



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

GRADO EN PSICOLOGÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**Métodos cualitativos en investigación en Psicología en primera persona
(III): Auto-Etnografía. Historia de un miedo: Estudio Auto-
Etnográfico de la experiencia de ser alumna del Grado en Psicología en
la UPC**

El presente trabajo tiene como objetivo analizar y profundizar de la forma más detallada posible sobre un temor a la práctica clínica del ámbito de la Psicología, limitante de mis posibilidades profesionales, y frente a él, realizar una investigación de autoconocimiento en forma de relato para que pueda ser compartida y alimentar la reflexión de otros

Carrillo Ruiz, Isabel

73421986-Y

201507851@alu.comillas.edu

Grado en Psicología.

ÍNDICE

1.- Introducción.....	2
1.2 Experiencia de aprendizaje.....	3
2.- Reflexión desde la teoría de intereses profesionales.....	4
3.- Mi aproximación al estudio de casos: La auto- etnografía.....	8
3.1 Estudio de casos.....	9
3.1.1 El caso.....	10
3.1.2 Investigaciones cualitativas: Auto- etnografía.....	12
3.2 Reflexión como auto-creación.....	14
3.2.1 “El viaje personal”	14
3.2.2 Preguntarse	15
3.3 Informe: Relato metafórico.....	15
3.4 Focusing	21
3.5 El plan de trabajo	22
4.- Conclusiones.....	23
5.- Bibliografía	26

1.- Introducción

En los últimos años en España se ha dado un crecimiento muy positivo en el número de estudiantes y Facultades de Psicología. El número de estudiantes rondan los 70.000 en todo el país. La Psicología tiene distintas especialidades y ámbitos de aplicación. Existe la Psicología de las organizaciones y del trabajo, que tiene como objetivo encontrar las estrategias para hacer que el rendimiento de los trabajadores sea óptimo para la organización. Por otro lado, está la rama más amplia de la psicología, la clínica y de la salud. Consiste en la investigación e intervención centrada en los problemas psicológicos que afectan a la calidad de vida de las personas. O la Psicología de la educación y del desarrollo, que dirige su atención básicamente a los procesos de aprendizaje.

En su mayoría, bajo mi experiencia los alumnos que se decantan por la Psicología tienen claro que quieren dedicarse al ámbito clínico y de la salud. Quienes al parecer, conocen perfectamente sus debilidades y fortalezas como para estar convencidos de esta decisión.

En cambio, hay un pequeño porcentaje de alumnos quienes a lo largo de la carrera se preguntan ¿Seré capaz de dedicarme a la Psicología clínica? ¿Cómo “no me llevaré los problemas a casa”? ¿Desarrollaré el Síndrome Burnout*?

La motivación para este estudio nace de comprender la configuración de mi temor a la práctica clínica. A estas dudas y preguntas trataré de hacerlas frente y teorizarlas para que así, si algún día alguien se encuentra ante estas mismas cuestiones, sepa responderlas.

1.1.- Experiencia de aprendizaje

Una de las asignaturas básicas y fundamentales de la Psicología es el Aprendizaje y el Condicionamiento Humano. Es de las primeras materias con las que se topa el futuro psicólogo.

Existen multitud de teorías que explican el proceso de aprendizaje. Para explicar la experiencia de aprendizaje que se experimenta a lo largo de la carrera he elegido la teoría conductista. Este modelo se basa en dos grandes teorías elaboradas por Pavlov, llamada el condicionamiento clásico y Thorndike, el condicionamiento operante.

La teoría del condicionamiento clásico de Pavlov predominó durante la primera mitad del s.XX. “Sus características elementales son:

- Asociacionismo: el conocimiento se produce a través de la asociación de ideas.
- Reduccionismo antimentalista: se niegan o ignoran los estados o procesos mentales
- Correspondencia: la mente como una copia de la realidad.
- Elementismo: la conducta como asociación de elementos simples
- Ambientalismo: el ambiente es el que controla el aprendizaje
- Sujeto pasivo: el sujeto se limita a responder a las contingencias ambientales
- Equipotencialidad: la organización del proceso de aprendizaje está fuera del sujeto, son otros quienes organizan los antecedentes, las contingencias, los refuerzos,etc
- Anticonstruccionismo: el aprendizaje como proceso general, en el que el aprendiz no es especialmente activo en su proceso de aprendizaje.” (Ana Belén Estévez, 2009)

La teoría establece que la conducta incrementa o disminuye en función de los estímulos que recibe. Es decir, que el control de la conducta está en los estímulos.

Pero entre las principales teorías sobre el aprendizaje también destaca la desarrollada por Thorndike. Descubrió que “el aprendizaje se producía en general por ensayo y error” (Ana Belén Estévez, 2009). Es decir, que la conducta está controlada por las respuestas. Venía a decir que las personas “operan” sobre su ambiente, en lugar de “responder” como defendía Pavlov.

Estas dos teorías son la base de la explicación conductual de la experiencia de aprendizaje.

Los alumnos de Psicología aparte de aprender cómo se aprende, llevamos a cabo multitud de aproximaciones a la práctica clínica. Realizamos 300 horas de prácticas y cuatro años

de estudio. Cómo para no tener claro lo que sí o no nos gusta, lo que se nos da bien o mal, lo que sabemos hacer mejor o peor... Aunque muchas veces esto no es así. No solemos contar con la aproximación idónea para entender mejor la práctica clínica profesional y la gestión personal/emocional durante el desempeño laboral. No nos enseñan a cómo gestionarnos dentro de la terapia. No conocemos bien cómo actuar cuando nos enfrentemos a ciertos asuntos, personalidades, características, etc. Entendiendo que en la terapia salen las verdades más íntimas y personales de las personas. Quizás en la Academia no damos la importancia necesaria a la ética que requiere nuestra profesión.

En conclusión, los procesos formativos para la dedicación al ámbito de la psicología están formados de la teoría necesaria para el alumnado, pero es escaso el contenido para la parte emocional que concierna la práctica psicológica. Lo cual resulta algo irónico.

En lo personal, siento y pienso que mis dudas y miedos en el temor a la práctica clínica han ido creciendo en ese “vacío académico”. Por lo tanto, me encuentro en el último año de la carrera ante estas cuestiones. Aunque también es necesario destacar que en la mayoría de mis compañeros esto no es así. No se preguntan estas mismas cosas. Entonces, investigaré para conocer mejor nuestras diferencias individuales.

