

Artículos científicos

Autoconocimiento: un bien interno de la psicoterapia como educación psíquica de la libertad

Self-Knowledge: An Internal Good of Psychotherapy as Psychic Education of Freedom

Autoconhecimento: um bem interno da psicoterapia como educação psíquica da liberdade

Patricia Lorena Martínez Martínez

Universidad Juárez del Estado de Durango, México

patitomar@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4860-1625>

Marco Antonio Vázquez Soto

Universidad Juárez del Estado de Durango, México

marco0709@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8449-1120>

Jaime Fernández Escárzaga

Universidad Juárez del Estado de Durango, México

jaimofer14@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8897-5851>

Resumen

Por medio de una serie de entrevistas a un grupo de psicólogos que ejercen la psicoterapia en Durango, México, se indagaron las metas de la psicoterapia para fundamentar esta práctica psicológica. El estudio se realizó bajo el enfoque metodológico de la fenomenología psicológica de Giorgi (2009). El análisis de datos fenomenológico extrajo la categoría “Autoconocimiento”, lo cual se hizo previo a la revisión de la literatura, a fin de que los hallazgos empíricos guiaran la búsqueda documental y no al revés. Los resultados indican que una meta esencial del psicólogo clínico a través de la psicoterapia es el autoconocimiento como noción antropológica de sí mismo. De esta manera, la psicoterapia educa el camino del individuo rumbo a la autenticidad: el autoconocimiento como motor de decisiones diferentes.

Palabras clave: autoconocimiento, bien interno, fenomenología psicológica, psicoterapia.

Abstract

Through a series of interviews with a group of psychologists practicing psychotherapy in Durango, Mexico, the goals of psychotherapy were investigated to support this psychological practice. The study was conducted under the methodological approach of Giorgi's (2009) psychological phenomenology. The phenomenological data analysis extracted the category "Self-knowledge", which was done prior to the literature review, so that the empirical findings would guide the documentary search and not the other way around. The results indicate that an essential goal of the clinical psychologist through psychotherapy is self-knowledge as an anthropological notion of self. In this way, psychotherapy educates the individual's path towards authenticity: self-knowledge as a motor for different decisions.

Keywords: self-knowledge, internal good, psychological phenomenology, psychotherapy.

Resumo

Por meio de uma série de entrevistas com um grupo de psicólogos que praticam psicoterapia em Durango, México, foram investigados os objetivos da psicoterapia para apoiar essa prática psicológica. O estudo foi realizado sob o enfoque metodológico da fenomenologia psicológica de Giorgi (2009). A análise dos dados fenomenológicos extraiu a categoria "Autoconhecimento", o que foi feito antes da revisão da literatura, de forma que os achados empíricos orientaram a busca documental e não o contrário. Os resultados indicam que um objetivo essencial do psicólogo clínico por meio da psicoterapia é o autoconhecimento como noção antropológica de si mesmo. Desta forma, a psicoterapia educa o caminho do indivíduo para a autenticidade: o autoconhecimento como motor para diferentes decisões.

Palavras-chave: autoconhecimento, bem interno, fenomenologia psicológica, psicoterapia.

Fecha Recepción: Enero 2022

Fecha Aceptación: Agosto 2022

Introducción

El asunto que ocupa este artículo es analizar, desde el punto de vista de un grupo de psicoterapeutas entrevistados, al autoconocimiento, y hacerlo no solo como un bien interno de la psicoterapia, sino como motor de una educación psíquica, camino de autenticidad y manantial de decisiones diferentes. Cabe aclarar que aquí se parte del hecho de que lo psicológico comporta un tipo de fenómeno intencional, una vez que se comprende como agentividad humana y no reacción corporal o resultado de la biología (Pérez, Gutiérrez, García y Gómez, 2018).

La psicoterapia es una actividad profesional que evidencia un concepto de salud mental visto como acción, pues se encamina a la educación de los procesos psicológicos que parecieran invadir al individuo, a pesar de que este es, de alguna manera, productor (o, en su defecto, inhibidor) de estos (Martínez, Vázquez y Fernández, 2021). Sobre la base de lo anterior, en este artículo se exponen los resultados de una serie de entrevistas a psicoterapeutas de la ciudad de Durango, Durango, México, y se discuten dos implicaciones extraídas de dichos testimonios: 1) la praxis psicoterapéutica tiene un importante impacto educativo en lo más interno de las personas y que es origen del gobierno de sus decisiones y 2) los bienes internos o metas esenciales que legitiman socialmente una práctica profesional y que incluso permiten subordinar los bienes externos comunes a toda actividad de esta naturaleza (dinero, fama y poder). Sin duda, este tipo de conocimiento tiene un impacto en la formación de los futuros psicólogos, sobre todo aquellos orientados a la psicoterapia, pues ¿cómo subordinar los bienes externos de una práctica a los internos si estos últimos no son suficientemente comprendidos o dilucidados? Recordemos que cuando los bienes internos de la profesión se subordinan a la obtención de los externos es fácil caer en corrupción, deslegitimando la actividad institucionalizada de la profesión. Así pues, en este trabajo se expone un bien interno privilegiado de la psicología en general, pero particularmente de la psicoterapia, extraído como categoría de análisis cualitativo de ocho entrevistas a psicoterapeutas con formación inicial de psicólogos de la ciudad de Durango.

Objetivos

- Analizar fenomenológicamente, sobre la base de la experiencia narrada de los psicoterapeutas entrevistados, el autoconocimiento como bien interno de la asistencia psicológica clínica que caracteriza la intervención profesional del psicoterapeuta.
- Conocer las implicaciones que tiene el autoconocimiento en la educación psicológica de la libertad

Se realizó una indagación documental sobre los asuntos encontrados en el análisis de las entrevistas transcritas. Es importante mencionar que, por la actitud fenomenológica, esta parte, aun cuando está primero dentro de este escrito, fue realizada *a posteriori*, es decir, se indagó en la literatura el tema una vez encontrado el tópico del autoconocimiento como una de las metas del ejercicio psicoterapéutico. El motivo fue el hecho de no influir en la extracción de los tópicos a la hora de analizar los datos del trabajo campo.

