

Talleres de autodesarrollo personal y profesional para la formación humanista del estudiante de medicina

Shops of personal development and professional for the medicine student's humanist formation

*MSc. Zoila Luisa Cedeño-Díaz^I, cedenodiaz@infomed.sld.cu;
Dr. Cs. Homero C. Fuentes-González^{II}, Dr. C. Angel Deroncele-Acosta^{III},
aderoncele84@gmail.com, Lic. Yoandra Domecq-Gómez^{IV}*

*^{I,IV} Facultad de Medicina No. 2, Universidad de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba;
^{II} Hospital General Docente "Dr. Juan Bruno Zayas Alfonso", Santiago de Cuba, Cuba;
^{III} Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú*

Resumen

Los resultados que se presentan, luego de la aplicación de un taller de autodesarrollo personal y profesional para la formación humanista del estudiante de medicina, muestran una forma sistematizada para incidir en las competencias sociales de los estudiantes de medicina que propicia el aprender a convivir, adquirir recursos personales positivos para establecer relaciones interpersonales adecuadas en los contextos de salud y favorecer la formación humanista. Se trata de un taller que cuenta con 24 horas de duración, se implementó con 25 estudiantes de medicina. El análisis cualitativo muestra un incremento en las competencias sociales de los mismos, corroborando que a través de un taller de autodesarrollo personal y profesional para la formación humanista del estudiante de medicina se fomentan las relaciones interpersonales que promuevan el desarrollo personal y la reflexión sobre el autoconcepto, dos elementos claves para lograr la competencia social y para propiciar una adecuada convivencia con los demás.

Palabras clave: Formación humana, estudiantes de medicina, relaciones interpersonales, autoconcepto.

Abstract

The results that they are presented, after the application of a shop of personal development and professional for the medicine student's humanist formation, they show a form systematized to impact in the social competitions of the medicine students that they propitiates learning how to cohabit, to acquire positive personal resources to establish interpersonal relationships adapted in the contexts of health and therefore to favor the humanist formation. It is a shop that has 24 hours of duration; it was implemented with 25 medicine students. The analysis qualitative sample an increment in the social competitions of the same ones, corroborating that through a shop of personal development and professional for the medicine student's humanist formation the interpersonal relationships are fomented that promote the personal development and the reflection on the autoconcepto, two key elements to achieve the social competition and to propitiate an appropriate coexistence with the other ones.

Key words: Human formation, medicine students, interpersonal relationships, autoconcepto.

Introducción

El enfoque holístico configuracional propuesto por Fuentes (2012), aporta una visión científica de la relación dialéctica entre lo holístico y lo complejo, y el autodesarrollo de los procesos, consecuente con la Concepción Científica Holística Configuracional para las ciencias, con la cual se sustenta el proceso de formación en la Educación Superior, según este autor. Desde su teoría se comprenden: las categorías y niveles relacionales, los principios que sustentan la Pedagogía y el principio pedagógico de la sistematización formativa intencional. Esta última marca la dirección causal a través de la cual se ha de propiciar y gestar el proceso de formación de profesionales, como proceso que contribuye a la transformación de la capacidad transformadora humana, en el tiempo y el espacio en que se desarrolla el proceso.

En torno a la propuesta de formación humana, Fuentes (2012), refiere que el comportamiento humano se propicia a partir de la capacidad transformadora humana, en su saber, hacer, ser y convivir, los cuales sustentan los conocimientos, habilidades, valores y valoraciones, configuraciones subjetiva-objetivas en el sujeto que no son factibles de ser medidas porque están en la misma esencia humana, a partir de lo cual se desarrolla el sujeto hacia estadios superiores en la historia de la humanidad, pues constituye en su capacidad desde donde se proyecta y se realizan las verdaderas aspiraciones de los sujetos para actuar en los disímiles contextos socio culturales.