2.- Reflexión desde la teoría de intereses profesionales

El siguiente estudio va a estar definido a través de dos vías. La primera, una revisión y reflexión sobre la toma de decisiones vocacionales en base al modelo de desarrollo de intereses y elecciones académico – profesionales en función al artículo de Ángeles Blanco en 2007. Y en segundo lugar, me aproximaré personalmente a través de la auto-etnografía al fenómeno del temor a la práctica clínica por parte de una alumna del grado de psicología para encontrar respuestas científicas cualitativas.

Para comenzar la revisión y reflexión sobre la toma de decisiones vocacionales en base al modelo de desarrollo de intereses y elecciones académico – profesionales me tengo que remontar al marco teórico Social Cognitivo (Bandura, 1983, 1987) dentro del campo de la Orientación Vocacional donde se han elaborado varios modelos explicativos del desarrollo vocacional. Principalmente dichos modelos explicativos tienen dos grandes ramas: Por un lado, la teoría del aprendizaje social de la adopción de decisiones vocacionales desarrollada por Krumboltz denominada Teoría del aprendizaje social

(Mitchell y Krumbutz, 1996). La segunda rama es la teoría de la Autoeficacia aplicada al estudio del comportamiento vocacional de Hackett y Betz (1981) que supone la aplicación del constructo *autoeficacia* al área del desarrollo académico-profesional.

Esta segunda línea de investigación teórica se ha configurado actualmente bajo la denominación de *Teoría cognitiva social del desarrollo de la carrera* (Lent, Brown y Hackett, 1994) así como ha pasado “a convertirse en una de las teorías con más resonancia en la literatura” (Blanco, 2009).

Poco más tarde, esta última propuesta tuvo un gran impacto en el ámbito de la Psicología y de la Orientación Profesional gracias a su capacidad predictiva y explicativa en el campo de la orientación académico y profesional. (Olaz, 2003).

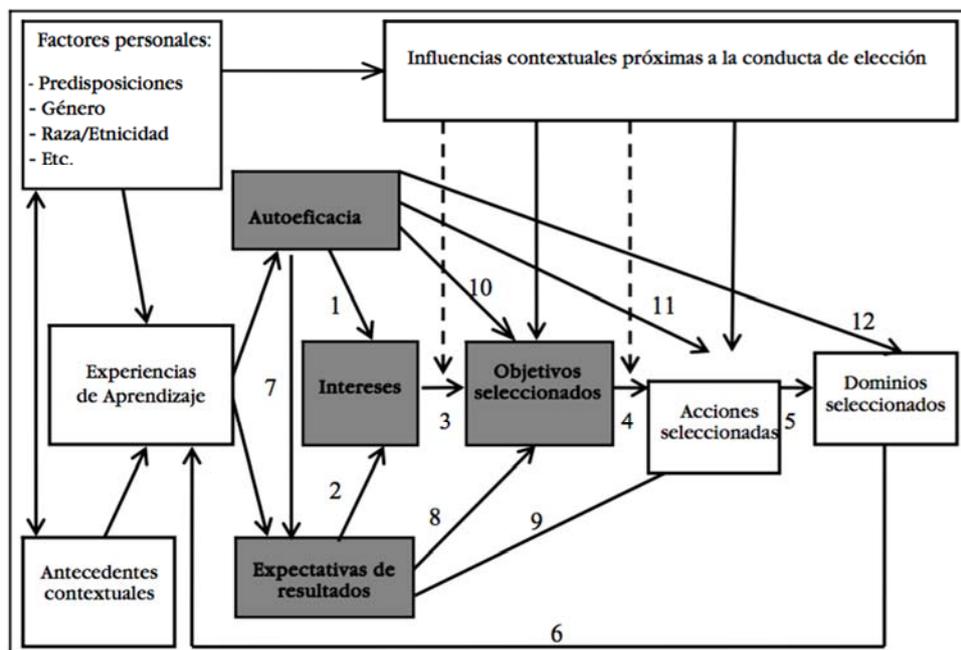
Schunk (1989) desarrolló uno de los primeros modelos explicativos del proceso de desarrollo de la autoeficacia en el ámbito educativo. El modelo se construye con determinados factores, con influencia entre ellos: Habilidades; Experiencias; *Autoeficacia*; Variables de compromiso con la tareas; Señales de eficacia y Conductas de logro.

Sin embargo, hubo un posterior desarrollo de modelos de mayor envergadura al basarse no solo consideraciones teóricas sino también incorporaran los resultados de rigurosas investigaciones críticas. Destacando las investigaciones realizadas por Lent, Brown Y Hackett dando lugar a un modelo cognitivo social de desarrollo de intereses y elecciones académico-profesionales. Este modelo se basa en núcleo (*core*) constituido por cuatro constructos cognitivo sociales básicos:

- La autoeficacia
- Los intereses y metas
- Las expectativas positivas de resultados
- Los objetivos académico-profesionales seleccionados.

La Figura I reproduce el modelo propuesto desde la referida Teoría cognitiva social que nos sirve para reflejar los procesos que confluyen en las elecciones académico-profesionales.

FIGURA I. Modelo cognitivo social de desarrollo de intereses y elecciones académico-profesionales



Fuente: Blanco, 2009.

Este planteamiento teórico parte de la premisa, según expone Blanco (2009) que los sujetos desarrollan interés en una actividad cuando se perciben competentes para su desempeño y cuando anticipan que se van a producir resultados positivos llamadas expectativas positivas de resultados.

En la Figura I la autoeficacia y las expectativas de resultado conducen a unos objetivos seleccionados. Tales objetivos aumentan la probabilidad de implicación efectiva en la actividad o acción seleccionada. En consecuencia, los logros que se obtengan

retroalimentarán la autoeficacia y la expectativa de resultados cerrándose el modelo teórico.

Por lo tanto, la respuesta a la pregunta ¿Realmente soy capaz de dedicarme a la práctica clínica? influye enormemente en la conducta de implicación o evitación.

La Teoría cognitiva social propone el siguiente modelo para explicar el desarrollo de intereses y los procesos que confluyen en las elecciones académico profesionales.

Alrededor de esto se configuran otras “dimensiones intervinientes en los procesos de desarrollo de la carrera”, es decir, las variables personales y contextuales que interaccionan con el sistema nuclear.

El modelo explica qué factores moderan en la elección e intereses profesionales. Establece las relaciones causales del sistema. La primera, los sujetos tendrán intereses en una actividad cuando se crean competentes para su desempeño (expectativas positivas de autoeficacia). Además, cuando se percibe que la implicación en la misma vaya a tener resultados considerados valiosos (expectativas positivas de resultado). En cambio, será más complicado que se desarrolle interés cuando “valoren negativamente su eficacia o cuando anticipen resultados neutros o negativos.” Es decir, será más difícil que alguien a quien no le gusta el fútbol desarrolle inquietud en practicarlo.