Revisando las fuentes bibliográficas, se encontró que algunos autores ubican al autoconocimiento dentro de la psicoterapia; dos de ellas lo exponen como fin de esta disciplina y un artículo lo propone como medio para lograr otras metas:

1) Respecto al autoconocimiento como fin de la psicoterapia, Hernández (2005) menciona que la tarea del psicoterapeuta consiste en un proceso de acompañamiento en el autoconocimiento de la persona, concretamente del adulto mayor, a fin de detectar factores de riesgo psíquico que incidan en un mal envejecer. Por su parte, Hernáez (2007) en su artículo “La neutralidad terapéutica del psicólogo”, cuya meta es analizar la relación entre el consultante y el psicólogo en el proceso de terapia, refiere dos aspectos clave de la psicoterapia: *a)* la libertad y responsabilidad del usuario de la psicología y *b)* el autoconocimiento. Afirma que el psicólogo debe estimular la capacidad de autodeterminarse y decidir de las personas, que esta última ha de ser fruto de su autoconocimiento y de elegir lo que considera camino de felicidad; ciertamente, transitar a ello comporta grandes dificultades. De hecho, la autora refiere que únicamente podría llamarse *neutra* la terapia del psicólogo cuando este orienta al cambio del que no es protagonista ni dueño, porque cada caminante debe surcar su propio camino con autodeterminación, libertad y responsabilidad.

2) Del otro lado de la vereda, Martínez (2009) y Martínez, Osorio y Rodríguez (2017) buscan conceptualizar el autoconocimiento como medio psicoterapéutico y aplicarlo en la psicoterapia y la logoterapia. Señalan aspectos puntuales de la logoterapia de Víctor Frankl, además del autoconocimiento, la autoaceptación y la autorregulación, donde la técnica de diálogo es un medio que propicia el proceso psicoterapéutico. Los textos no solo

se orientan a las psicologías humanista-existenciales, sino para los psicólogos en general, por las bondades de la técnica socrática, pues el autoconocimiento favorece la toma de decisiones, la solución de problemas, potencia el desarrollo humano y fomenta capacidades como la autoaceptación para lograr la autorregulación, que en psicoterapia (por ejemplo, en el diagnóstico) consiste en un mirarse y dejarse ver por el otro, transformando tanto al mirado como al que mira. Es así que el autoconocimiento se aprecia como un medio para conseguir otras finalidades en la misma psicoterapia.

El autoconocimiento es una finalidad pretendida tanto por la perspectiva psicoanalítica como la centrada en la persona. Onfray (2011) afirma que rechazar el autoconocimiento significaría un rechazo al psicoanálisis. De hecho, es muy conocido que para Freud este es un valor central (Páramo, 2006). Las terapias centradas en la persona (rogeriana) asumen una perspectiva fenomenológica, porque los individuos son protagonistas activos de la conciencia de sí mismos (Páramo, 2009). Casanova (1993) y Romero (2015) dirán que Rogers tiene como motivo personal y profesional el buscar que los demás logren autoconocerse, lo cual significa ayudarse a sí mismos. Sería “la experiencia del encuentro de uno mismo” (Rogers, 1981, citado en Volker, 2013, p. 33) que condiciona la libertad o el espacio de la agencia humana. Para Bula (2016), conocer las determinaciones no visibles de nuestra psique supone la posibilidad de superarlas

Ramírez *et al.* (2014), dentro del análisis que llevan a cabo de las diferencias y afinidades entre el psicoanálisis y la psicología, afirman que la psicoterapia, desde su raíz etimológica, podría llegar a comprenderse como “cuidado de sí, ser servidor de uno mismo y rendirse culto” (p. 16). La palabra *cura* la identifican con ‘cuidado’, y este cuidado de sí, desde tiempos atrás, posee dos directrices: 1) solucionar asuntos, problemas específicos y atender síntomas concretos, así como 2) constituirse en una exploración o revisión integral de la existencia de la persona mediante una especie de ascesis radical.

Respecto al tema del fomento de la libertad, algunas fuentes bibliográficas vinculan el trabajo psicoterapéutico con el alcanzar este gobierno de sí; el tema de la libertad como meta de la misma. Al respecto, Butcher, Mineka y Hooley (2007) refieren que el desarrollo personal que busca la psicoterapia es para las personas que tienen la sensación de que no han vivido acorde a las propias expectativas ni tampoco han logrado colmar su propio potencial.

Fierro (2004) comenta en torno a la importancia de las decisiones de la persona misma; la vida depende de cada quien y no de otros o de las circunstancias; ciertamente, ser libre comporta un precio muy alto que no siempre a las personas les gusta pagar: el tomar y

asumir las decisiones (p. 12). Por eso, Fierro (2004), citando a Foucault, argumenta que el autoconocimiento, la autoobservación y el autoanálisis son “tecnologías del yo” en las que la psicología busca el cuidado de sí mismo, no solo mediante el pensamiento, sino a través de la praxis o comportamiento (p. 13). El autocuidado sería no solo un medio privilegiado del proceso terapéutico, sino un fin, una meta de este (Fierro, 2004, p. 14). Se trata, a fin de cuentas, de recuperar la responsabilidad y la capacidad de gobierno de la propia vida (p. 16).

Igualmente, Yela (1967) comenta en su prólogo, titulado “Una psicoterapia de libertad”, al libro de Rogers y Kinget *Psicoterapia y relaciones humanas* que la psicoterapia de Karl Rogers “es, en esencia, un intento de liberar al hombre” (p. 95). Mientras que el paciente es calificado por Yela (1967, 1994) como una fuerza positiva y creadora, pero que es sofrenada y torcida artificialmente. Así, curar al paciente es liberar tal fuerza, destruir las barreras que sofocan a la persona y conseguir la aceptación de la propia realidad (autoconocimiento) para que se atreva a ser quien es, porque finalmente autoconocerse permite autorregularse (Santoya, Garcés y Tezón, 2018)

May (1988) cuestiona que la psicoterapia tenga como meta librar al hombre de sus angustias, pues estas son parte de la vida, como la tragedia, la aflicción e incluso la muerte, y no se trata de que la psicoterapia sea un narcotizante, olvido de las realidades humanas, que solo prometa una salvación de un fin de semana. La propuesta no va por un sentimentalismo, sino por una auténtica libertad. La psicoterapia, en cada una de sus escuelas, es “la respuesta a toda la pérdida de una serie de postes de amarre interiores de la gente” (May, 1988, p. 30). El psicoanálisis y toda buena terapia potencia una conciencia de destino para abrir la puerta a la libertad. Así, la propuesta de May (1988) es que “la finalidad de la psicoterapia es hacer a la gente libre (...) para tener conciencia de sus posibilidades [que supone autoconocimiento] y para ponerlas a prueba” (p. 28).

Método

Se utilizó la fenomenología descriptiva, siguiendo el enfoque de Giorgi (2009), como fenomenología psicológica, ya que se buscó descubrir el sentido de los dichos de los psicólogos entrevistados, vistos como afirmaciones emergentes del comportamiento como psicoterapeutas. Se pretendió extraer la experiencia vivida por ellos para descubrir las metas de su actividad, a fin de dar con los bienes internos de la práctica, poniendo entre paréntesis la experiencia o prejuicios del investigador para ser fiel a las vivencias de los profesionales implicados.

