

# PREPARACIÓN PARA LA ENTREVISTA PERSONAL DE ADMISIÓN A LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA: DE LOS SUEÑOS QUE SE SUSPIRAN A LAS METAS QUE SE TRABAJAN

*Training for the personal interview for the admission to the Universidad Peruana Cayetano Heredia: from the dreams that are sight of the goals that are worked on*

Úrsula Elgegren Vásquez\*  
Universidad Cayetano Heredia

## Resumen

Tomando en cuenta el Espíritu de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) fundada en su compromiso con la excelencia, la integridad, la formación humana y la proyección comunitaria, se viene trabajando desde el año 2011 en el desarrollo del perfil del ingresante a UPCH, no solo en relación a las habilidades conversacionales, sino también en las habilidades sociales, habilidades para gestionar sus emociones, habilidades para planificar su vida y sus actividades así como el proceso de darse cuenta de las estrategias que puede utilizar para relacionarse con diferentes tipos de personas. El programa de entrenamiento para la entrevista personal de admisión se basa en la integración de los aportes de la Psicología Humanista, el enfoque Gestalt, la Logoterapia y la Programación Neurolingüística.

**Palabras clave:** Entrevista personal de admisión, habilidades conversacionales, habilidades para planificar su vida.

## Abstract

Taking into account the Spirit of the Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) founded in the commitment to excellence, integrity, human formation and community outreach, since 2011 we have been working on the development of the profile of the entrant to UPCH, not only regarding the conversational skills, also in social skills, skills to manage their emotions, skills to take care of their life and activities as the process of realizing the strategies that can be used to relate to different types of people. The training program for the personal admission interview is based on the integration of the contributions of Humanistic Psychology, the Gestalt approach, Logotherapy and Neurolinguistic Programming.

**Keywords:** personal admission interview, communication skills, social skills, life planning skills.

---

\* Psicóloga. Oficina de Gestión de la Calidad, H. E. Casimiro Ulloa. ursula.elgegren@gmail.com

## INTRODUCCIÓN

He considerado necesario desarrollar brevemente la historia y principales características institucionales de la entidad universitaria en la cual se ha venido llevando las experiencias previas y se aplica actualmente el Programa de entrenamiento para la entrevista personal de admisión a la Facultad de Medicina de dicha casa de estudios.

La Universidad Peruana Cayetano Heredia se fundó el 22 de setiembre de 1961, luego de que más de 400 catedráticos renunciaron a la Facultad de Medicina de San Fernando de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en rechazo a la derogación -el 24 de julio de 1961-, por parte del Congreso, del Art. 34 de la Ley Universitaria que señalaba: “Las Facultades de Medicina por la índole de sus estudios, se regirán en lo académico, administrativo y en la constitución de su gobierno, con la representación de los profesores de todas las categorías y de los estudiantes de acuerdo a los Estatutos y Reglamentos que dicten al efecto dichas Facultades”, como respaldo a la Asamblea Estatutaria de la universidad que acordó que “los Consejos Universitarios y de las Facultades, así como demás comisiones, incorporasen de inmediato la representación estudiantil respectiva en la proporción del tercio”, acuerdo que fue ratificado quince días después por el Consejo Universitario. Es así, que el 25 de julio de 1961 se formó la “Unión Médica de Docentes Cayetano Heredia” que convocaba a todos los profesores que apostaban por la excelencia académica del futuro médico peruano. La nueva universidad entró en funcionamiento gracias al Decreto Supremo N° 18 que autorizó el funcionamiento de la “Universidad Peruana de Ciencias Médicas y Biológicas” inicialmente con su Facultad de Medicina cuyo epónimo era “Cayetano Heredia”. Posteriormente, la universidad pasó a llamarse como la conocemos hoy.

La universidad eligió situarse en la urbanización Ingeniería del distrito de San Martín de Porres, extendiéndose su influencia hasta Comas en el Norte hasta la provincia de Canta por el Este. Desde un inicio, la Universidad Peruana Cayetano Heredia estableció alianza con el Ministerio de Salud, creándose el Hospital Nacional Cayetano Heredia (1967) como establecimiento de salud docente.

Asimismo, el interés de la universidad por la salud de los menos favorecidos la llevó a incluir en su currículo el enfoque comunitario de la medicina. En la actualidad, con la entrada en funcionamiento de la sede de Camacho (La Molina) en el año 2008, la influencia comunitaria de la universidad se ha expandido hasta el Centro Poblado “Huertos de Manchay” (Pachacámac).

EL LEMA “SPIRITUS UBI VULT SPIRAT” (EL ESPIRITU SOPLA DONDE QUIERE) tomado del Evangelio de San Juan por el Dr. Paz Soldán- significa que la actitud de la UPCH debe ser de apertura a la acción del espíritu que dota de una serie de dones tales como sabiduría, inteligencia, consejo, fortaleza, ciencia, piedad.