Este modelo establece que las creencias de autoeficacia y las expectativas positivas de resultado ayudan a establecer los objetivos o intenciones de implicación en la actividad. Cuando alguien desarrolla una afinidad por una actividad y se valora positivamente para realizarla, es más probable que cumpla los objetivos o intenciones de “mantener o incrementar su implicación en tal actividad”. Tales objetivos o intenciones incrementan la posibilidad de implicación efectiva en la actividad. Por ejemplo, si un alumno en el grado de psicología se considera disciplinado y cree que puede sacar la plaza en el PIR, es más probable que tenga intención de presentarse.

Por último, la última hipótesis que establece el modelo es que los logros en el desempeño darán información esencial para el “mantenimiento o revisión de las expectativas de autoeficacia y de resultados”. Es decir, si alguien que se presenta al PIR recibe una puntuación muy alta y se queda a punto de sacar una plaza, es bastante más probable que

se vuelva a presentar, antes que alguien que haya obtenido una baja puntuación lejos de obtener una plaza.

Los autores de la Teoría cognitiva social consideran que este proceso se repite constante a lo largo del ciclo vital y que a través del mismo se desarrollan los intereses académico – profesionales.

Estos intereses empiezan a estabilizarse durante la adolescencia y en la primera juventud. Pero también, la Teoría cognitiva social del desarrollo de la carrera defiende que “el cambio y crecimiento de intereses es teóricamente posible en cualquier punto de la vida.”

A partir de nuestra experiencia de aprendizaje desarrollamos la autoeficacia: ¿Soy capaz? Y las expectativas de resultado ¿Me considero capaz de conseguirlo?

A partir de las creencias de autoeficacia y las expectativas de resultado se generarán unos intereses que conducirán al establecimiento de objetivos o intenciones de implicación actividades. Por ejemplo, si alguien se considera bueno en algo, es más probable que centre su atención en establecer o mejorar ese algo. Los alumnos quienes se consideren óptimos para el desempeño de la psicología en la práctica clínica generarán un mayor interés en estudiar, atender en clase...para acabar dedicándose a ello.

Por el contrario, quienes nos encontramos confusos de si somos capaces de desarrollarnos de forma positiva en el ámbito clínico nos costará más generar interés y establecer objetivos claros y posibles para nuestra dedicación profesional. Por ejemplo, haremos prácticas en los diferentes ámbitos de la Psicología para intentar conocernos mejor y ver si somos valiosos en algún ámbito en especial.

Cabe desatacar que el comportamiento relacionado con las elecciones académico – profesionales funciona a partir de los mecanismos cognitivos sociales básicos que también se verán afectados por los factores personales (por ejemplo, el género) y contextuales (los recursos económicos). Dichos factores se colocan e interaccionan alrededor del núcleo del modelo.

Tras esta breve revisión sobre las experiencias de aprendizaje y el desarrollo de intereses y la selección de opciones académicas – profesionales, se me plantean las siguientes preguntas:

- ¿En qué medida influyen los factores personales a la autoeficacia?
- ¿Qué relación existe entre las experiencias de aprendizaje con los futuros intereses profesionales?

Mis intereses y recomendaciones para futuras propuestas de acción irían encaminadas ante estas cuestiones.

3.- Mi aproximación al estudio de casos: La auto- etnografía.

Nos encontramos en el ecuador de este estudio. Una vez hemos revisado y estudiado todo lo anterior, comenzaré una aproximación de lo más personal a través del método auto-etnográfico para ayudarme a comprender con más claridad los conceptos que configuran mi temor a la práctica clínica en el ámbito de la Psicología.

La auto-etnografía es un método de investigación cualitativa de las Ciencias Sociales. Pero antes de explicarla en profundidad, llevaré a cabo un análisis sobre el libro *Estudio de Casos* de Robert E. Stake porque refleja muy bien las características fundamentales que debe tener un estudio de casos. Este libro nos va a ser de gran utilidad para acercarnos con profundidad al método auto-etnográfico que utilizaremos en este estudio, ya que la auto-etnografía no es otra cosa que el estudio exhaustivo de un caso.

3.1.- Estudio de casos

Stake (2007) define el ámbito del estudio del modo siguiente:

De un estudio de casos se espera que abarque la complejidad de un caso particular. Una hoja determinada, incluso un solo palillo, tienen complejidad única – pero difícilmente nos preocuparán lo suficiente para que los convirtamos en un objeto de estudio. Estudiamos un caso cuando tiene interés muy especial en sí mismo. Buscamos el detalle de la interacción con sus contextos. El estudio de casos es el estudio de la peculiaridad y de la complejidad de un caso particular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes (p.1)

Tal y como relata Stake al comienzo de su libro, cada caso es un ente complejo e único. Cada uno va a contar con sutiles diferencias, matices, con diferentes situaciones o personalidades. Todos y cada uno va a ser diferente de otro en algún aspecto. Lo mismo pasa en este caso, siento que es peculiar y me nace la curiosidad y el interés de querer estudiarlo para así poder comprenderlo mejor.

Una de las grandes características del estudio de casos es que el investigador se traslada hasta el ambiente natural del objeto de estudio para realizar de manera objetiva una recogida de datos. Más tarde, elabora el estudio o la interpretación correspondiente de esa realidad o fenómeno. Esto requiere altos niveles de interés por parte del investigador porque se va tener que situar en el entorno cotidiano del estudio y llevar a cabo de forma directa un aprendizaje y análisis del tema.

3.1.1.- El caso

Mientras leía los primeros capítulos de la obra de Stake me preguntaba qué podría considerarse un caso. Y pronto Stake me resolvió la duda con el siguiente argumento:

El caso es un sistema integrado. No es necesario que las partes funcionen bien, los objetivos pueden ser irracionales, pero es un sistema. Por eso, las personas y los programas constituyen casos evidentes. Los sucesos y procesos encajan peor en la definición, y no es probable que los métodos que se abordan en esta obra sean de utilidad para su estudio (p.X)

Esto me ayuda a entender que el caso puede ser cualquier fenómeno que le suscite a alguien el interés intrínseco necesario para estudiarlo. Puede ser una persona, un programa, una intervención...