Por su parte, las posiciones teóricas sobre la personalidad y la educación de González (2002) también permitieron comprender elementos importantes relacionados con la influencia de la educación como proceso, que promueve el desarrollo pleno de las personas, en los que distingue la capacidad de autonomía y otras condiciones y cualidades relacionadas con el crecimiento del sujeto, dentro del cual este simultáneamente construye conocimientos y se desarrolla en planos diversos como persona (González, 2002).

Tales argumentos conducen a entender que para que se dé un proceso formativo que pretende la formación humanista como parte del Modelo de profesional que se intenta alcanzar en las ciencias médicas, es preciso, proveer no solo la dimensión intelectual, sino también la afectiva y social, en términos de una formación más holística e integral. El trabajo en equipo, la adaptabilidad, la solución de conflictos, la pro actividad son competencias sociales que todo profesional requiere actualmente; lo ideal es que sean enseñadas y conscientemente asimiladas durante su proceso de formación universitaria.

En la base de estas habilidades se encuentra la formación humana, la cual se relaciona con el desarrollo de actitudes y valores que impactan en el crecimiento personal y social del individuo. De esta manera, un sujeto formado desde la dimensión humana, actúa con esquemas coherentes, propositivos y propios. Es un ser que reconoce su papel en la sociedad, en la institución para la que trabaja y en la familia; que aprecia sus espacios concretos de acción y comprende la diversidad cultural en la que está inmerso; es en consecuencia un sujeto en crecimiento.

La importancia de la formación humana consiste en propiciar en el individuo, una formación integral y armónica: intelectual, humana, social y profesional, para que desarrolle conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores necesarios para lograr:

- Apropiación y desarrollo de valores humanos, sociales, culturales, entre otros.
- Un pensamiento lógico, crítico y creativo.
- Establecer relaciones interpersonales y de grupo con tolerancia y respecto a la diversidad cultural.
- Un óptimo desempeño fundado en conocimientos básicos y aptitudes para la autoformación permanente que posibilite una vida armónica y exitosa en relación con los demás y consigo mismo.

La formación humana en el proceso de formación de un médico, tiene particularidades que la distinguen porque significa estar preparado para la comprensión del hombre en sus aspiraciones y miserias, valoración de lo que es bueno, lo que es noble y lo que es justo en la vida, fijación de las normas que rigen el mundo interno, afán de superación. Es decir ser consecuentes en el proceder con lo que se preconiza (CEDAS, 2017).

Esa es la formación que conduce al humanismo, que se pretende alcanzar en el Modelo del profesional de la medicina. Por eso el médico, mientras más sabio ha de ser mejor persona, mejor ser humano. El ideal humanista pues, es un valor, algo en pos de lo cual se lucha, o sea, algo irrealizable en su perfección total porque depende del hombre en su actuación, y el hombre siempre es perfectible. Es cometido de la educación médica influir sobre la formación humana de ese hombre que tiene un encargo social que lo distingue entre las profesiones, justamente por su esencia humana.

Si bien ha existido el interés por promover las habilidades de convivencia y colaboración, así como la autorreflexión en los estudiantes de nivel superior, como demuestran los

estudios de (Parra, Ortiz, Barriga, Henríquez y Neira, 2006), así como (Gómez del Campo del Paso, 2014), utilizando, entre otras estrategias, diversos tipos de talleres, aun no existen muchos reportes de investigaciones sobre los resultados obtenidos en ellos y, en la mayoría de los casos, las evaluaciones se realizan exclusivamente al término del taller.

En relación con lo anterior, cabe destacar que las observaciones, entrevistas a directivos responsabilizados con el trabajo educativo y a profesionales del servicio de orientación educativa de la Facultad No. 2 de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, revelan que los estudiantes de medicina que allí radican, acuden cada vez con mayor frecuencia a la unidad de orientación estudiantil (UOE) demandando ayuda para superar estados afectivos negativos. Las encuestas a estos estudiantes junto a la revisión documental permitió constatar problemas familiares y personales que afectan el desempeño estudiantil, se precisan además actitudes de inaceptación o intolerancia hacia otras tendencias sexuales o culturales así como inadecuadas relaciones humanas entre estudiantes, caracterizadas por conductas irrespetuosas y comunicación indebida que conducen a dificultades en la convivencia dentro de residencias estudiantiles.