En ese sentido, Honorio Delgado durante el discurso en la ceremonia de Inauguración del Año Académico de 1963, expresó:

No podemos contentarnos en esta ocasión con lo dicho acerca del personal de maestros y estudiantes de nuestra Universidad. Es menester que tengamos una referencia especial a las características del espíritu que anima a los representativos. Tales son: laboriosidad ordenada en procura de óptima formación profesional y humana; amplitud de vistas en el dominio de la cultura, unidad a la concentración radical en el ejercicio del saber científico hasta sus límites frente a lo arcano; disciplina ejemplar en el trabajo práctico y en el trato personal, concorde con la calidad de hombres libres penetrados de la trascendencia de su responsabilidad; en fin, sentido de unión corporativa iluminado por la idea de Universidad, idea cuya vigencia comporta fundamentalmente consagración a la búsqueda de la verdad.

Así como se debe nacer del Espíritu para iniciar una nueva vida imbuidos de sus dones, así mismo nació la Universidad Peruana Cayetano Heredia, fundada en su compromiso con la excelencia, la integridad, la formación humana y la proyección comunitaria.

La Universidad Peruana Cayetano Heredia basa su actuar en los siguientes cimientos:

**Visión:** “Universidad integrada con liderazgo y presencia global, que crece, investiga, innova y se diversifica, con docentes e investigadores altamente calificados y comprometidos, que propone y promueve políticas públicas y transferencia tecnológica, contribuyendo al desarrollo sostenible del país”.

**Misión:** “Brindar formación profesional integral centrada en la persona; generar y difundir conocimiento, ciencia y tecnología y ofrecer servicios especializados con excelencia y responsabilidad social”.

## DECÁLOGO HEREDIANO

**Autocrítica**, evidenciando una actitud crítica de reflexión y mejoramiento de lo que hacemos.

**Compromiso con la UPCH y la sociedad**, trabajando por el logro de los objetivos más allá de lo que se demanda.

**Creatividad generando nuevas ideas**, conceptos o asociaciones, que lleven a soluciones originales. La innovación es uno de los ejes de la oferta educativa herediana.

**Excelencia al obrar**, excediendo lo ordinario, sobresaliendo y mejorando siempre.

**Honestidad** respetando la verdad en relación con el mundo, los hechos y las personas.

**Integridad** haciendo lo correcto, por las razones correctas y del modo correcto.

**Liderazgo** siendo motores de cambio y del desarrollo nacional y global.

**Respeto** reconociendo, aceptando y valorando las cualidades, ideas, creencias y derechos de todas las personas.

**Responsabilidad** por las consecuencias de todo lo que hacemos y dejamos de hacer, sobre nosotros mismos o sobre los demás, ayudando sin esperar nada a cambio.

**Transparencia** siendo claros y evidenciando nitidez en todas nuestras acciones.

La investigación y la innovación son ejes fundamentales de la oferta educativa de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

## MODALIDADES DE ADMISIÓN

### a. Factor Excelencia

Es una modalidad de admisión a la que pueden acceder los alumnos del último año de secundaria o egresados de instituciones educativas del Perú o del extranjero hasta un año de haber culminado sus estudios secundarios que hayan obtenido como mínimo 14 de promedio en cada año de estudios. Sin embargo, el tercio superior se calcula de acuerdo al promedio de la promoción.

Para la Facultad de Medicina el proceso de admisión consta de dos partes: Examen de aptitud académica y entrevista personal.

Para las demás facultades de la universidad el proceso de admisión incluye solo la entrevista personal.

### b. Centro Pre Cayetano

El centro pre de la Universidad Peruana Cayetano Heredia brinda preparación a los postulantes que aspiran a obtener una vacante en la Facultad de Medicina-

De acuerdo al promedio obtenido en cuatro evaluaciones, los postulantes con promedio más alto clasifican a la etapa de entrevista personal y luego, con el puntaje de este último, promediado con el anterior, se define el ingreso.

### c. Examen general de admisión

#### d. Exonerados al proceso general de admisión

Por este medio postulan las personas graduadas o tituladas a nivel superior en el país o en el extranjero. El proceso consiste en una entrevista personal y una evaluación de historial académico.

Los dos primeros puestos de su promoción en centros educativos de nivel secundario peruano (nacional y particular). Estos postulantes se someten a un examen de conocimientos y aptitud académica y a una entrevista personal.

Bachillerato Internacional, ARBITUR, Italiano y Francés. Igualmente, estos postulantes pasan por

examen de conocimientos y aptitud académica y una entrevista personal, prueba de aptitud académica y conocimientos.