Otra de las claves que resalta Stake en su libro es la necesidad de comprender todo lo que concierna al caso. Conocer e identificar su peculiaridad.

A la hora de elaborar un estudio de casos una de las primeras cosas que debemos elegir (o quizás nos venga dado) es definir si será un estudio intrínseco o instrumental.

Los estudios intrínsecos de casos son aquellos en los que el investigador escoge ese caso en particular por su interés intrínseco por ese caso en particular. Se da cuando un

fenómeno es investigado porque presenta ciertos temas que nos llaman la atención y queremos estudiar ese caso y no otro. Por ejemplo, quiero investigar en profundidad sobre mi temor a la práctica porque tengo un interés intrínseco por conocerlo mejor (Stake, 2007).

En el estudio instrumental, se explora ese caso porque a partir de él vamos a conocer mejor una situación. Por ejemplo, el caso de una persona fumadora para conocer qué efectos tuvo la Ley antitabaco aprobada en 2006 en España. Si esta investigación en vez de solo a una persona se realiza a más de una para ver qué efectos tiene esa Ley; lo llamaremos estudio colectivo de casos. (Stake, 2007).

Finalmente, para cada tipo de investigación anterior ejecutaremos métodos distintos.

La primera norma para la selección del caso es que el objetivo de estudio sea en rentable en terminología de Stake. Elegiremos un estudio u otro en la medida en que nos aporte un conocimiento mayor al que comenzamos dicha indagación. Es decir, que aprendamos más que el tiempo invertido.

Hablando de tiempo, una de las cualidades propias de este tipo de estudios es la gran implicación que conlleva al investigador ya que se debe destinar al trabajo de campo el tiempo necesario para la recogida de datos. Para ello, debemos escoger casos que se muestren con simpatía ante las indagaciones que se van a llevar a cabo. Pero como esto no es siempre así, conviene que lo sea para la mejora en la realización del proceso.

Al finalizar la investigación y realizar el análisis de los datos recogidos es probable que se realicen generalizaciones. Por ejemplo, a raíz de un caso estimar que ocurre a más gente de lo que hemos podido abarcar.

Según menciona Stake (2007) estas formulaciones pueden llevarnos a equivocaciones “Cada vez la generalización se va perfeccionando más, sin llegar a ser una generalización nueva, sino una modificada” (pág. 19).

Por eso, debemos reconocer con cautela el establecimiento de nuestras generalizaciones. Al fin y al cabo, el objetivo de nuestro estudio es el caso en particular sin extrapolarlo a otras realidades.

Se estudia un caso con la intención de acercarnos a esa realidad y conocer sus únicas peculiaridades, y no para diferenciarlo con otros. Nos interesa saber qué le hace único. La finalidad debe ser comprender bien esa existencia.

3.1.2 Investigaciones cualitativas: Auto- etnografía

Fred Erikson (1986) destaca en su estudio *Qualitative Methods in Research on Teaching* que la característica más distintiva de las indagaciones cualitativas es la interpretación de los propios autores sobre su estudio. La clave de ser interpretativo es que el investigador se va a implicar de manera íntegra en su propia investigación por que se tiene que situar en el trabajo de campo y además recoger de forma objetiva los datos. Es él, quien va a observar la evolución del caso y analizarlo. Por lo tanto, tendrá que hacer un esfuerzo personal en restringir sus propios sesgos cognitivos y/o personales. Además, se regirá por la ética que requiere la ciencia.

Stake (2007) define la naturaleza de la investigación cualitativa: *“No existe una fuente única de investigación cualitativa. Su historia es variada, parte de la evolución de la curiosidad humana a lo largo de los siglos, y etnógrafos, psicólogos sociales, historiadores y críticos literarios la encauzaron formalmente”* (Pag. 41).

La finalidad última de las investigaciones cualitativas es conocerse así mismo. En este sentido, según Dilthey, citado en Rickman (1979) explica este tipo de autoconocimiento basado en la experiencia:

Solo desde sus acciones, desde sus manifestaciones inmutables, desde el efecto que produce en otros, puede el hombre aprender sobre sí mismo; así que aprende a conocerse sólo por la vía circular de la comprensión. Lo que fuimos, cómo nos desarrollamos y nos convertimos en lo que somos, lo aprendemos por la forma en que actuamos, por los planes que una vez seguimos, por la forma en que nos sentimos en nuestra vocación, por los antiguos y caducos conocimientos, por los juicios que hace tiempo se nos hicieron...Nos comprendemos, a nosotros, y a los otros, cuando transmitimos nuestras experiencias vividas a todo tipo de expresión propia y a las vidas de los demás. (Pág. 163)

En resumen, las investigaciones cualitativas nos ayudan a comprender mediante la experiencia. El estudio cualitativo debe ser: empírico, interpretativo y empático.

Una vez hemos visto la complejidad del estudio de casos me centraré en mi propia investigación. Sin duda, supone un reto porque voy a ser yo misma quien a través de mi auto-consciencia examinaré y describiré mi existencia.

Para conseguirlo me aproximaré a la auto-etnografía, que es un tipo de investigación cualitativa de las Ciencias Sociales. Es el método para el estudio de uno mismo y explicar un fenómeno. Tiene un gran matiz literario porque se presentan los resultados al lector en forma de historia. El estilo que adopta el investigador puede ser: cómo profesor, defensor, evaluador, narrador o intérprete.

En el caso de este estudio adopto la posición de narradora de historias e intérprete. En estos casos las personas o fenómenos son descritos en profundidad. Muchas veces son breves y el autor debe reflejar el tema que quiere tratar. Más que comprender la vida del sujeto se trata de estudiar un tema relativo a esa biografía/historia.

En palabras de Stake (2007) *“El biógrafo reconoce que la vida discurre por unos tiempos cambiantes, que está acosada por problemas, que tiene modelos y fases, que es única, aunque comparta también muchas cosas con las vidas de su alrededor”*

Por otro lado, el papel interpretativo como investigadora, se basa en reconocer un problema y buscar nuevos significados. Además de examinar e identificar posibles relaciones causales. A partir de estas interpretaciones el autor cuenta una historia comprensible para el lector. Es un ámbito de la ciencia en el que a través de ideas, conexiones, metáforas, surrealismo, etc. el investigador interpreta una realidad. Consiste en relacionar ideas con nuevos significados. Una vez se averiguan nuevos significados, se ejecuta la manera más adecuada de hacer comprensible este conocimiento al lector.

3.2 Reflexión como auto-creación

La investigación sobre el temor a la práctica clínica en el ámbito de la psicología a través del método auto-etnográfico se va a basar en dos fases.

