

La Importancia del Autoconocimiento: Competencia Imperante (Un estudio Internacional)



Lisa A. Miranda, PsyD , Rebecca Baker, MSW, Roxanna González, MSW & Khayrie Miranda, BA.
Pontificia Universidad de Puerto Rico, Recinto Arecibo

Resumen

Esta investigación tiene el objetivo de promover la importancia de las competencias afectivas: autoconocimiento y autorreflexión en el desempeño de la profesión de psicología.

El Concilio Nacional de Escuelas y Programas Profesionales de Psicología, con el respaldo de la Asociación Americana de Psicología, en 2007, identificó siete competencias requeridas para la práctica profesional de la Psicología. Estas competencias a través del Modelo Cubo (2005) se categorizan en competencias fundamentales y funcionales de manera que se desarrolle el conocimiento científico, las destrezas técnicas y las actitudes necesarias para el desempeño profesional.

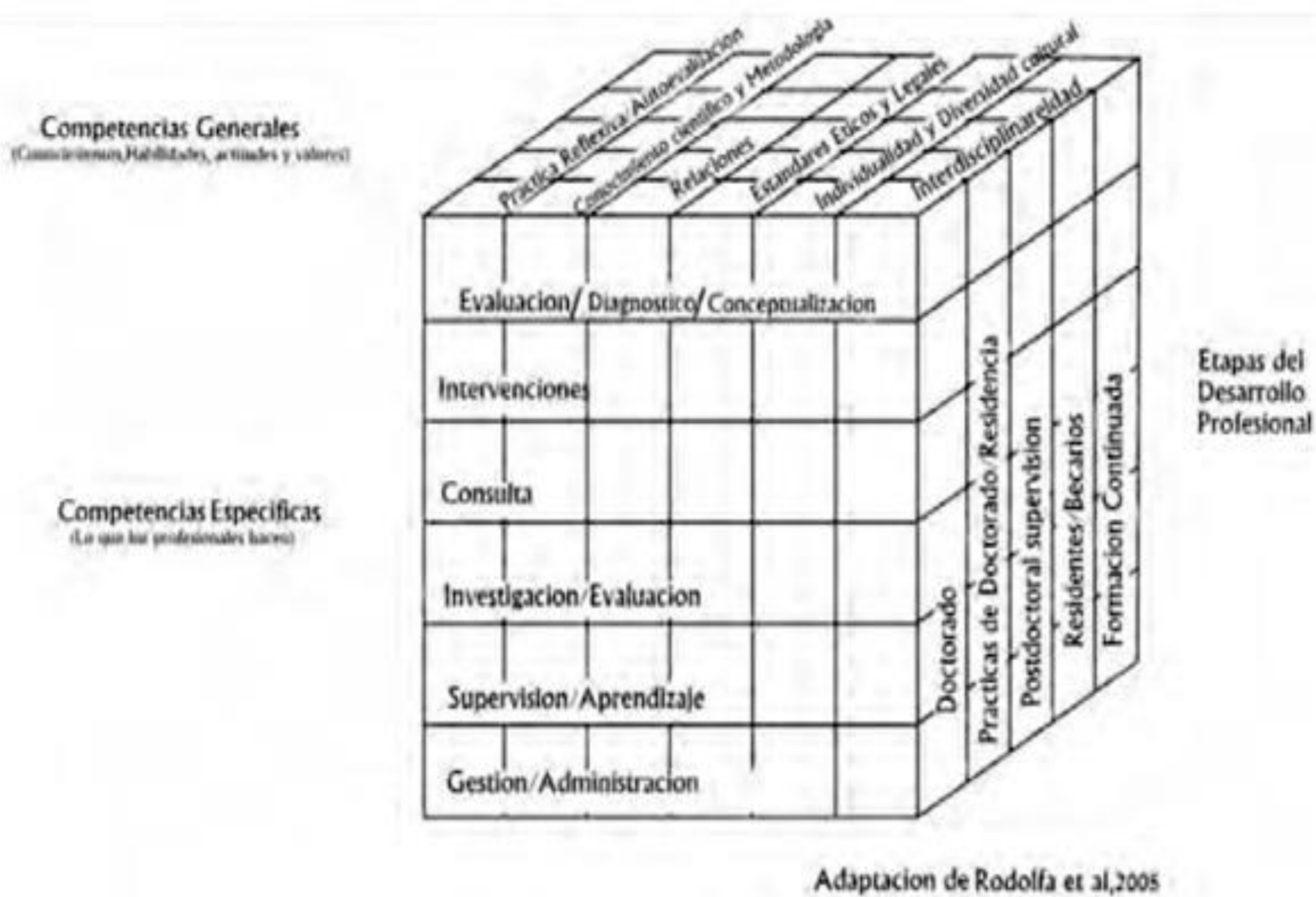
Surge el interés de profesionales de la psicología a nivel internacional de resaltar la relevancia de la evaluación y el desarrollo de las competencias afectivas como parte del adiestramiento clínico y en el desarrollo posterior del profesional.