Los entrevistados son psicoterapeutas de Durango, México, entidad ubicada al norte del país. Su selección fue intencional mediante un muestreo teórico; se buscaron informantes dispuestos a compartir su experiencia, por lo que fue deliberada su elección y acorde a las necesidades del proyecto (Martínez, 2017). Los criterios de inclusión eran ser psicólogo de formación en pregrado y con al menos dos años de ejercicio en psicoterapia. Quedaron fuera los psicólogos que no estuvieran titulados en psicología y también aquellos que siéndolo no contaran con los años de experiencia solicitada.

La tabla 1 informa los datos generales de los profesionales entrevistados, donde *P* significa ‘psicoterapeuta’, sigla a la que le antecede un número, que es el del participante según el orden en el que fueron entrevistados; esto se menciona a fin de comprender el proceso de citación empírica en la parte de resultados y que pertenece a cada entrevista transcrita (Martínez, 2017).

Tabla 1. Psicólogos participantes

Escuela psicológica y clave del participante	Sexo	Edad	Grados académicos	Años de experiencia
Psicólogo cognitivo conductual (1P)	M	56	Licenciado en Psicología Maestría en Educación con especialidad en Psicología Cognitiva Doctor en Educación	25
Psicodinámica (2P)	F	56	Licenciada en Psicología Profesora Normalista	30
Indefinido (3P)	M	39	Licenciada en Psicología Maestría en Psicología	10
Sistémica (4P)	F	44	Licenciada en Psicología Maestría en Terapia Familiar	12
Ecléctica (5P)	F	50	Licenciada en Psicología Maestría en Psicología Clínica	25
Orientación psicoanalítica (6P)	M	46	Licenciada en Psicología Maestría en Psicología Clínica	15
Orientación cognitiva (7P)	F	39	Licenciada en Psicología Maestría en Educación con especialidad en Cognición	12
Humanista (8P)	M	50	Licenciada en Psicología Maestría en Psicoterapia Humanista	29

Fuente: Elaboración propia

La investigación contempló dos momentos fenomenológicos: 1) la recogida de datos, que demandó una actitud fenomenológica de epojé (puesta entre paréntesis de preconcepciones) y 2) el análisis de datos del que emergió, entre otras categorías, la de Autoconocimiento, producto de una actitud fenomenológica de dejarse guiar por la realidad

de los entrevistados expresada y registrada en las transcripciones. La intención fue describir, desde la vivencia profesional del psicoterapeuta, el cómo se experimentaban los bienes internos o metas inherentes a su práctica, buscando poner entre paréntesis las preconcepciones, prejuicios y supuestos del entrevistador a fin de rescatar aspectos medulares de la psicoterapia. Por esta razón el proyecto contó con los siguientes instrumentos de recogida de datos.

Entrevista en profundidad

Se diseñó una guía de tópicos que el entrevistador empleó de forma orientativa y con posibilidades de alternar, profundizar o extenderse en las preguntas. La meta fue recopilar los siguientes puntos: *a) los bienes internos* o metas esenciales de la psicoterapia, *b) las necesidades humanas* que satisface el ejercicio profesional de la psicoterapia y *c) la identificación de los modos congruentes del ejercicio* psicoterapéutico que pretenden alcanzar los bienes internos o metas de la práctica. Pese a la dificultad de validar un instrumento cualitativo, como lo es la entrevista en profundidad, se consideró la perspectiva cuantitativa, así que se hizo una validación por jueces compuesta de dos etapas: *a) una primera que denominamos integral*, porque observa el instrumento como un todo, y *b) otra muestral*, que revisa cada uno de los reactivos en función del objetivo al que buscan dar cumplimiento.

Se eligieron tres jueces, profesores investigadores de una universidad pública local, uno experto en psicología clínica, otro más en psicoterapia Gestalt y un psicólogo cognitivo conductual. Para la validación integral, se les mostró la guía completa de preguntas y se les preguntó: “¿Qué cree usted que busca medir este instrumento?”. El resultado en porcentaje presente en los jueces fue: 100 % dijo que las metas esenciales de la psicoterapia, 25 % las necesidades humanas que satisface la profesión y 75 % los modos congruentes del ejercicio. El instrumento tuvo una validación aceptable ($\geq 60\%$) y el único componente que presentó algún problema fue el relacionado con las necesidades humanas. Posteriormente, se estudiaron las respuestas de los jueces, y se concluyó que ninguno de los entrevistados detectó que se trataba de indagar componentes específicos vinculados con la ética profesional, lo que hasta cierto punto se considera normal, ya que los bienes internos pueden ser entendidos como conocimiento de la práctica; importa mucho más destacar que todos los entrevistados (100 %) detectaron que se indagaban fines propios de la psicoterapia y casi

todos, los modos congruentes para cumplirlos (75 %). Por lo que se infiere que el instrumento mide lo que dice medir.

La entrevista se diseñó como una guía de tópicos con el propósito de agruparlos por categorías. En seguida se remitió a un grupo de jueces para que dictaminaran si las preguntas cumplían con el objetivo previsto en la investigación. La medición se hizo por medio de una escala tipo Likert: “Mucho”, “Poco” o “Nada”. Fue interesante que la mayoría se decantara por la primera respuesta (“Mucho”). Las preguntas de la entrevista en cuestión de las que emergió el autoconocimiento como bien interno de la psicoterapia y que ocupa la meta de este estudio se muestran en la tabla 2 (se ofrece el número de pregunta, ubicada dentro de las 17 formuladas):

Tabla 2. Muestra de las preguntas que formaron parte de las entrevistas de este estudio

<p>1) ¿Qué es para usted ser psicólogo?</p> <p>2) ¿Cuál considera usted que es la meta de la psicología clínica como profesión?</p> <p>3) ¿Qué necesidad humana satisface la profesión del psicólogo que otras profesiones cercanas como la psiquiatría no podrían hacerlo? (ver la percepción que tienen los psicólogos sobre lo que lo separa al médico-psiquiatra: bienes internos de la psicología y aspectos compartidos y diferenciales en torno a la psiquiatría).</p> <p>5) Cuando usted se encuentra en una situación dilemática o embarazosa, moralmente hablando, ¿qué es lo primero que se interroga a sí mismo(a)? ¿cuál es su diálogo interno o cuáles son las preguntas que le surgen para irse por un camino u otra solución en conflicto? Ejemplo: comenta un profesor que cuando un estudiante le solicita una guía de examen para pasar con mayor facilidad un parcial, final o extraordinario, se cuestiona a sí mismo si este instrumento ayuda a que él, como estudiante de X carrera, domine los conocimientos suficientes para solventar su profesión.</p> <p>7) Conversar sobre las satisfacciones que hay detrás del ejercicio profesional del psicólogo.</p> <p>8) ¿Qué hace digno o respetable el quehacer psicológico?</p> <p>12) ¿Qué cosas usted jamás haría en su ejercicio profesional?</p>
--

Fuente: Elaboración propia

De las respuestas que dieron los jueces en 11 de 17 reactivos (preguntas), se obtuvo una puntuación de 75 % y en cinco de ellas se procedió a redactar de nuevo las interrogantes y se hizo otro procedimiento hasta que se logró, al menos, 60 %. Junto a la validación por

jueces, se llevó a cabo una especie de entrevista piloto con las preguntas inicialmente formuladas donde, según las respuestas obtenidas de los psicoterapeutas entrevistados, se logró ver la dificultad que tenían las preguntas o reactivos señalados por los jueces como problemáticos en su estructura interrogativa, lo que dio elementos para su rediseño.