3.2.1 “El viaje personal”

En la primera fase, voy a llevar a cabo una inmersión en mi misma que recibe el nombre de “El viaje personal”. Cuyo objetivo es contactar con mi propia experiencia.

Acceder a los recuerdos y referentes más importantes de mi vida. Para así, más adelante, poder escribir sobre ello. Esta fase es fundamental para el estudio porque gracias a ella soy capaz de reconocer historias con nuevos significados. Me permite elaborar un estudio personal con la madurez y los recursos suficientes para asociar y descubrir ideas nunca antes planteadas. Gracias a este recorrido puedo acercarme y enfrentarme mejor a este temor.

El método, que empleo para el proceso de “auto-conocimiento” de mi existencia, es la elaboración de un diario personal a lo largo del último año académico; en él se han recogido todas las dudas y certezas sobre mis vivencias. Además, mantener conversaciones con personas que me han ido acompañando a lo largo de estos últimos cuatro años. Pasa así acceder a un conocimiento más profundo sobre mi misma.

Este proceso me ha hecho ver el fin último de este estudio: “el darse cuenta” de mis tradiciones, rituales, roles y por tanto, significados. “El darse cuenta” según John Stevens (1992) es sentir, imaginar y vivenciar. Lo que siento en mí misma, nos da información de cómo vivenciamos nuestra realidad. Funciona a través de la actividad mental que configura la reflexión sobre nosotros mismos y nuestras circunstancias. Según Steven (1992), para este proceso las actividades mentales que llevaremos a cabo serán: reconocer, pensar, explicar, adivinar.

Una vez he terminado este “viaje personal” y la primera fase del estudio auto-etnográfico ya soy capaz de interpretar y relaciones mis vivencias, y por lo tanto, de comenzar la segunda fase: preguntarse.

3.2.2 Preguntarse

Esta segunda fase, es una de las más importantes del estudio. Consiste en preguntarme y relacionar las vivencias destacables y posiblemente influyentes en el temor a la práctica clínica. Esta fase tiene como objetivo “darme cuenta” de los temas que han aflorado en la anterior fase del “viaje personal”. Tiene como objetivo hacer preguntas auto-reveladoras y entrar en contacto de modo reflexivo con cuestiones que se han planteado en la fase anterior.

3.3 Informe: Relato metafórico

A través de un informe en forma de relato cuento una historia que se refiere a una vida y a las posibles causas y consecuencias que originan y configuran el temor. Es una forma de conocerse, “lo que en cierto modo implica asumirse”, según el autor Caro. A través del siguiente relato voy a intentar explicar el fenómeno que conlleva el darse cuenta y afrontar nuestros temores. Es una vía de auto-conocimiento que “implica pasar de una actitud ingenua ante la existencia (...) a una posición de auto-consciencia”, como también señala el profesor Caro. Con el siguiente relato metafórico trato de poner en escena unos personajes que viven en función a sus roles, tradiciones, rituales y les conceden diferentes significados según la personalidad de cada uno. Tiene un matiz narrativo para que sea más comprensible para el lector. En esta investigación, adopto la figura de narradora e intérprete según los diferentes tipos de investigadores en los estudios de casos según el estudio de Stake (2007). Trataré de condensar los significados que pueden estar configurando el temor.

Por lo tanto, la intención del siguiente relato es compartir con el lector el proceso del “darse cuenta”. Para ello, trataré de que la audiencia experimente un proceso de identificación con los personajes y lean con atención cómo se van sucediendo los hechos. Espero que denote claridad al estudio y sea una aportación empírica a esta investigación.

“Era martes a las 7.30 de la mañana. Como cada día, Lucas se estiraba entre las sábanas hasta lograr incorporarse para ir a despertar a sus hermanos. Siempre les ponía la misma canción a todo volumen hasta que se levantasen de la cama. Y entre los bostezos y el malhumor, se daban los buenos días. Él era el mayor de los tres. La mediana se llamaba Lisa y, el más pequeño, Tomi.

Una vez desperezados, se llevaban mejor. De hecho, mucho mejor. Se cuidaban y respetaban. Sin jerarquía ni envidia. Cada uno quería a su manera: Lucas en bajito pero lo demostraba con facilidad. Lisa tan extrovertida, les quería enloquecidamente y así lo manifestaba. Mientras que Tomi se dejaba cuidar y les admiraba, al mismo tiempo.

Tuvieron que hacerse mayores rápido. Maduraron casi de un día para otro. Inesperadamente, sus padres murieron el 27 de septiembre de 2007 en un accidente de coche. En ese año fue el décimo aniversario.

Se educaron y criaron con su tía May. Gracias a ella recibieron todas las atenciones y el cariño que necesitaban. Y además, les ofreció la oportunidad de tener una educación exquisita. Pero desde que Lucas cumplió los 18 años los hermanos decidieron volver a vivir en la casa de su infancia y de sus padres. Preferían volver a la que siempre había sido su casa. Les apetecía aislarse del ajetreo de la ciudad de Tomeville y así dejar de ser otra carga para la pobre tía May. Aunque no es fácil deshacerse de ella, todavía pasa a visitarles cada tarde y los domingos les lleva su postre favorito.

La casa de sus padres está a las afueras de la ciudad, situada en un robledal a 20 km del centro. Es una casa grande y luminosa. Con vigas de madera, altos ventanales y una chimenea que se encendía solo en Navidad, tal y cómo lo hacía su padre cada 25 de diciembre. Además, contaba con un gran jardín donde los hermanos aprovechaban cada rayo de sol para salir a jugar o juntarse con amigos.

Su vida era tranquila. Cada uno cumplía con su horario. Tomi jugaba a rugby día y noche. Lisa iba a clases de baile y hablaba sin parar. Y Lucas, algo más atareado con la responsabilidad de sus hermanos, se dedicaba solo a estudiar y a jugar dos días por semana en un equipo de fútbol del colegio.

Lucas era el capitán de su equipo. Más bien, solía ser el capitán de todos sus equipos. De su familia, de su grupo de amigos...Era como un líder natural. La

mayor de sus virtudes es que de eso él no se daba cuenta, sólo buscaba dar lo mejor de sí.