En este estudio exploratorio se presentan y comparan los resultados de investigaciones realizadas en Puerto Rico, Colombia, Chile, Brasil, España, Cuba, Francia, Estados Unidos, México, que establecen las repercusiones de la

carencia de competencias fundamentales o afectivas en los profesionales de psicología. Estos incluyen el desarrollo de actitudes defensivas, de control, falta de empatía y calidez por parte de los estudiantes de psicología. Resaltan las características que deterioran la alianza terapéutica: inhabilidad de tolerar el silencio, estigma, prejuicio, intelectualización e interpretación inadecuada de la transferencia. Se destacan además las tendencias del terapeuta a satisfacer sus propias necesidades de afecto y aprobación por parte de sus clientes. Incluye pobres medidas de autocuidado y autorreflexión y dificultad para adoptar la perspectiva al otro, así como pobre comunicación y colaboración interprofesional.

En la era de los modelos de cuidado integrado es imperante el despliegue de las competencias fundamentales y funcionales para facilitar el trabajo colaborativo para lograr la recuperación de la salud mental de la población a quien servimos. El autoconocimiento y la autorreflexión son ejercicios auténticos que invitan al profesional a percatarse de sus capacidades y limitaciones. Animan a asumir actitudes que fomentan su propio crecimiento y persiguen el bienestar y la recuperación de la salud mental de las personas y la comunidad y lo retan a que la eficacia caracterice sus intervenciones.

Figura 1.
Cubo de Competencias (Adaptado)



Pregunta de investigación

¿Cuán importante es el ejercicio del autoconocimiento en el adiestramiento profesional del psicólogo/a?

Objetivos

Conocer la importancia del Autoconocimiento en el Adiestramiento Profesional. Resaltar el impacto de las actitudes del terapeuta en la profesión de Psicología. Destacar la importancia del desarrollo de destrezas, conocimiento y actitudes en el Adiestramiento Clínico.

Justificación

Ante la importancia del autoconocimiento, el sistema educativo carece de la integración del mismo en los currículos. "Los actuales estudiantes saben mucho de lo otro, muy poco de los otros y nada de ellos mismos" Lo que debería ser al revés: Saber demasiado de ellos mismos, Mucho de los otros y algo de lo otro. La educación emocional sigue siendo una tarea pendiente en la educación superior". "Conlleva un reto formar profesionales reflexivos, críticos y comprometidos con un concepto de mejora profesional que comienza con la intervención sobre uno mismo en términos de mayor conciencia de lo que uno hace". Macazaga, Vaquer & Gomez (2013)

Del Prette, Del Prette y Méndes (1999), justifican la necesidad de evaluar y promover la competencia social en los programas de psicología basándose en estudios sobre el tema conducidos por ellos y otros colaboradores en el

Método

Esta investigación se exploró la importancia del Autoconocimiento en el Adiestramiento Clínico. El enfoque de la investigación fue uno cualitativo tipo documental descriptivo. El método cualitativo seleccionado para recolectar la información lo fue la revisión sistemática. Esta incluye una revisión de literatura concerniente al tema de investigación. La revisión sistemática tienen como objetivo reunir evidencia que se corresponda con unos criterios de elegibilidad establecidos previamente, con el fin de orientar un tema específico de investigación.

