad es el conocimiento de uno mismo»

“El significado de la vida es simplemente estar vivo. Es tan claro, tan obvio y simple. Y, sin embargo, todo el mundo corre presa del pánico como si fuera necesario para lograr algo más allá de ellos mismos.” - **Alan W. Watts**

ANEXO 18:

Meditación guiada de Beatriz Muñoz



(Doble click para escucharlo)

ANEXO 19:

Listado de principios de una frase, es importante explicar que los alumnos pueden situarse en el momento vital o emocional que deseen, puede tratarse del presente, del pasado o del futuro y además deben de escribir lo más intuitivamente posible, sin reflexionar demasiado sobre lo que están escribiendo:

1. Yo deseo
2. Yo pronto
3. Yo necesito
4. Yo siempre
5. Yo nunca
6. Los demás
7. En poco tiempo
8. Antes
9. Conseguiré
10. Dejaré
11. Disfruto
12. Lloro
13. Mi familia
14. Mis amistades
15. La clase
16. El grupo
17. En mucho tiempo

- 18. Da terror
- 19. No quiero
- 20. Yo

ANEXO 20:

Cultural Competence Assignment Items:

Fuente: Raigal-Aran, Laia; Ferré-Grau, Carme; Belzunegui-Eraso, Angel (2018). *The Spanish version of the Cultural Competence Assessment (CCA-S): Transcultural validation study and proposed refinement. Nurse Education Today*

1. Race is the most important factor in determining a person's culture
2. People with a common cultural background think and act alike
3. Many aspects of culture influence health and healthcare
4. Aspects of cultural diversity need to be assessed for each individual, group, and organization
5. If I know about a person's culture, I do not need to assess their personal preferences for health services
6. Spirituality and religious beliefs are important aspects of many cultural group
7. Individuals may identify with more than one cultural group
8. Language barriers are the only difficulties for recent immigrants
9. I believe that everyone should be treated with respect no matter what their cultural heritage
10. I understand that people from different cultures may define the concept of "healthcare" in different ways
11. I think that knowing about different cultural groups helps direct my work with individuals, families, groups and organization
12. I include cultural assessment when I do patient or collective evaluation
13. I seek information on cultural needs when I identify new patients and families in my practice

14. I have resource webpages, books and other materials available to help me learn about patients and families from different cultures
15. I use a variety of sources to learn about the cultural heritage of other people
16. I ask patients and families to tell me about their own explanations of health and illness
17. I ask patients and families to tell me about their own explanations of health and illness
18. I avoid using generalizations to stereotype groups of people
19. I recognize potential barriers to services that might be encountered by different people
20. I act to remove obstacles for people of different cultures when I identify such obstacles
21. I act to remove obstacles for people of different cultures when patients and families identify such obstacles to m
22. welcome feedback from patients about how I relate to others with different culture
23. I find ways to adapt my services to patient and family cultural preferences
24. I document cultural assessments
25. I document the adaptations I make with patients and families