Desde que sus padres murieron le cambio la vida por completo. Paso de ser el niño de mamá a vivir con la dicharachera tia May cuidando de sus hermanos pequeños. De jugar con su padre en el salón a explicarle a Lisa las multiplicaciones con decimales. Comenzó a vivir con una mochila de responsabilidades cargada del deber de ser responsable. Empezó a vivir fuera de sí mismo para hacer felices a los demás. Se olvidó de pensar en él o de ponerle nombre a lo que sentía. De hecho, sus emociones se congelaron. Se preguntaba por qué no le empezaban a gustar las chicas o por qué no le emocionaban las películas. Aunque también temía “sentir demasiado” y no saber afrontarlo. Porque quizás eso complicaría seguir con el rol de hermano mayor. Pero esto siempre se quedó en un segundo plano y fue algo que jamás se cuestionó demasiado. Aunque Lucas siempre fue muy divertido. Podía hacer reír a cualquiera en menos de un minuto. De hecho, muchas veces cuando alguno de sus hermanos se encontraba más desanimado le pedían que les hiciera reír. Y este dejaba todo lo que estuviera haciendo para hacer el payaso y hacerles llorar a carcajadas. Si algo tenía claro era que hacer felices a los demás le hacía sentir bien.

Conforme sus hermanos y él fueron creciendo, comenzaron relativamente a distanciarse. No por nada en especial, ni por discusiones o faltas de entendimiento, simplemente se hacían mayores y cada vez tenían más intereses fuera de casa. Aunque Lucas, por aquel entonces dejó su equipo de fútbol para dedicarse a estudiar para cumplir su vocación de ser médico. Y así fue, hizo todo lo que estuvo en su mano para que le admitieran en la mejor universidad de medicina en España. Gracias a su esfuerzo, sacrificio y dedicación se le asignó una plaza. Todo esto parecía una gran noticia hasta que cayó en un aspecto fundamental de la historia; para ello debía trasladarse a otra ciudad y abandonar a sus hermanos.

Le costó varios meses aceptar la plaza. No fue una decisión nada fácil. Debía dejar un lado a sus hermanos para cumplir su sueño. Pero gracias a su tía May entró en razón y por primera vez en toda la vida, fue capaz de pensar en su bien. En ese momento, notó una opresión en el pecho, pero como duró menos de un instante, volvió a trasladar su atención en cómo iba a comunicárselo a sus hermanos.

Como todo en su vida, las cosas importantes cambiaban de un momento a otro. Y esta vez no sería diferente. Transmitió la noticia a sus hermanos el día antes de marcharse. Les dijo que iba a cumplir su sueño, que no se permitiría dejarles de lado y que la distancia sería solo cuestión de números. Inesperadamente por parte de Lucas, sus hermanos se alegraron tanto como si les hubieran admitido a ellos. Se emocionaron y le abrazaron felices. Desde muy cerca conocían el esfuerzo y sacrificio que había dedicado a esto en los últimos años. Y como no podía ser de otra manera, estuvieron ahí para animarle, apoyarle y acompañarle al aeropuerto.

El primer viaje de ida fue un cúmulo de emociones. Todas ellas entremezcladas en un nudo en el estómago. Recorrían el cuerpo de Lucas sin medir cuanto ni por qué. Fue entonces, cuando Lucas por primera vez sintió algo con intensidad. Aunque era tan fuerte que no sabía muy bien qué era o qué significaba. Intentó desde el pensamiento atender a esas emociones.

El primer año en la universidad fue inolvidable. Fueron innumerables las fiestas a las que asistió y los amigos que hizo. Pronto llegó el verano y volvió a visitar a su familia. A pesar de los meses que habían pasado desde la última vez, todo parecía igual.

Pasó junto a sus hermanos casi todo el verano, les había echado tanto de menos. Aprovecharon todo el tiempo que tenían para ponerse al día.

Al comienzo de septiembre, Lucas tenía que volver a la universidad. Mostraba ilusión por el nuevo curso. Esta vez se propuso empezar a estudiar desde el primer día.

A los pocos meses de haber comenzado las clases experimentó algo que le cambiaría la vida. Mientras Lucas charlaba con sus amigos, después de absorber los últimos tragos del café, su pensamiento se bloqueó. También, sintió un golpetazo en el pecho que derivó en sensaciones muy extrañas. Como por ejemplo, que su mente se había desligado de su cuerpo. Y comenzaron los temblores, el mareo, las náuseas y los calores. Decidió salir corriendo. Y huyó hasta llegar a su habitación donde se encerró y empezó a vomitar. Lo vomitó todo, desde la muerte de sus padres, su auto exigencia, la responsabilidad de sus hermanos, su perfeccionismo hasta sus emociones bloqueadas.

Aquel día fue la primera vez que pidió ayuda. Llamó a May sin entender qué le estaba ocurriendo. Él, que tanto sabía de medicina, no entendía por qué estaba vomitando todas aquellas palabras en forma de nudo. Sentía que estaba enloqueciendo.

Ese episodio marcó la vida de Lucas. Provocó una confusión tan intensa que se vio en la necesidad de decidir apartarse por unos meses de la medicina, de sus amigos y hasta de sus hermanos. No entendía por qué eso le había ocurrido a él. Sentía que debía encerrarse en sí mismo para preguntarse y comprender qué le estaba ocurriendo. Se tomó unos meses para estar a solas consigo mismo. Para enfrentarse aquello que nunca antes había sido capaz.

Durante esos meses se fue configurando la confusión, el asco, la tristeza, el enfado, la rabia, la nostalgia, la alegría. Aparecían cada vez más emociones y en mayor definición. Pronto aprendió a identificarlas. A distinguir la alegría del entusiasmo. La rabia de la tristeza. Poco a poco fue dándoles forma. Se dejó sentir todo lo que no se había permitido experimentar en su vida.

No fue algo fácil e indoloro. Sino más bien todo lo contrario. Recuerda que en aquella época apenas salió de casa.

Pero atravesando el dolor poco a poco se fue encontrando mejor. Después de bajar a sus profundidades y de pasar días oscuros logró caminar de la mano de

sus hermanos, sus amigos y de su psicoterapeuta para avanzar lentamente hacia la meta.

Lucas llegó a la conclusión de que su cuerpo y sus emociones eran muy sabias. Quizás, más sabias que su mente. Aprendió a escuchar y a respetarlas. Se dio cuenta de que siempre había sentido con la cabeza. Pero por fin se atrevió a sentir con el corazón. Sentir se había convertido en lo más saludable para sí mismo y para comenzar a sentirse bien. Se detuvo a conocer y a comprenderse. Hasta ese momento solo había experimentado emociones “positivas” sin hacer caso y apartar las “negativas”. Pero por fin, había aprendido a llorar y a pedir ayuda cuando la necesitaba. Gracias a su terapeuta y a él mismo se fue liberando de todo aquello que guardaba en su interior. Aprendió que sentir no era nada fácil porque hay veces que requiere abrir heridas o bajar a las entrañas.