Por otra parte la unidad de orientación estudiantil (UOE) de esta Facultad, no satisface las crecientes necesidades de orientación, se limita en gran medida al diagnóstico y sus acciones de seguimiento personalizado, resultan insuficientes dada la propia dinámica de la docencia en la universidad cubana actual. Es necesario una propuesta de trabajo grupal, con enfoque profiláctico que propicie el desarrollo personal de los estudiantes con necesidades educativas en tal sentido, enriquezca el poder de acción de la UOE y fortalezca la estrategia educativa para la formación de un profesional integral.

A partir de ello se plantea como problema científico: insuficiencias en los comportamientos humanos del estudiante de medicina en relación con el contexto socio profesional.

Consecuentemente, se pretende, desde un análisis teórico mostrar los resultados cualitativos de un taller de formación humana que en el referido contexto se ha realizado. Entonces, el objetivo, es valorar cualitativamente el impacto de un taller de formación humana, en el autoconcepto y las relaciones interpersonales de un grupo de estudiantes, en Facultad No. 2 de Medicina, de Santiago de Cuba.

Materiales y métodos

El taller de formación humana, que se ha desarrollado en Facultad de Medicina No. 2 de Santiago de Cuba, busca llevar a los sujetos a lo mejor de ellos mismos, basado en las capacidades de reflexión, autorrealización, lo que conlleva una actitud positiva ante la vida. El taller consta de 12 temáticas que se despliegan, en un formato simple para su entendimiento y ejecución, las cuales se presentan mediante una breve reflexión que permite abrir la reflexión y el debate.

Se contó con un total de 25 participantes, estudiantes de tercer año del curso 2017-2018 de la Facultad No.2 de medicina en Santiago de Cuba, con un promedio de edad de 18 años, 7 meses. El criterio de inclusión fue que matricularan el curso electivo sobre crecimiento personal que ofrecía la unidad de orientación estudiantil.

Se utilizó un método mixto que implica la evaluación cuantitativa y cualitativa en forma paralela durante todo el desarrollo del taller, mediante un diseño pretest, pos test. Los instrumentos aplicados fueron Inventario de Orientación juvenil. Se trata de un instrumento psicológico que se utiliza en sistemas terapéuticos humanistas; contiene 150 frases en pares opuestos, repartidos en 12 subescalas.

Las subescalas que se emplearon para esta investigación son autoconocimiento y autoaceptación. El test de Orientación en relaciones interpersonales para adultos, en la versión adaptada para México por Castañedo (2015) mide las dimensiones de inclusión, control y afecto en el entorno de las relaciones interpersonales de adultos, las cuales corresponden a la teoría de Rogers (1989) y sustentan las actividades del taller, con enfoque humanista.

Resultados

El taller de formación humana permite crear espacios dialógicos, donde se ponen en común los conocimientos, afectos y experiencias significativas de cada uno de los participantes, para mediante estrategias de reaprendizaje, obtener formas distintas de ser y de relacionarse con los otros tal como lo propone para sus talleres vivenciales, (Gómez del Campo del Paso. 2014).

El taller de formación humana, se convierte en una herramienta para uso grupal, enriquece el poder de acción de la Unidad de Orientación Estudiantil y fortalece la estrategia

educativa de la universidad médica, cuando se posibilita la formación de un profesional integral.

Por otra parte, mejoran la preparación de los profesionales que intervienen para multiplicar los mismos, tales como psicopedagogos, profesores guías, docentes de extensión universitaria y personal de apoyo a la docencia en residencias estudiantiles, tiene así un carácter integrador, que se facilita mediante un algoritmo que hace factible su entendimiento y generalización.