Revisión Sistemática

Criterios de Inclusion

Literatura entre los años (2001-2016)
Artículos profesionales relacionados a las siguientes categorías:

- **Autoconocimiento/Autorregulación**
- **Actitudes/Características del Terapeuta**
- **Competencia/Adiestramiento Profesional**

Base de Datos

Ebsco
ProQuest
Medline

1978, 1983 y 1992.

Los datos de estos estudios sugieren que los estudiantes de Psicología presentaban un repertorio indiferenciado de la competencia social en comparación con los estudiantes de otras disciplinas. Estos datos fueron interpretados como indicativos de la necesidad de introducir en los Programas de Estudios de Psicología y/o Educación Continua, condiciones de enseñanza orientadas al desarrollo de habilidades sociales cotidianas y habilidades sociales en la profesión de Psicología.

Planteamiento del Problema

En el caso de la Psicología, las dificultades interpersonales y las de competencia social son aún más críticas que en otras profesiones, debido al objeto y al carácter de la intervención psicológica. (Del Prette, Del Prette y Mendes, 1999). Los resultados sugieren la necesidad de garantizar a los alumnos de Psicología un balance entre el aprendizaje académico y la promoción de su desarrollo personal e interpersonal.

El rol de las actitudes de los estudiantes de los programas graduados ha sido descuidado en asuntos concernientes a adiestramiento profesional de los Psicólogos (Schottler, Oliver y Porter, 2004).

La mayoría de los currículos de los Programas Graduados de Psicología enfatizan el adiestramiento de los estudiantes sólo en las competencias de conocimientos y destrezas técnicas de la profesión.

Definiciones de términos importantes

Competencia

Según Kersting (2001), competencia se define como aquello que los individuos son capaces de realizar a través de su

Recomendaciones

1. Involucrar a los directivos de los Programas Graduados de Psicología, líderes académicos y profesorado, en la concienciación sobre la importancia de la competencia de relación para la profesión.
2. Realizar reuniones con los Directores de los Programas Graduados para definir las instancias del contenido de un curso para evaluar y desarrollar la competencia de relación a través del autoconocimiento, destrezas reflexivas y de autorregulación.
3. Educar a los psicólogos sobre la importancia del tema a través de artículos profesionales, ponencias y talleres de educación continua.
4. Diseñar un curso para ofrecer la experiencia didáctica a tono con los requisitos que estableció la NCSPP en su conferencia en el 2002, donde expone que el adiestramiento basado en competencias es un adiestramiento enfocado en aptitudes, actitudes y valores.
5. Promover en los psicólogos y en los estudiantes de Psicología que su salud mental se mantenga en óptimas condiciones con el propósito de lidiar efectivamente con sus clientes y evitar la quemazón.
6. Considerar la psicoterapia personal para los estudiantes de psicología y los psicólogos/as.
7. Considerar medidas de Autocuidado para mantener la salud mental. Se sugiere la meditación, ejercicios, medidas de manejo adecuado del tiempo y los retiros de auto reflexión ofrecidos por diferentes orientaciones teóricas

Conocimiento

Destrezas

y actitudes.

□ Incluye habilidades y capacidades que se requieren para el desempeño, la realización o la práctica profesional.

La competencia de relación exige que los profesionales entrar en un procedimiento de autoevaluación constante, para lograr el autoconocimiento y dirigirnos a la autorregulación. Las destrezas intrapersonales e interpersonales capacitan a los psicólogos y psicólogas a fomentar y lograr relaciones saludables consigo mismo, con otros y con sus clientes.