Todo esto fue una lección para Lisa, Tomi, y para May; les hizo conocer y conectar más que nunca con Lucas. Pudieron hablar por primera vez sobre la muerte de sus padres. Por fin abrazaron su dolor y se miraron con honestidad. Se concedieron sentirse vulnerables pero amados.

Finalmente, fueron tan afortunados que se sintieron miedosos, alegres, tristes, y enfadados todos los días de su vida.”

El relato contiene una reflexión que puede interpretarse de carácter auto-biográfico que demuestra una dimensión existencial “que no solo nos encara con el pasado sino también con el futuro” según el profesor Ciro Caro. Según mi propia experiencia queda también demostrada la propuesta académica del profesor Caro que “el acto de auto- narrarse es un acto de conocimiento terapéutico que suele revelar donde hay dolores emocionales de los que hacerse cargo, y también puede funcionar como una verdadera experiencia terapéutica. En conclusión, la reflexión auto-biográfica permite entrelazar , en el relato, el paisaje de la consciencia (lo que pienso y siento) y el paisaje de la acción (lo que hago).Contribuyendo así a la

creación de una identidad coherente, pero también dando a la persona más opciones de hacerse responsable de si misma y de su circunstancia.”

3.4.- Focusing

La herramienta metodológica para crear significados que empleo en este estudio es el Focusing. Pero antes de nada: ¿qué es el Focusing?

Klagsbrun (2008) defendía que la naturaleza del Focusing:

“Imagina que el cuerpo no es solamente una colección de órganos sino también un acervo de experiencias, una forma de conocer experiencialmente el mundo que es diferente y separada de la manera en que conocemos a través de nuestra razón. El Focusing es una técnica para aumentar nuestro acceso a la experiencia significativa que vivimos con nuestro cuerpo. El proceso de Focusing se trata de, primeramente, prestarle atención a “una sensación holística, implícita en el cuerpo” (Gendlin, 1981) la cual da información de la manera en que el cuerpo siente una especial inquietud por un problema determinado. Esta compleja y poco definida sensación corporal, llamada la sensación sentida, puede ser simbolizada en palabras o imágenes que hacen juego o resuenan a la sensación sentida. En el proceso de Focusing, el individuo se mueve desde toda una sensación sentida en una experiencia, hacia una resolución corporal de ese asunto, llamado un cambio sentido.”(pág. 1)

Uno de los autores con más obra literaria sobre Focusing es Gendlin, averiguó que el éxito de las terapias se fundamenta en la forma en la que el cliente expresa sus asuntos en terapia. En sus propias palabras “Estos clientes hablaban desde su sensación interna y no acerca de ella.” (Gendlin, 1968)

Es un proceso que culmina en ser consciente de una sensación sentida en el cuerpo. Requiere atender una sensación hasta ser capaz de vislumbrarla con claridad y consciencia de ella. Es una habilidad para interpretar con atención los sentimientos que afloran y visualizarlo (en forma de imagen o frase) localizado en el cuerpo. Klagsbrun (2008) comenta lo siguiente:

“Puede ser útil para ayudar a la gente a ganar poder personal, defensas, obtener más intuición y autoexploración, así como para reducir el estrés. También crea bienestar, ayuda en la resolución de problemas, en la toma de decisiones, en ser más creativo y en curación.” (pág. 2)

Hay que seguir una serie de pasos o movimientos para llegar a la sensación sentida. Según Klagsbrun (2008) las fases que requiere dicha técnica son las siguientes:

- 1.- Despejar un asidero. “Aislas, empacas y envías cada uno de tus asuntos”.
- 2.- Escoger algo en qué enfocarse. “Escoger algún asunto sobre el cual desees trabajar”.
- 3.- Invitar a una “sensación sentida”. “Invitas a la sensación sentida a tomar forma alrededor del asunto específico”.
- 4.- Encontrar un “asidero”. “Ves si hay una palabra, frase, imagen o sonido que simbolice con alguna precisión todo el sentido de esta preocupación o problema.”
- 5.- Resonar. “Empiezas a verificar si el asidero se ajusta a la sensación sentida”
- 6.- Hacer preguntas abiertas para abrir y contactar. “se hacen preguntas tentativas a la sensación sentida para ver si ella cambia”
- 7.- Aceptar lo que venga. “deberías aceptar cualquier sentido que haya obtenido”.

3.5.- El plan de trabajo

Para elaborar este estudio he seguido el siguiente plan de trabajo:

- 1) Formarme y familiarizarme con la metodología. Para ello, ha sido muy útil leer un artículo, que considero clave, titulado *El modelo cognitivo social del desarrollo de la carrera: Revisión de más de una década de investigación empírica* (Blanco, 2009). Así mismo para comprender la investigación cualitativa de las Ciencias Sociales he seguido la obra *Estudio de Casos de Stake* (2007).

2) He realizado una formación asistiendo a un taller sobre Focusing. En dicha formación comprendí y experimenté los siete pasos necesarios para poder hacer uso de la herramienta de Focusing de cara a la investigación.

3) Llevé a cabo una fase de inmersión que podría enmarcarse como “El viaje personal”. El objetivo de esta fase es contactar con la experiencia y hacer acopio de recuerdos y referentes más importantes en mi vida. La metodología de esta fase es el diario personal durante el último curso académico y las conversaciones con personas que me han acompañado en los últimos cuatro años.

4) Fase de reflexión. El objetivo de esta fase es descubrir algo relevante en los datos que han aflorado después de la fase de inmersión “El viaje personal”. Además, de entrar en contacto, en modo reflexivo, mediante la ayuda de preguntas auto-relevantes y la herramienta del Focusing.

5) Escribir un informe en forma de relato breve. Dicho relato tiene la finalidad de transmitir de forma concisa y comprensible los significados que configuran el temor a la práctica clínica del ámbito de la Psicología. Para ello, el relato utiliza la fórmula de la metáfora para simbolizar el miedo “a sentir” del protagonista de la historia.

También aparecen unos personajes secundarios que nos ayudan a describir y comprender mejor la configuración del temor. En el relato intento reflejar mi temor a la práctica clínica en el miedo del personaje protagonista a explorar sus propios sentimientos.

4.- Conclusiones

Primera.

Hay casos en que las variables personales y contextuales determinan la elección e intereses académico – profesionales con mayor influencia que el núcleo central (cure) que defiende la Teoría Cognitivo Social sobre el desarrollo de dicho tipo de intereses.