Diario de campo fenomenológico

Consistió en narrar la subjetividad del investigador después de entrevistar a cada psicólogo, tanto en las pruebas piloto como en las entrevistas a los psicólogos seleccionados, con dos motivos: 1) darle el lugar relevante a la epojé demandado por la fenomenología que asegure el ir al relato de la experiencia tal cual es vivida por el psicoterapeuta y 2) el surgimiento de tópicos vinculados con el tema que permitan la formulación de preguntas específicas que afinen la búsqueda pretendida, por ejemplo: cuando los psicoterapeutas abordaron el asunto de la felicidad como posible finalidad de la psicoterapia, se buscó indagar en los siguientes entrevistados su perspectiva al respecto.

Para el análisis de datos, se llevó a cabo un análisis de las entrevistas cuyo registro fenomenológico consistió en la transcripción de las respuestas respetando la oralidad de estas mediante signos lingüísticos que la reflejaran, a fin de ser respetuosos con el código de emisión verbal diverso al escrito. Por su parte, el análisis de datos fue fenomenológico, primero al interior de cada entrevista transcrita de las que se descubrieron los temas manejados (no predefinidos), lo cual generó una primera codificación inicial; luego se procedió a un análisis interentrevista (que condujo al descubrimiento de códigos en común) que exigía al menos una cita empírica de tres participantes diversos para convertir el código emergente en categoría de análisis. Una de las categorías descubiertas fue precisamente aquella que reconoce al autoconocimiento como bien interno de la psicoterapia y que constituye el asunto de este escrito.

Resultados

La categoría denominada “Conocerse a sí mismo” emergió al descubrir cómo algunos de los psicólogos participantes hacían hincapié en este aspecto de la psicología, que se mueve entre el medio y el fin de esta: autoobservarse, despertar conciencia de la individualidad, el hacer conciencia de los estados mentales. Esto lo sugieren expresiones como la siguiente, emitida por uno de los profesionales entrevistados (los paréntesis señalan el número de

psicólogo entrevistado): “[La meta es] que se conozca, básicamente que se conozca y, entonces, a partir de eso, [que] tenga (...) la claridad de decisión” (3P). Asimismo:

[Tener] más conciencia de nuestra individualidad. [Ir] (...) más allá (...), [ser] capaces de ser observadores de nosotros mismos, entonces como que esa parte (...) de saber que nos manejamos a partir de estados mentales, como hacerlo *muy consciente* (...), una conexión mental (3P).

El autoconocimiento como meta manifiesta incluso de quien pretende ser psicólogo, es decir, como finalidad propia del futuro profesional de la psicología y que revela muchas veces una intencionalidad del estudiante al elegirla como opción formativa y esta, la intencionalidad, la mayoría de las veces, oculta. Lo anterior obedece a la naturaleza misma de la disciplina, que la hace atractiva al vocacionado de la psicología para saber de sí. Las siguientes citas dan cuenta de ello:

[Los estudiantes que eligen la carrera de psicología] encubren (...) [esta] cuestión de “conocerme más para comprenderme más”, o sea, eso está un poco más abajo y *es real ¿sí?*, yo quiero entender muchas cosas de lo que me pasa a mí y si quiero entender muchas cosas, para empezar, es porque tengo problemas [ese yo estudiante de psicología] *¿sí?*, lo cual es magnífico [refiriéndose a la conciencia de la existencia del problema percibido en el candidato al estudio de la psicología que tiene una base en la falta de conocimiento de sí]” (6P).

Quienes eligen la carrera de psicología:

Entran porque creen que van a ayudar a la gente, otros entran porque (...) es una carrera corta, otros creen que en psicología no se estudia, o sea, piensan que con hablar y hablar y echar buenos rollos es suficiente para ser psicólogo. (...) Entonces hay una parte, una gran cantidad que entra con esas ideas, evidentemente hay otra gran cantidad que entra con una función de autoconocerse y, en consecuencia, para la aplicación de la psicología” (4P).

Así, el sentido de la psicología clínica cuya base es la de conocerse alude, en lenguaje metafórico, a ese ocuparse de la tierra propia (trabajar contigo), una especie de cultivarse, un ejercitarse espiritualmente y que trae a colación la sentencia socrática del *conócete a ti mismo* como función de la psicología. Lo podemos encontrar en las siguientes citas, venidas del psicoanalista entrevistado:

Otra frase que me gusta mucho de este, de, de *Las mil y una noches* dice: “Puedes conocer otras tierras distintas a la tuya, otros países distintos al tuyo, pero nunca encontrarás otra alma más que la tuya”, o sea, [en psicoterapia] para trabajar es contigo (6P).

Y él mismo complementa: “Pero también Freud creo que tenía la suficiente capacidad para ver la palabra *cura* en el sentido más amplio y no solamente dentro del dominio médico, *cura* como ‘cuidado’ y ‘cultivo’” (6P).

El psicoanálisis es un ejercicio espiritual, digamos hay que hacer un poco el planteamiento de Lacan, (...), este analizar va implicando recuperar esa tradición griega, precisamente, del autoconocimiento, pero un autoconocimiento en el proceso de una autoconstitución, o sea, yo soy haciéndome (6P).

El cultivo y cuidado como explicaciones freudianas de la “cura” desde la exposición dada por el psicoterapeuta psicoanalítico y su vinculación a la famosa frase socrática hacen relacionar la palabra *cultivo* con *tierra* y esta con *cuidada*. La tierra que hay que labrar, hay que cuidar, desde la percepción de este psicólogo (6P), sería la apariencia de ese “trabajar contigo” y este, el trabajo consigo mismo, supone lo más profundo de sí: el autoconocimiento.