Presentación del taller

El taller de formación humana es un evento de duración predeterminada (dura entre 10 y 20 horas), con sesiones estructuradas en las que se combinan conceptos teóricos breves, ejercicios de reflexión personal y retroalimentación, sobre la aplicación a la propia vida de estos ejercicios, que abordan uno o varios temas, con el objetivo de que los participantes desarrollen habilidades sociales como pueden ser autoconcepto, relaciones interpersonales positivas, empatía, asertividad, comunicación, liderazgo, entre otras. Todo lo anterior se favorece mediante actividades que fomentan la participación e interacción de los estudiantes, promueven la discusión acerca de experiencias personales y la reflexión sobre las experiencias de aprendizaje.

El taller de formación humana puede aplicarse con grupos pequeños o medianos, incluyendo desde 8 hasta 20 o 25 personas. Requiere un facilitador que coordina el grupo y puede incluir también cofacilitadores, en el taller que se presenta, son los profesionales responsabilizados con el trabajo educativo que ya fueron presentados anteriormente.

Por lo tanto, participar en esta experiencia grupal favorece una actitud abierta, auténtica y no defensiva a la retroalimentación por parte del otro, estar abierto a experimentar los propios sentimientos y mostrar una compasión hacia el otro realmente congruente consigo mismo.

Las temáticas abordadas en el taller de formación humana, que se ha desarrollado en Facultad de Medicina No. 2 de Santiago de Cuba, fueron las siguientes:

- Autoconcepto.
- Relaciones interpersonales.
- Empatía.
- Autoconfianza.

- La asertividad y la comunicación.
- Revisar las zonas erróneas.
- Superar la necesidad de aprobación.
- Controlar las emociones negativas.
- Una actitud positiva en la vida.
- Una autoestima adecuada.
- La inteligencia emocional.
- Altruismo.

Consta de 54 ítems, 9 reactivos por cada una de las dimensiones: inclusión expresada, inclusión deseada, control expresado, control deseado, afecto expresado y afecto deseado. Es una escala de tipo Guttman, con seis opciones de respuesta en gradientes cuantitativos.

En la parte cualitativa, se realizaron comparaciones de las sesiones por parte de los participantes y, al finalizar, entrevistas para verificar los conocimientos adquiridos en el taller y la forma como los relacionan con su vida cotidiana.

El taller consistió en 12 sesiones de 2 horas de duración cada una, con el objetivo de que los participantes desarrollen habilidades para mejorar sus relaciones interpersonales y reflexionen sobre su autoconcepto.

En cada sesión, se realizaban breves explicaciones teóricas sobre el componente a trabajar, seguidas de dinámicas de reflexión personal; al finalizar, los participantes elaboraban una comparación sobre sus aprendizajes en la sesión. Se empezó con la explicación del taller; después, se aplicó la evaluación inicial; al concluir las 12 sesiones, se aplicó la evaluación final y se realizaron las entrevistas individuales.

Todos los participantes firmaron un formato de consentimiento, elaborado en especial para esta investigación, el cual se aplicó al inicio del taller.

En el análisis cualitativo sobre el autoconcepto, se aprecia el autodescubrimiento que fue dándose a lo largo del taller y que implica conocimiento sobre ellos mismos, sus límites, sus necesidades, en algunos casos, sus aficiones. Este aspecto se manifiesta también al finalizar el taller como un aprendizaje importante de él.

La conciencia de sí mismo es una de las habilidades que se adquiere al participar en los talleres de formación humana por lo que es importante resaltar que los participantes lo manifestaron de forma explícita:

- “Cuando estoy frente a un paciente difícil, soy consciente de que mi actitud define el cambio en el paciente”.
- “Sé que puedo pulirme, estoy atenta y me doy cuenta cuando tengo una reacción desproporcionada ante algo, me bajo más rápido”.
- “Puedo entender mejor algunas reacciones que tengo en determinadas situaciones, eso me ayuda a estar pendiente para mejorarme”.
- “En los seminarios he tenido problemas con la evaluación porque me da pena que todos se queden escuchándome, me molesta que la atención este en mí, prefiero oír a los otros”.
- “Cuando a mí me toca hablar; me pongo roja, me voy insatisfecha porque domino el contenido pero no lo demostré, mis compañeros y la profesora creen que no me sé la respuesta, eso me deja muy mal conmigo misma”.
- “Aprendes a conocerte a ti mismo más de lo que crees que lo haces y también a los que te rodean”.
- “Darme cuenta de que me falta conocerme, me faltan muchas cosas pero ya soy consciente de ello y estoy más tranquilo”.
- “Es bueno auto explorarse y conocer acerca de uno mismo”.