Las investigaciones realizadas por Lent, Brown Y Hackett (1994) da lugar a un modelo cognitivo social de desarrollo de intereses y elecciones académico-profesionales. En el núcleo central del modelo está formado por las creencias de autoeficacia, los intereses y metas, las expectativas de resultado y los objetivos determinados . Dichos procesos

concluyen en las elecciones profesionales. Según este planteamiento, los sujetos desarrollan interés en una actividad o en una elección profesional en la medida en la que se perciben competentes para su desempeño y cuando tienen expectativas positivas de resultados. Pero a raíz del “viaje personal” y de escribir el relato he comprendido que hay dimensiones personales y contextuales que determinan enormemente este proceso. Gracias a la historia del relato hemos visto que sus circunstancias personales le llevan en un momento dado a tomar una decisión trascendente, de naturaleza académica, para su objetivo de ser médico. Es decir, quizás deberíamos replantearnos el poder de las variables personales y contextuales en las que se encuentre el sujeto a la hora de elegir y desarrollar sus intereses académico – profesionales. Me gustaría conocer la capacidad de variabilidad de los componentes que forman el núcleo central de la *Teoría cognitiva social del desarrollo de la carrera* a lo largo del ciclo vital del sujeto.

Segunda.

He comprobado que para la eficacia de un estudio de casos debe seguirse la teoría que desarrolla Stake en su obra *Estudio de Casos*, que dicho estudio debe cumplir con las características de ser empírico empático e interpretativo.

Tercera.

La herramienta del *Focusing* y “El viaje personal” han sido fundamentales en este estudio para la elaboración de un relato que sirve como metáfora narrativa de mi temor a la práctica clínica en el ámbito de la Psicología. El *Focusing* es un método muy útil, de carácter introspectivo, para el proceso de darse cuenta de las propias vivencias. A su vez, “El viaje personal” ha sido una fase que también ha contribuido a ese conocimiento personal.

Cuarta.

La narración literaria en forma de relato tiene determinados aspectos terapéuticos. El hecho de escribir tiene poder para el crecimiento personal. Según mi propia experiencia queda demostrada la propuesta teórica del profesor Caro en relación con el valor terapéutico del acto de auto- narrativo.

Quinta.

Hemos llegado al momento de exponer los resultados obtenidos en el estudio sobre la configuración de mi temor a la práctica clínica en el ámbito de la Psicología. Gracias a esta investigación he llegado a la siguiente conclusión. Mi temor a la práctica clínica se fundamenta en el miedo al fracaso, la auto-exigencia y el perfeccionismo. Comparto estas características con el protagonista del relato. Su temor a sentir es mi temor a fallar. Mi auto-exigencia, me hace pensar que puedo llegar a fallar; y pensar eso me suscita miedo/temor. Al igual que el protagonista, Lucas, tenemos un gran sentimiento de responsabilidad. Es decir, en la práctica clínica tengo una gran responsabilidad con mis pacientes, que conlleva un enorme compromiso, y esto también me produce miedo. Y por último, nuestro perfeccionismo, el tener que hacer lo mejor posible, nos impide contemplar que podemos fallar y después aprender (ensayo y error).

Gracias a este viaje introspectivo y a la alta implicación personal que ha conllevado este estudio he sido capaz de acercarme y comprender mi temor. El cual vislumbra una línea de actuación futura en aspectos que trabajaré para poder dedicarme a la práctica clínica en el ámbito de la Psicología.

La reflexión final de este estudio es enfrentarnos a nuestros temores, puesto que al final es la única manera de hacerlos desaparecer.

5.- Bibliografía

Bandura, A. (1987) *Pensamiento y Acción*. Barcelona: Martínez Roca.

Bandura, A. (1999). *Auto-eficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Biblioteca de Psicología. Bilbao, Spain: Desclée De Bower

Bandura, A.(1983) Modelo de Causalidad en la Teoría del Aprendizaje Social. En Mahoney, M & Freeman, A. *Cognición y Psicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.

Blanco, A. (2009). *El modelo cognitivo social del desarrollo de la carrera: Revisión de más de una década de investigación empírica*. Revista de Educación, 350. Septiembre-diciembre, 2009, 423-445.

Caro, C. (2007). Entre Gendlin y Greenberg: personas y cambio vivencial en Psicoterapia experimental y de proceso en *Manual práctico del Focusing de Gendlin* En Carlos Alemany (eds.). Volumen 144: Biblioteca de Psicología. Editor Desclée de Brouwer.

Caro, C. *Psicoterapias de Orientación Humanista*. Práctica 1: Ejercicio de auto-biografía. Universidad Internacional de Valencia.

Del Mar Simón, M., del Mar Molero, M., del Carmen Pérez-Fuentes, M., Gázquez, J. J., Barragán, A. B., & Martos, Á. (2017). Análisis de la relación existente entre el apoyo social percibido, la autoestima global y la autoeficacia general. *European Journal of Health Research*, 3(2), 137-149.

Erickson, F. (1985). *Qualitative methods in research on teaching* (pp. 119-62). Institute for Research on Teaching.

Gendlin, E.T. (1968). La habilidad del Focusing en la Psicoterapia, Personalidad y Creatividad. En: Shlien, J.M., Ed. *Investigación en la Psicoterapia, Vol III*. Washington D.C.: Asociación de Psicología Americana. (Con Beebe, Cassens, Klein y Oberlander.)

Gendlin, E.T. (1981) *Focusing*. New York: Libros Bantam.

Klagsbrun, J. (2008). *Finding sanctuary in a stressful environment: The use of clearing a space to enhance learning for college and graduate students*. The Folio, 21(1).

Documento en version española:

https://www.focusing.org/es/focusing_una_herramienta_corporal_y_mental_klagsbrun_trad_riveros_031209.pdf

Lent, R.; Brown, D; Hackett,G. (1994) Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance. *Journal of Vocational Behavior*.45, 79-122.

Olaz, F. O. (2003). Autoeficacia y diferencia de géneros: aportes a la explicación del comportamiento vocacional. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 56(3), 359-376.

Schunk, D. H. (1989). Social cognitive theory and self-regulated learning. In *Self-regulated learning and academic achievement*(pp. 83-110). Springer, New York, NY.

Stake, Robert.E. (2007). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Ediciones Morata.

Stevens, John O. (1992). *El dares cuenta. Sentir, imaginar, vivenciar*. Cuatro vientos, Editorial.