La autoevaluación es importante y se puede desarrollar. La práctica ética requiere la autoevaluación con relación a los límites de las competencias de cada quien. Los psicólogos deben identificar los límites de sus competencias para realizar una actividad en particular y específica.

Autoconocimiento

Bisquera (2003) expone que el autoconocimiento es conocerse a sí mismo. Conocer las propias emociones, la relación que estas tienen con nuestro pensamientos y comportamiento, debería ser uno de los objetivos de la educación.

Gracia (2012) designan la competencia e autoconocimiento como el grado de adecuación con el cual el psicólogo domina determinada información sobre sí mismo y el nivel de desarrollo de habilidades y actitudes necesarias para acceder a esa información.

y espiritual.

8. Realizar más investigaciones sobre la importancia del Autoconocimiento en el Adiestramiento Clínico.

9. Desarrollar talleres de Educación Continua sobre el Autoconocimiento, autoevaluación y autorregulación en los profesionales de psicología.

10. Incluir en los currículos de los Programas de Psicología en las universidades con métodos para evaluar destrezas / competencias afectivas en el proceso de admisión.

Hallazgos y Conclusiones

Autor	Hallazgos	Discusión y Conclusiones
Autoconocimiento/Autorregulación	Autoconocimiento: Importancia de conocer cuáles son los propios recursos y limitaciones tanto personales como técnicos. Limitaciones personales serían temor al fracaso, necesidad excesiva de control, necesidad de aprobación, creencia en que los propios valores son los más adecuados.	Si las limitaciones que presenta el terapeuta como resultado del autoconocimiento son importantes, debe buscar tratamiento para las mismas. Una aplicación importante del autoconocimiento es que el terapeuta sepa detectar cuándo experimenta fuertes reacciones emocionales en respuesta a sus pacientes (contratransferencia).
Figueroa, J. & Uribe, A. (2012) Colombia- Puerto Rico		
Bados, A., García, E. (2011) España		
Cabrera et al. (2011) Chile		
Casari (2010) Argentina	Autorregulación. El autoconocimiento debe ir acompañado de una autorregulación suficiente para que los propios problemas y dificultades no interfieran en el tratamiento, reconocer cuando referir aquellos pacientes que las limitaciones propias no permiten tratar adecuadamente.	El autoconocimiento debe ir acompañado de una autorregulación suficiente para que los propios problemas y dificultades no interfieran en el tratamiento, reconocer cuando referir aquellos pacientes que las limitaciones propias no permiten tratar adecuadamente. Las limitaciones pueden conducir a comportamientos anti terapéuticos tales como evitar aspectos conflictivos, tratar sólo los aspectos más superficiales del problema, dominar las sesiones, enfadarse con los clientes que no cumplen, evitar el uso de confrontaciones, satisfacer las necesidades de dependencia de los clientes, tratar de imponer el propio sistema de valores.