Estos discursos muestran que los participantes no solo aprendieron acerca de ellos mismos, sino que se dieron cuenta de la importancia de este autoconocimiento y de las ventajas que tiene para ellos dedicar un espacio para reflexionar sobre quiénes y cómo son.

Respecto de las relaciones interpersonales, se encontró que los participantes valoran como aprendizajes significativos del taller de formación humana, una forma más adecuada de relacionarse con los demás, así como ser menos agresivos o tímidos, más seguros de sí mismos y acercarse a otras personas con confianza y empatía:

- “Entiendo mejor a los demás cuando están en un mal momento, a todos les pasa por algo pero saber entender me evita problemas , no hay que enfrentarse , todo pasa”.

- “He podido comprender las diferencias de cultura, cuando me relaciono con estudiantes de otras nacionalidades, hay cosas que tienen mucho sentido para ellos, hay que comprender eso”.
- “Conocer a mi grupo de compañeros, ya que fue una forma para crear más confianza entre nosotros mismos”.
- “Es interesante y a veces hace falta saber elegir algo entre todos, ya que todos pensamos diferente; lo interesante es llegar a una decisión juntos”.
- “Soy más capaz de ponerme en el zapato ajeno, dejo que la gente haga su explosión tranquilamente, después se va bajando el tono y uno se da cuenta”.
- “Con los comentarios de los compañeros, te das cuenta de las ideas muy diferentes de los demás”.
- “Nadie tiene porque pensar como yo porque todos tenemos una historia de vida diferente, soy más tolerante”.
- “La parte de las dinámicas que me cuesta trabajo; es trabajar en equipo; mejoré en ese aspecto. Creo que mis relaciones con las demás personas son mejores después de este taller, aprenderé a ser más tolerante”.
- “No era abierto a conocer a nuevas personas y ahí sí me abrí mucho, ya les hablo sin pena: eso me cambió; me gusta que ahora se me facilitan más las relaciones”.
- “Este taller me hace mejor persona, creo que soy mejor ser humano”.

En estos discursos se muestra que los participantes perciben diferencias en su forma de relacionarse con los demás, no solo con los otros participantes del taller de formación humana sino también en sus relaciones fuera de este. Además, encuentran importante aprender a tomar decisiones en equipo, aceptar la diversidad de opiniones y formas de pensar, así como aprender a relacionarse con las personas que no pertenecen a su círculo de amigos cercanos.

Los resultados obtenidos en este primer análisis del taller de formación humana muestran que, en efecto, los talleres incrementan el autoconocimiento de los participantes, lo cual repercute en una mejor autoestima, lo que coincide con los resultados obtenidos por (Gómez del Campo del Paso, 2014), este proceso de cambio provoca, como explica (Rogers, 1993), que la persona elija de manera paulatina las metas que desea alcanzar; se vuelve responsable de sí mismo, decide que actividades y modos de comportamiento son

significativas para él y cuales no lo son, asumiendo poco a poco la libertad y la responsabilidad de ser él mismo y aprendiendo, a partir de las consecuencias. Todo ello puede observarse en los discursos de los participantes respecto del taller.

En los resultados del test, se encontró un incremento en las puntuaciones de inclusión deseada y expresada, así como de afecto deseado y expresado, lo cual implica que algunos de los participantes se relacionan ahora de una forma más incluyente y afectuosa con los demás.

Puede decirse que los talleres de formación humana incrementan la calidad de los conocimientos y la conciencia de las modalidades de interacción, así como de los estilos de respuesta que se tienen hacia las acciones de otros.