En el mismo sentido de este conocerse, de entenderse, ante la cuestión sobre las necesidades humanas que cubre la profesión del psicólogo y aparejada esta con su finalidad, la psicoterapeuta sistémica responde lo siguiente:

Yo creo que, ayudando al hombre a entenderse, o sea, hablamos de (...) la función de ayudar a entenderte lo que haces, lo que eres y lo que está sucediendo y sucediéndote, (...) esa es la función de la psicología, o sea, es decir, te voy a poner un ejemplo, dentro de mi trabajo como terapeuta familiar me llegan muchas parejas con situaciones de sentirse destrozados por infidelidad (...), entonces yo siempre les digo en cuanto llegan al consultorio, así lleguen devastados, yo les digo que a mí me gustan mucho los casos de infidelidad, que porque yo siempre le encuentro, les he sacado más provecho que perjuicio, ¿no? Entonces les digo que es como... es entender por qué tuvieron que llegar a hasta ese punto, que a veces es necesario llegar hasta ese límite para entender todo lo que habían dejado de hacer, les digo yo que a mí se me asemeja como una granada de esas que explotan, entonces una vez que

ya se abre la granada sabes de qué estaba hecha, mientras no se rompe es una amenaza constante porque no sabes lo que está adentro, entonces tienes que empezar a entender a partir de eso, lo que ha ocurrido, lo que eres (...) entonces para nosotros esa es la función (4P).

Entender las situaciones (“ayudar a entenderse”) individuales (“lo que eres”) o compartidas (“destrozados por infidelidad”) revela de forma indirecta un desconocimiento personal interno (“no sabes lo que está dentro”). Por eso, a partir de lo que ha ocurrido hay que “entender” lo que se es (“lo que eres”), donde la intermitencia de la “granada” hace suponer también, entre otras cosas ocasionales (“lo que habían dejado de hacer”), el propio desconocimiento interno (“lo que está dentro”). La función del psicólogo es como una especie de dar consigo mismo. Lo dice la psicóloga ecléctica: “Vas acompañando (...) al otro para que empiece (...) a reconocerse, para que empiece a usar lo que tiene a su favor” (5PE). Así, “reconocerse” es fin, pero también medio para otra cosa (“usar lo que tiene a su favor”). Y en ese reconocimiento, en tanto verse a sí mismo y, por lo tanto, encontrarse consigo, el psicoterapeuta “ayuda (...) a descubrir ese póker de ases, tu propio pókar de ases.... para hacerle frente a la vida” (5P).

Como se puede observar, hay una insistencia en que la frase socrática sacada del oráculo de Delfos es claramente manifiesta en el trabajo psicoterapéutico como especie de consciencia o metacognición que permite el hecho de volver sobre sí para observarse, para pensar quién es o hasta qué es el hombre abstracto que se concreta en lo que es el hombre individual, particular, el yo mismo:

“[La psicoterapia] es una hora cincuenta minutos en que el paciente está secretando (...), equilibrando mucho mejor, por ejemplo, su serotonina, su noradrenalina, *está en un estado reflexivo constante*, observándose a sí mismo, que [a diferencia del medicamento psiquiátrico] (...) al *dejarlo*, el paciente sigue mejorando, porque todo lo reflexionó, todo lo pensó [en cambio con el tratamiento médico] no meditaste qué te ocurrió (3P).

“Al paciente le tiene que quedar claro que ese es un lugar [refiriéndose al consultorio psicológico] en el que va a reflexionar sobre su vida, no tanto como a cotorrear ni a tomarse un café ni nada” (3P). Y en torno al tema del conocimiento de sí:

Decía un [carraspeo] adagio zapoteca, decía: “Primero hallarás...”, ¡no!: “Primero andarás los caminos, los caminos de todos los pueblos de la tierra antes que encontrarte a ti mismo”, cuando yo veía algo como eso..., al principio, cuando lo vi por primera vez, pensaba algo como que eso es (...) un pensamiento (...) derrotista, está diciendo: “Nunca te vas a encontrar a ti mismo”, pero años después lo releía y lo releía y entonces pensé de otra manera, pensaba, *entonces* hay que empezar ahora, no mañana, y esa ya es una cuestión, afrontar pues la situación (5P).

El mismo entrevistado comenta:

Yo creo que la psicología a su vez tiene también un sentido que va más allá de lo mero profesional, que sería el mero servicio, en un sentido... digamos utilitario, y va también hacia una, un discernimiento, una búsqueda de conocimiento del hombre. Creo que sería difícil distinguirla de las ciencias humanas como la antropología u otras disciplinas humanas, pero yo tengo la convicción de que no se puede ser un psicólogo en el sentido profesional, utilitario, si no se abreva digamos también en este otro fondo que sería conocimiento pleno del hombre, una búsqueda pues, en ese sentido (5P).

Esta categoría, según lo apuntado en párrafos precedentes, tiene dos objetivos, a saber: describir una meta que, por un lado, es fin en sí, en tanto que señala un bien interno de la psicoterapia y, por otro, fin intermedio, en tanto instrumento para lograr otra finalidad de la práctica psicológica clínica que se apareja o es consecuencia del conocimiento de sí: la libertad. En el interés del análisis de la subcategoría es importante resaltar cómo la consciencia de sí, llamada por los profesionales entrevistados como “autoconocimiento”, “autoconciencia”, “autobservación”, “reflexión” tiene carácter metacognitivo y como este se potencia como capacidad, no solo de reflexionar sobre sí que, por su naturaleza, es fin en sí mismo; pero también medio para regular la vida, de ahí que el autoconocimiento sea una parte de la categoría aquí abordada y que se ha querido denominar *consciencia* para distinguirla y abrir la puerta a otra instancia, la conciencia con *c*, en tanto que esta última, con la luz de la primera (consciencia) regula, planifica y decide: actúa (voluntad). Es así que una finalidad de la psicoterapia es ciertamente el autoconocimiento que impacta sin duda en la capacidad de ser feliz que, seguramente, también entraña un cierto origen en la libertad.

De esta manera, la psicoterapia se propone el ser “más libres” (3P, 6P, 4P) como meta del trabajo del psicólogo clínico. A continuación, algunas citas que sostienen lo dicho: “El

paciente se va a clarificar y va a empezar a tomar decisiones diferentes, va a empezar a darse cuenta de lo que trae, a conocerse” (1P); “Que se conozca y entonces a partir de eso, tenga (...) la claridad de decisión” (3P); “Hacerlo [al paciente] más libre (...) precisamente a partir del conocimiento de sí mismo (...), hacerlo como un poquito más centrado en sí mismo sin olvidar evidentemente que, que somos este también, que tenemos una esencia social” (3P); “En la psicoterapia, (...) cada quien decide lo que hace con su vida, pero a partir de una conciencia generada” (3P); “Sorprende mucho a veces a los pacientes aquellas cosas que ellos a lo mejor no se han dado cuenta y que se las reveles y que aparte encuentres la manera de revelárselas y digan: ‘Sí es cierto’, sintiéndose liberado, ¿no?” (3P)

La psicoterapeuta sistémica (antes 4P ha hablado del “autoconocimiento” como función de la psicología) discierne sobre la meta de esta en situaciones complicadas, embarazosas, que suponen siempre el temor de los pacientes a vivir las consecuencias: “Entonces enfrentar las consecuencias de tus actos te libera, te hace libre” (4P). Lo anterior complementado sobre la base de que “la psicología en la función de ayudarte a entenderte lo que haces, lo que eres y lo que está sucediendo y sucediéndote, ¿sí?, esa es la función de la psicología” (4P). “Como cuando estamos jugando póker, este, sacas un póker de ases y aunque lo escondas..., y lo dejas en secreto, *sabes* que tienes ese póker de ases, o sea, una vez que lo descubriste ya no lo puedes esconder” (5P). “Freud decía peracionalizando el oráculo de Delfos, el “conócete a ti mismo”, el “*gnothi seautón*” decía Freud: ‘La verdad te hará libre’” (6P).