#### **e. Admisión extraordinaria**

Por esta modalidad postulan:

- Cónyuges e hijos de diplomáticos o funcionarios internacionales extranjeros acreditados en el país: Rinden una prueba de aptitud académica y se enfrentan a una entrevista personal
- Cónyuges e hijos de diplomáticos peruanos que retornan al país. Pasan una prueba de aptitud académica y luego, una entrevista personal.
- Deportistas calificados: Prueba de aptitud académica y entrevista personal
- Personas calificadas por su formación en el trabajo (para la carrera de Administración en Salud): Entrevista personal y evaluación de documento

### **PERFIL DEL INGRESANTE A LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UPCH**

- Vocación definida: Que no tenga dudas respecto a lo que desea y dónde desea estudiar.
- Visión: Tener un plan de vida diseñado para los próximos diez años.
- Fe y voluntad inamovibles: Postular a la Facultad de Medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia requiere fuerza de carácter, estudiar y prepararse para la entrevista de manera disciplinada, constante y permanente. Significa creer en las propias capacidades y tener una perspectiva optimista y positiva de la realidad. Implica ser capaz de enamorarse de lo que se desea y dedicarle todo el tiempo y la emoción posible, independientemente de la opinión de los demás.
- Resiliencia: Saber recuperarse rápidamente luego del fracaso, dándole sentido a la experiencia vivida y al aprendizaje logrado para volver a empezar, sabiendo que ese recomenzar ya no es desde cero.
- Autodominio: Autodistanciarse para elegir la mejor interpretación, la mejor respuesta y la mejor emoción para el instante que se vive.
- Disciplina: Estudiar y prepararse para la entrevista aun cuando haya momentos de

desmotivación, aun cuando se sienta cansancio pero se tiene que cumplir el horario planificado, aun cuando sea un día festivo. El postulante debe ser capaz de postergar la gratificación de una reunión social o una actividad familiar con miras a ingresar.

- Perseverancia: Persistir aun luego de haber fallado, insistir en las estrategias y actividades planificadas para lograr el objetivo de ingresar.
- Capacidad de aprendizaje continuo: Tanto de conocimientos como de maneras de responder y reaccionar.
- Actitud positiva: Siempre mirar lo positivo, rescatar lo valioso de cada experiencia, creer en la posibilidad de ingresar gracias al estudio y aprendizaje permanente.
- Flexibilidad: Capacidad de introducir cambios si es necesario.
- Sentido del humor: Capacidad de interpretar la realidad de una manera alegre, independientemente de las preguntas difíciles y comentarios instigadores de los entrevistadores.

### **PROPUESTA INICIAL**

En noviembre del año 2011 se presentó la primera oportunidad de preparar a un postulante para la entrevista personal de admisión a la Facultad de Medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y en aquel entonces no se contaba con experiencia en ese campo pero con muchos deseos de hacer lo mejor y aprender. En aquel entonces la entrevista personal de admisión estaba reservada a los postulantes de la modalidad Factor Excelencia, quienes no rendían examen de conocimientos ni de aptitud académica.

Como exalumna herediana y con experiencia como jurado de entrevista de admisión a la UPCH, pensé que lo más importante era hacer que el postulante se mostrara tal y como es para que su lenguaje verbal estuviera en congruencia con su no-verbal. Para ello era básico lograr que el candidato pensara y actuara realmente como se esperaba que pensara, respondiera y actuara en entrevista. Eso no siempre era así, por ello el trabajo de preparación implicaba transformar al postulante en una nueva versión de sí mismo y eso requería de su consentimiento, primero; y de su

compromiso con el trabajo, en segundo lugar. Es decir, se necesitaba que el postulante aceptara la propuesta y trabajara en lograr los objetivos pues salir de la zona de confort no es tarea sencilla y requiere práctica y repetición constante, por lo menos durante veintiún días.

Cuando se inició este trabajo, los postulantes se contactaban con la profesional una semana antes de la entrevista personal, por lo que se desarrollaban dos sesiones que se basaban en los principios de la psicología de la Gestalt la cual mueve a la persona hacia la toma de consciencia de sí misma en su “aquí y ahora”, dándose cuenta de sus necesidades y asumiendo la responsabilidad de su propio trabajo hacia su autorrealización. Se necesitaba que el postulante fuera demasiado flexible para que transformara su forma de percibir y explicar la realidad (si lo requería) en dos sesiones, pues no contábamos con los 21 días necesarios para que el cerebro incorpore el nuevo hábito en su estructura. Es por ello que el porcentaje de éxito de los postulantes era del 50%