La autenticidad, el aprecio y la comprensión son los factores para que se dé un clima que favorezca las relaciones entre las personas, sobre todo cuando forman parte de un grupo; así, los participantes del grupo consiguen ser más flexibles, dinámicos y autónomos, fortalecen su creatividad y se muestran más conformes con ellos mismos. Estos elementos pueden encontrarse claramente en los discursos de los participantes y se convierten en sólidas bases para sostener el trabajo educativo durante la formación del futuro médico.

Discusión

En este trabajo, se parte del concepto de adultez emergente, utilizado por (Gómez del Campo del Paso MI. 2014) para abarcar el periodo comprendido entre los 17 y los 25 años, ya que los estudiantes universitarios, si bien son legalmente adultos, en su calidad de estudiantes todavía dependen económica y emocionalmente de sus padres y, en su mayoría, viven con su familia de origen. Sin embargo, los adultos emergentes tienen características particulares que los diferencian de los adolescentes y de los adultos jóvenes, por lo que el individuo se encuentra todavía en una etapa de exploración y formación de su identidad y sus relaciones. Las características personales que el adulto emergente se interesa más en desarrollar son aceptar la responsabilidad de sí mismo y tomar decisiones independientes, pues de esta manera puede concretizar su ingreso a la adultez propiamente dicha, es decir, convertirse en una persona autosuficiente (Arnett, 2015).

No obstante, esta independencia no puede lograrse si no existe primero un proceso de autoconocimiento que permita al adulto emergente reconocer sus cualidades y defectos, así como las ideas, valores y creencias que constituyen su definición como persona, es

decir, su autoconcepto, el cual está formado, de acuerdo con Rodríguez y Carrillo (2015), referenciados por Gómez del Campo del Paso (2014), por lo que la persona quiere lograr o llegar a ser, la forma como se muestra a los demás y lo que es realmente, incluyendo los aspectos físicos, de relaciones interpersonales, de funcionamiento cotidiano, de propiedades, de creencias y de valores. Los cuales, también establecen una relación de influencia recíproca entre el autoconcepto y las relaciones interpersonales.

El autoconcepto influye en la forma en que la persona se relaciona y, a su vez, las relaciones de la persona influyen en su autoconcepto. Sin embargo, Carstensen 1992), Berger y Thompson (2011) y Erickson (1993) mencionan que en los adultos emergentes las interacciones sociales están principalmente encaminadas al logro de una mayor intimidad. Es decir, las relaciones que el adulto emergente está interesado en establecer no son formales, sino personales, pues las personas se esfuerzan por comunicarse, entre sí, sus mundos subjetivos, en un diálogo constante que evoluciona de la atracción inicial hasta llegar a un compromiso; y donde el escuchar empáticamente, la aceptación incondicional del otro y el mostrarse auténticamente en la relación, forman las condiciones necesarias para ser capaz de relacionarse íntimamente con las otras personas.

Por lo tanto, el adulto emergente que asiste a la universidad médica es una persona en proceso de descubrirse a sí misma, de forma autónoma, inmersa en relaciones más íntimas, que tiene como espacio posible de interacción una institución educativa. Entonces, si se pretende que el estudiante de medicina desarrolle una competencia social como parte de su formación humana, el énfasis podría estar en el análisis del autoconcepto y las relaciones interpersonales promotoras de crecimiento, mediante la instrumentación de espacios para el diálogo personal que favorezcan el desarrollo de la escucha y la empatía, subrayando la congruencia interna de la comunicación.

Todo ello, utilizando ejercicios grupales de escucha, diálogo, toma de decisiones y resolución de problemas en equipo y cuidando ante todo la actitud facilitadora de crecimiento que propone Moreno (1983), Barceló (2013), Agazarian (2011). Es decir, debe propiciarse que los estudiantes de medicina descubran la importancia y el significado que tiene para ellos en este momento específico de su vida reflexionar sobre su autoconcepto y mejorar sus relaciones interpersonales. Al respecto, Tejera (2016) subraya que la relación empática está dada por la posibilidad de lograr un verdadero acercamiento humano al otro.