El tema del ser libres como objetivo intrínseco de la psicoterapia queda manifiesto con el “cada quien decide lo que hace”, pero no en un actuar lo que venga en gana, sino a partir del autoconocimiento (“de una conciencia generada”) y este “darse cuenta” ayuda a tomar decisiones o tener claridad de decisión (asunto de elección y por lo tanto de libertad), pero también conocerse libera (se sienten “liberados”) de cadenas (“un poquito más centrados en sí mismos”), del dolor de la culpa (al “enfrentar las consecuencias”) y al descubrir las fortalezas (“póker de ases). La libertad supone el concepto de *autonomía* (“hacerlo un poquito más centro en sí mismo”), también responsabilidad frente a los otros (“sin olvidar que tenemos una esencia social”) y capacidad de respuesta de lo realizado (“enfrentar las consecuencias”), por eso, una vez que la persona se conoce, reflexiona sobre lo que ha hecho y se descubre ya no puede no enfrentar la realidad y, sobre todo, la realidad propia (“no puedes esconder el póker de ases”).

De lo anterior se concluye que la base de la libertad es el conocimiento de sí cuando. Un psicoterapeuta entrevistado, citando a Freud, alude a la famosa cita bíblica: “La verdad te hará libre”. El psicoanalista lo ha dicho: la psicología operacionaliza en psicoterapia el oráculo de Delfos y el resultado es sin duda un camino de “libertad” y “liberación”. A continuación, en la tabla 3, se muestra un concentrado de las citas que sostienen los resultados. Cabe recalcar que el análisis fenomenológico de Giorgi (2009) demanda que para que una categoría cualitativa se consolide debe conformarse de al menos tres citas empíricas venidas de tres participantes diversos.

Tabla 3. Concentrado de citas empíricas de la categoría “Bienes internos”

Categoría	Psicólogos								Total de citas por subcategoría	Total de usuarios que aportaron citas
	1P	2P	3P	4P	5P	6P	7P	8P		
Autoconocimiento: conocerse a sí mismo y ser libre	-	-	5	3	3	2	-	-	13	4

Fuente: Elaboración propia

Discusión

Hay sintonía entre los dichos de los psicólogos entrevistados y estudios previos como el de Hernández (2005) y Hernández (2007), pues el autoconocimiento es finalidad y pieza clave de un auténtico proceso psicoterapéutico que, en palabras de los profesionales participantes, supone el constituirse en observadores de sí mismos; tener conciencia sobre los estados mentales y de la propia individualidad, en fin, el proceso de entenderse a uno mismo, que supone el observarse, el ver el propio mundo interno (“estados mentales”, “lo que está dentro”), incluso para el vocacionado en psicología que quiere conocerse a sí mismo, seguramente porque la psicología, en cualquiera de sus ramas, coloca *el mirar dentro de sí como pieza clave y raíz de la propia disciplina*. Este mirar dentro de sí, mirarse, como trabajo primordial de la psicoterapia es vehículo de conocimiento de sí, como la metáfora de *El cuento de la isla desconocida* de Saramago (1998): que jamás se logra conocer si la persona

no sale de sí misma: “Si no sales de ti, no llegas a saber quién eres” (p. 47). Y esta es la función clave de la psicoterapia: *salir de sí mismo* y encontrar la propia isla desconocida.

El saberse con problemas y buscar autocomprenderse, motivo del aspirante a la profesión psicológica referido por dos de los entrevistados, esto en orden de encontrar solución a los problemas del candidato a la formación psicológica, es otra forma de ver también el autoconocimiento como medio para otro fin, que va desde tomar decisiones hasta la búsqueda del pleno desarrollo humano, que requiere como condición no solo *descubrir la propia antropología interna por ser vehículo de autoaceptación y autorregulación* (Martínez, 2009); por lo que no está nada lejos la psicóloga sistémica cuando afirma que la función del autoconocimiento es una aplicación de la psicología. Autoconocerse sería así mirarse como posibilidad constructiva del cambio, porque finalmente autocomprenderse “es un proceso de autoconstitución”, ese “soy haciéndome” afirmado por el psicólogo con orientación psicoanalítica, quien nos patentiza lo que Onfray (2011) y Páramo (2009) ponen como pieza clave del psicoanálisis freudiano (el autoconocimiento).

Pero, como ya antes se dijo, además de ser medio, el autoconocimiento se constituye en clave de bóveda de una psicología capaz de ir más allá de un utilitarismo imperante, porque es ponerse frente a sí y, al instaurarse como búsqueda del conocimiento del hombre, se vuelve una *noción antropológica de sí mismo*, un psiquismo que “abreva en ese conocimiento pleno del hombre”, al que refiere el psicoterapeuta con orientación psicoanalítica, pues cualquier problemática humana, de la naturaleza que fuere (relacional, existencial, pragmática o claramente económica), demanda como condición previa ese “trabajar consigo mismo”, el ayudarse a uno mismo como meta central de la experiencia del encuentro de uno mismo (Volker, 2013). Lo anterior supone el reconocerse expresado por la psicóloga con orientación ecléctica y que empata con lo que Casanova (1993) documenta de las terapias centradas en la persona (rogeriana): que vuelven al consultante en protagonista activo de la conciencia de sí mismo para ser “sí mismo” (Casanova, 1993; Romero, 2015). La psicoterapia, como medio privilegiado del trabajo psicológico clínico, tiene como bien interno *que el consultante experimente o fuere consciente de aquello que lo conforma internamente* (Casanova, 1993; Romero, 2015), pues el desconocimiento de lo que se es en sí mismo impide la congruencia¹ entre sí mismo y la experiencia total del organismo como tendencia actualizada y constructiva (Campos, 1987 en Casanova, 1993). Así, la psicoterapia

¹ “Tienen que aprender a ser congruentes”, dicho por la psicóloga ecléctica en otra categoría.

se vuelve *camino de autenticidad vivido internamente por el sujeto, venida del manantial del autoconocimiento*.