Autor	Hallazgos	Discusión y Conclusiones
Características/Terapeuta	Se identificaron cuatro características de personalidad inadecuadas de los estudiantes de Psicología que habría que modificar: los polos negativos de conservadurismo, autocontrol, estabilidad emocional y la ansiedad.	Quien tiene una mayor comprensión y dominio de sí , puede ofrecer un servicio mejor. También se describe a los psicoterapeutas eficaces como personas que aceptan a los demás, cálidos en el plano interpersonal, empáticos, confiables y abiertos en lo intelectual y en sus experiencias .
Aragón, L. (2011) México		
Isaza, L., Ocampo, L. (2015) Colombia	Los 5 aspectos importantes identificados: (1) "adaptación a las necesidades del paciente", (2) "actitud empática", (3) "expresión abierta de interés", (4) "actitud cálida" y (5) "diálogo luido."	Se estableció la importancia de las características de personalidad de los estudiantes y psicoterapeutas y de reflexionar sobre las mismas en función de las características deseables y no deseables mencionadas por los autores, para ejercer dicho rol.
Casari et,al (2012) Argentina		
Cordero, G (2008) Puerto Rico	Las investigaciones al respecto detallan características un buen terapeuta: bienestar psicológico, capacidad de empatía, facilidad de motivación y diversidad de experiencias.	Se observó un fuerte consenso acerca de la importancia de las características del terapeuta y la relación terapéutica y los logros u objetivos del tratamiento.
Etchevers, M., Giusti, S., Helmich, N., Putrino, N. (2015). Argentina		
Consoli, Machado, 2004). Chile	Las características de complacencia y dependencia del terapeuta sumado a los rasgos obsesivos y de adicción al trabajo, podrían desencadenar síndromes como el burn-out en una profesión que posee una naturaleza tóxica si el profesional no toma los cuidados necesarios.	

Autor	Hallazgos	Discusión y conclusiones
Bados & García, (2011) España	"Sería interesante que los programas de formación de terapeutas incluyeran módulos opcionales de desarrollo personal (p.ej., para aumentar el autoconocimiento y mejorar cualidades personales, habilidades sociales y manejo del estrés) y que, aparte de estos módulos, aquellos que lo necesiten busquen la ayuda de otro profesional (p.ej., en caso de manejo de reacciones emocionales hacia ciertos pacientes, abuso de poder, crisis personales".	Será de utilidad la realización de prácticas de análisis o exploración de la personalidad y el comportamiento de los estudiantes durante su formación, facilitando la creación de un entrenamiento innovador y contextualizado para que en la enseñanza de nuestra profesión se logre aumentar el autoconocimiento y desarrollar la capacidad auto reguladora sobre las relaciones terapéuticas en psicólogos recién egresados."
Miranda, L. (2008) Puerto Rico		
García, V. et al., (2012) Cuba		
Espinoza, A. (2015) España		
Charria, V. et al. (2011) Colombia		Los resultados preliminares sugieren que los estudiantes que se formaron en la institución cuyo plan curricular tenía espacios académicos de desarrollo personal y profesional, le asignan mayor relevancia a este ámbito y al mismo tiempo perciben mayor logro de las competencias genéricas y transversales que los estudiantes que no contaron con asignaturas en esta línea curricular.
Kenkel, M., Peterson, R., (2010) Estados Unidos	Los autores proponen, habría que trabajar desde los primeros semestres en detectar aquellos que presentan ansiedad y enseñarles algunas técnicas y estrategias para lograr reducirla y, en el mejor de los casos, eliminarla.	

Autor	Hallazgos	Discusión y Conclusiones
Casari (2010) Argentina	Se vuelve sumamente importante el estado mental del terapeuta, ya que la persona del terapeuta es la herramienta principal en la psicoterapia.	Parece indiscutible la idea de que la salud mental es un requisito necesario en un buen profesional que se dedique al ejercicio de la psicología.
Consoli y Machado, (2004), Chile	Algunos programas de formación de terapeutas ofrecen a los estudiantes la posibilidad o la obligación de realizar terapia personal.	Se propone la posibilidad de realizar un examen psicodiagnóstico al inicio de los estudios académicos, pero donde no existan resultados excluyentes, sino que se recomiende psicoterapia a quienes presenten resultados negativos. Podría realizarse como práctica de los estudiantes avanzados de la licenciatura en psicología bajo una supervisión. La Universidad de Chile para ingresar a la carrera de Psicología, los aspirantes deben aprobar un Examen Especial de Admisión de Alumnos de características psicodiagnósticas. Ya que la labor profesional del psicólogo consiste en trabajar con personas y grupos para producir cambios en vías de un mejor desarrollo personal, es deseable que el mismo presente una salud mental compatible con este quehacer.