Los distintos teóricos de la psicología humanista han compartido la idea de que el grupo proporciona ganancias que no están presentes en el trabajo individual; por ello, tanto Yalom (1996), como Rogers (2004) fueron grandes promotores del trabajo grupal.

Conclusiones

- 1. Los resultados dejan ver un incremento tanto del autoconcepto como de las relaciones interpersonales, por lo que puede presumirse que el taller promovió un aprendizaje significativo de los estudiantes en estos dos aspectos, parte fundamental de la competencia social para la formación humanista.*
- 2. La evaluación de la efectividad de un taller de formación humana es un proceso complejo y entraña un seguimiento mantenido en el tiempo que permita mostrar el impacto social a través de conductas y valores sociales cada vez más elevados.*
- 3. Dados los resultados de este taller, así como de otros estudios citados en este trabajo, se hace explícita la idea de que la universidad médica integre en sus planes de estudio, talleres de formación humana, cuidando su diseño y evaluación para verificar si tienen un impacto social positivo en la formación humanista de sus estudiantes.*
- 4. El taller de formación humana propicia un diálogo personal, los estudiantes de medicina pueden tenerlo como una forma de autoayuda, permite encontrar respuestas a disímiles situaciones que enfrentan durante las relaciones interpersonales, brinda una herramienta significativa que sustenta el trabajo educativo.*

Referencias bibliográficas

1. Agazarian, Y. M. (2011). *Contemporary theories of group psychotherapy: systems approach to the group-as-a-whole*. (s.l.): PubMed.
2. Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
3. Barceló, T. (2013). *Crece en grupo: una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
4. Berger, K. (2011). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez*. Buenos Aires: Editorial Medica panamericana.
5. Berger, K. y Thompson, R. A. (2011). *Psicología de desarrollo. Adultez y vejez*. México: Editorial Medica Panamericana.
6. Carstensen, L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331-338.
7. Castañedo, C. y Munguía, G. (2015). *Diagnóstico, intervención e investigación en psicología humanista*. México: Manual Moderno.

8. Denegrí, C. M., Opazo, P. C. y Martínez, T. G. (2017). Aprendizaje cooperativo y desarrollo del autoconcepto en estudiantes chilenos. *Revista de Pedagogía*, 28(81), 13-41.
9. Di María, F. y Falgares, G. (2018). *Elementos de psicología de los grupos. Modelos teóricos y ámbitos de aplicación*. Madrid: McGraw Hill.
10. Erikson, E. H. (1993). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Lumen/Horme.
11. Fuentes G., H. C. (2012). *La formación en educación superior, desde lo holístico, complejo y dialéctico de las ciencias*. Santiago de Cuba: Universidad de Oriente.
12. Gómez del Campo del Paso, M. I., Salazar G., M. L. y Rodríguez M., E. I. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 175-190.
13. González R, F. (2002). *Formación de ideales morales en los adolescentes en algunas cuestiones del desarrollo moral de la personalidad*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
14. Moreno, M. La educación centrada en la persona. México: Manual Moderno. 1983.
15. Parra L., L., Ortiz R., N., Barriga, O. A., Henríquez, A. G. y Neira M., E. (2006). Efecto de un taller vivencial de orientación humanista en la auto actualización de adolescentes de nivel socioeconómico bajo. *Revista Ciencia y Enfermería*, 12(1), 61-72.
16. Rogers, C. (1993). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
17. Rogers, C. (2004). *Los grupos de encuentro*. Argentina: Amorrortu.
18. Tejera J., F. (2016). *Estrategia didáctica para la formación de habilidades comunicativas en los estudiantes de tercer año del ciclo clínico de la carrera de medicina*. (Tesis de doctorado). Universidad de Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba.
19. Yalom, I. (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo*. Barcelona: Paidós.