Los hallazgos nos muestran también que el asunto del autoconocimiento al que remiten los psicólogos entrevistados como objetivo de la psicoterapia resalta el papel ascético de la psicología como praxis, más que como episteme, que la relaciona con la “cura” como cuidado y cultivo que supone sin duda una transformación subjetiva por el que la persona intenta elaborarse (“el soy haciéndome” del psicoterapeuta con enfoque psicoanalítico), según dice Foucault, mediante la asimilación de la verdad para una reestructuración de la vida psíquica (Lopera, 2006), “es el ayudar al hombre a entenderse” expresado por la psicóloga sistémica o la “cura” como cuidado cuando el psicoterapeuta con orientación psicoanalítica citaba a Freud. E incluso este profesional refiere a una especie de “ejercicio espiritual” supuesto en el trabajo psicoterapéutico, lo que nos vuelve a remitir a Ramírez *et al.* (2014), quienes miran a la psicoterapia desde el origen etimológico, como cuidado de sí, ciertamente en la segunda directriz que *sería la exploración integral de la propia existencia*, aunque en los hallazgos también aparece este tema del cuidado como orientado para resolver problemas puntuales.

Los datos recabados en torno a este rescate de la autoconciencia, autoobservación, reflexión ponen de manifiesto la cercanía que pudieran tener con lo que sabidamente Foucault llama “tecnologías del yo” (Fierro, 2004) y que conducen al cuidado de sí mismo revelado no solo a nivel de pensamiento, sino en la práctica, en las acciones, en el comportamiento, pues el conocerse para Fierro (2004), al igual que para los profesionales entrevistados, *recupera la capacidad de respuesta del implicado para gobernar la propia existencia*. Así la libertad es una meta específicamente clara en los resultados obtenidos, pues el autoconocimiento es motor de “decisiones diferentes”, dijeron los entrevistados.

De esta manera, el desarrollo personal pretendido por la psicoterapia es volver a las personas “un poquito más centradas en sí mismas”, dicho por otro de los psicoterapeutas participantes, lo cual es equiparable a lo que Butcher *et al.* (2007) exponen frente a esta necesidad de desarrollo personal de los consultantes cuando tienen sensación de no haber vivido de acuerdo con sus propias expectativas, lo cual impide mermer el potencial propio y supone también un camino de libertad y elección asumida.

Este decidir la vida por el cada quien afirmado por otro de los psicólogos, “a partir de una conciencia generada”, tal y como enfatiza, también concuerda con lo que Yela (1967; 1994) habla de que *la psicoterapia se constituye en intención de liberar al ser humano*; así,

solo con esta conciencia generada, referida por el participante entrevistado, el consultante puede convertirse en fuerza positiva y creadora para que su capacidad de elegir no sea sofrenada ni torcida por los amarres de una autocomprensión insuficiente, diría Yela (1967). En la misma línea, la psicoterapeuta sistémica dice que el autoconocimiento permite enfrentar las consecuencias de los actos y, al hacerlo, ¡libera! Los dichos expresados sobre los fines de la psicoterapia están en el mismo parangón de la conciencia generada de la que habla otro de los participantes y enfrentar las consecuencias dichas por la psicoterapeuta sistémica con este destruir las barreras que sofocan a la persona que refiere Yela (1967; 1994). Esto le da posibilidades al *individuo para que sea quien se es a partir de la aceptación de la propia realidad*, que permite deshacerse de ciertas cárceles interiores mediante la *duda inteligente* planteada por la psicoterapia, duda de sí, de la vida propia (Lessing, 2007), de las decisiones asumidas, duda que educa, en tanto educa, la psique del individuo.

Este buscar intencionalmente la libertad en el proceso psicoterapéutico, según los dichos por los psicólogos entrevistados, que supone decidir, sentirse liberados, darse cuenta, enfrentar las consecuencias, etc., reafirma lo que Rosal (1986) y Gimeno-Bayón y Rosal (2017) manifiestan respecto a la capacidad de decidir libremente como concepción de salud que se dirige hacia el crecimiento personal. Al mismo tiempo, lo encontrado refiere a este enfrentar la culpa en el proceso de asumir las consecuencias, que pone a la luz lo que May (1988) y Fernández (2020) niegan de la psicoterapia: nunca deberá ser una especie de narcotización que olvide la realidad humana y que el movimiento de libertad pretendido por la psicoterapia ha de ir más allá que un simple sentimentalismo; hacia *ese perder los amarres internos de la persona a fin de ayudarlo a darse cuenta de lo que hace*. De esta manera, la meta pretendida por los psicoterapeutas entrevistados es coincidente con lo que May (1988) dice respecto a que la finalidad de la psicoterapia *es hacer a las personas más libres, conscientes de sus posibilidades para luego ponerlas a prueba* (1988). Porque “desatar significa quitar las sujeciones” (Saramago, 1998, p. 11). Y la primera y más peligrosa sujeción son los postes de amarre interiores que cargamos (Fernández, 2020; May, 1988).

Así, el bien interno rescatado en este estudio podría concretarse en que quien recibe los beneficios de la práctica psicoterapéutica mediante el ejercicio de mirarse a sí mismo verá el universo con una nueva mirada, y aunque pareciera que todo depende del azar, la psicoterapia debe ayudar para que la persona no dependa de este (Hadot, 2006, p. 273).

Conclusiones

Sobre la base de los propósitos planteados, luego del análisis fenomenológico de la experiencia narrada de los psicoterapeutas y expuesta en la discusión, se puede afirmar que el autoconocimiento es un bien interno de la psicoterapia que consiste en estimular la transformación de sí mismo mediante una intervención dialógica de la dimensión desiderativa del sujeto, fomentando tecnocientíficamente una noción antropológica de sí mismo. Así pues, saber que el autoconocimiento es un bien interno de la psicoterapia tiene varias implicaciones en la práctica profesional. Por un lado, estimula la propia transformación de sí mismo porque propicia una intervención en la dimensión desiderativa del sujeto psicológico para volverlo actor proactivo de su comportamiento. Además, fomenta tecnocientíficamente una noción antropológica de sí mismo para que las personas que asisten a psicoterapia experimenten o sean conscientes de aquello que los conforma internamente como pieza clave y raíz de la autoaceptación y autorregulación psíquica. También estimula la exploración integral de la propia existencia de los consultantes de la psicoterapia para recuperar la capacidad de respuesta como vehículo clave del gobierno de sí mismo. Finalmente, fomenta en las personas una libertad sólida a partir de la consciencia de lo que realiza, emparejada con sus posibilidades, así como pone en marcha la construcción activa del propio destino.

Así, la psicoterapia será el éxito o el fracaso de una búsqueda narrada en el contexto del consultorio psicológico y que consiste en una especie de *psicoeducación basada en el autoconocimiento* de sí mismo porque este le permite el encuentro consigo; mirarse a sí mismo posibilita también abrir la mirada a los otros, otros como yo. La psicoterapia propicia psicoeducativamente la autoaceptación a través del bien interno del autoconocimiento, meta imprescindible para desencadenar la autorregulación psíquica de la persona y, por lo tanto, posibilitadora de la libertad.

Indudablemente, este estudio deja como pendiente una exploración cuantitativa de los bienes internos de la psicoterapia, a fin de ratificar el lugar que ocuparía el autoconocimiento. Lo que aquí se concluye tiene un impacto en la formación profesional del psicólogo que, primero que nada, ha de conocerse a sí mismo para ser pieza clave del autoconocimiento por parte de los demás dentro del contexto de la asistencia psicoterapéutica. Es, pues, un límite del estudio la necesidad de explorar la formación del vocacionado de la psicología sobre la base del autoconocimiento de sí mismo y el vínculo que tiene este con el gobierno de sí, con la libertad humana, sobre todo aquella venida producto del gobierno de

los procesos psicológicos vistos como acciones humanas voluntarias y, por lo tanto, originadas por el individuo mismo.

Futuras líneas de investigación

De acuerdo con los resultados del estudio, se señalan los siguientes límites que se presentan como áreas de oportunidad que han de dar pie de futuras investigaciones, a saber: 1) no hubo un estudio cuantitativo sobre el papel del autoconocimiento como meta primordial de cualquier escuela psicoterapéutica; 2) no se indagó si influye la perspectiva psicológica en la concepción del autoconocimiento como bien interno de la práctica, en tanto cada escuela puede concebirlo como fin o medio de la psicoterapia.

Referencias

- Bula, G. (2016). Determinismo, libertad y responsabilidad en “La vida como un juego existencial. Ensayitos”. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 8(2), 103-119.
- Butcher, J., Mineka, S. y Hooley, J. (2007). *Psicología clínica* (12.^a ed.). Madrid, España: Pearson.
- Casanova, E. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. *Rev. De Psicol. Gral y Aplic*, 46 (2), 177-186.
- Fernández, L.C. (2020). Sobre el sentido de la vida: la influencia de Paul Tillich en la psicoterapia existencial de Rollo May. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 15(11), 1-15. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652020000100211>
- Fierro, A. (2004). Salud mental, personalidad sana y madurez personal. Ponencia presentada en el Congreso Internacional de Psicología “¿Hacia dónde va la psicología?”. Santo Domingo, del 3 al 5 de septiembre de 2004.
- Gimeno-Bayón, A. y Rosal, R. (2017). *Manual práctico de psicoterapia integradora humanista. Tratamiento de 69 problemas en los procesos de valoración, decisión y prácticos*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Hadot, A. (2009). *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology. A Modified Husserlian Approach*. Pittsburgh, United States: Duquesne University Press.
- Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Trad. Javier Palacio. 2^a ed. Siruela.

- Hernández, M. (2007). La neutralidad terapéutica del psicólogo. *Persona y Bioética*, 11(2), 126-137.
- Hernández, Z. E. (2005). La psicoterapia en la vejez. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2), 79-100.
- Lessing, D. (2007). *Las cárceles elegidas* (2ª ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Lopera, J. (2006). Psicología ascética y psicología epistémica. *Acta Colombiana de Psicología*, 9 (2), 75-86.
- Martínez, E. (2009). *El diálogo socrático en la terapia centrada en el sentido*. Bogotá, Colombia: Colectivo Aquí y Ahora.
- Martínez, E., Osorio, C. y Rodríguez, J. (2017). *El psicodiagnóstico en la psicoterapia centrada en el sentido*. Bogotá, Colombia: Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en la Persona.
- Martínez, P. L. (2017). *Los bienes internos de la psicoterapia como fundamento para un modelo de excelencia ético profesional: un acercamiento fenomenológico con psicoterapeutas de Durango*. (Tesis de doctorado). Universidad Iberoamericana.
- Martínez, P. L., Vázquez, M. A. y Fernández, J. (2021). La salud mental vista como acción humana. En Del Pino, R. y Méndez, A. (ed.^{as}) *Investigación para la gestión estratégica del bienestar emocional* (pp. 176-205). México: Universidad Pedagógica de Durango.
- May, R. (1988). *Libertad y destino en psicoterapia*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Onfray, M. (2011). *Freud. El crepúsculo de un ídolo*. Ciudad de México, México: Taurus.
- Páramo, M. (2009). *Adolescencia y psicoterapia: Análisis de significados a través de grupos de discusión*. (Tesis doctoral). Universidad de Salamanca, Salamanca.
- Páramo, R. (2006). *El psicoanálisis y lo social. Ensayos transversales*. Guadalajara, México: Universitat de València-Universidad de Guadalajara.
- Pérez, V., Gutiérrez, M.^a T., García, A. y Gómez, J. (2018). *Procesos psicológicos básicos. Un análisis funcional*. Madrid, España: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Ramírez, C., Lopera, J., Zuluaga, M., Ramírez, V., Henao, C. y Carmona, D. (2014). *Relaciones psicología-psicoanálisis*. Bogotá, Colombia: San Pablo.
- Romero, L. (2015). Grita cómo te sientes. *Publicaciones Didácticas*, (66), 138-198.
- Rosal, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): metas de las psicoterapias humanistas. *Anuario de Psicología*, 34(1), 63-84.

- Santoya, Y., Garcés, M. y Tezón, M. (2018). Las emociones en la vida universitaria: análisis de la relación entre autoconocimiento emocional y autorregulación emocional en adolescentes y jóvenes universitarios. *Psicogente*, 21(40), 422-439.
- Saramago, J. (1998). *El cuento de la isla desconocida*. Punto de Lectura.
- Volker, G. (2013). *Filosofía de la psicología*. Herder.
- Yela, M. (1967). Una psicoterapia de libertad. *Convivium*, 24(25), 91-101.
- Yela, M. (1994). El problema del método científico en psicología. *Anuario de Psicología*, (60), 3-12.

Rol de Contribución	Nombre
Conceptualización	Patricia Lorena Martínez Martínez
Metodología	Patricia Lorena Martínez Martínez
Software	Marco Antonio Vázquez Soto
Validación	Marco Antonio Vázquez Soto
Análisis Formal	Patricia Lorena Martínez Martínez
Investigación	Marco Antonio Vázquez Soto
Recursos	Marco Antonio Vázquez Soto
Curación de datos	Patricia Lorena Martínez Martínez
Escritura - Preparación del borrador original	Jaime Fernández Escárzaga
Escritura - Revisión y edición	Marco Antonio Vázquez Soto
Visualización	Marco Antonio Vázquez Soto
Supervisión	Jaime Fernández Escárzaga
Administración de Proyectos	Jaime Fernández Escárzaga
Adquisición de fondos	Jaime Fernández Escárzaga