Entonces, el plan de preparación tenía como objetivo que el postulante se diera cuenta de que contaba con todas las cualidades del perfil herediano. Asimismo, dado que según Gladwell (2007) es importante predisponer a los otros a aceptar nuestros puntos de vista utilizando palabras agradables, el segundo objetivo era que los postulantes aprendieran a hablar de manera positiva y agradable para generar buena impresión en los miembros del jurado. Por último, debido a que la Psicoterapia Gestalt mueve a la persona a asumir la responsabilidad de su propio crecimiento y de sus acciones, el tercer objetivo era que el postulante hable en primera persona del singular (“yo”) evitando usar el “tu” o el “como todos”. Eso funcionó, como se mencionó líneas arriba, con el 50% de postulantes debido a su voluntad de transformación y actitud flexible. Los alumnos que ingresaban lograban puntajes de entrevista entre 70 y 75 pero el puntaje máximo que se podía alcanzar era 100 (cien). Para que el postulante se mostrara tal como la preparadora planteaba debía primero “darse cuenta” de su actuar y hablar para luego transformarlos responsablemente. Por lo tanto, la pregunta constante era “¿De qué te das cuenta?” porque es más fácil que una persona se transforme si se da cuenta de cómo piensa, siente y

actúa en vez de obedecer automáticamente, además de que, de esa manera, el cambio puede ser permanente a lo largo del tiempo.

A partir del año 2013 se incluyó la entrevista personal en todas las modalidades de admisión, así como se adicionó el examen de conocimientos y aptitud académica a la modalidad de Factor excelencia.

Dicho cambio, elevó el nivel de exigencia para el ingreso a la UPCH. Así, el año 2014 se empezó a preparar postulantes a lo largo de seis sesiones como mínimo y, en algunos casos, un ciclo completo o un año completo.

Entre el año 2011 y 2013 los postulantes que no ingresaban no volvían a prepararse, pero a partir del año 2014, los alumnos que no alcanzan vacante vuelven a iniciar el proceso de preparación para la entrevista, llegando con ello una nueva exigencia: Implementar un sistema de preparación para postulantes nóveles y “continuadores”.

Es así como surge la propuesta en la que se basa la preparación de postulantes a la Facultad de Medicina de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

### **PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA LA ENTREVISTA PERSONAL DE ADMISIÓN A LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA**

El objetivo del programa es que al finalizar el proceso de preparación, los postulantes serán capaces de utilizar con efectividad las técnicas gestálticas, logoterapéuticas y de la programación neurolingüística para obtener puntajes mayores a 75 en la entrevista personal y tener mayor probabilidad de ingresar.

#### **Sustento teórico**

- Psicología Humanista

Henao (2012) afirma que la Psicología humanista es un movimiento que surgió en Norteamérica en la década de los sesenta, orientado a promover una psicología más interesada por los problemas humanos. Es considerada la Tercera Fuerza de la Psicología.

Los principios de la psicología humanista son:

- El ser humano es más que la suma de sus partes, es decir, que debe ser estudiado y entendido como un ser completo e integral, sin fragmentaciones de ningún tipo. El postulante no es solo un individuo con conocimientos sino que también tiene emociones, sentimientos, actitudes y experiencias sociales que modelan y moldean su conducta, actuando como un todo.
- La conducta es intencional: Sea de manera consciente o inconsciente, el ser humano dirige su conducta hacia una finalidad, una meta y es capaz de planificarla.
- El ser humano vive en un contexto interpersonal: Estamos en continua relación con otros seres humanos que influyen en nuestra conducta.
- El ser humano es autónomo: Toma sus propias decisiones, asume la responsabilidad de su propia conducta y de la satisfacción de sus necesidades.
- El ser humano tiende a la autorrealización: Está en permanente búsqueda de desarrollo personal.
- El ser humano tiene una experiencia interior: A la cual se puede acceder a través del uso de determinadas técnicas.

### **Enfoque Gestalt:**

De acuerdo con Salama (2002) la teoría Gestalt enfatiza la observación no-manipulativa de la conducta en el aquí y ahora y se centra en la importancia del proceso de toma de conciencia de la persona, con un enfoque holístico de cómo está viviendo y construyéndose a sí misma, para entender su crecimiento por medio del autodescubrimiento de sus propias posibilidades, para satisfacer sus necesidades, tomando contacto consigo mismo y con los elementos del ambiente, identificando los que le son tóxicos y los que puede asimilar. Se centra en que la persona es un ser creativo en constante crecimiento y que es capaz de guiar conscientemente su comportamiento, desarrollando su máximo potencial para lograr el límite máximo de su autorrealización como ser único e irrepetible. Además, busca responsablemente solucionar sus problemas existenciales.

### **Logoterapia**

Creada por Viktor Frankl. Es la terapia del sentido, significado y propósito de nuestra vida. Busca, en palabras de Gengler (2009) que el paciente, desde su ámbito espiritual, sea capaz de alzarse por encima de una situación dañina concreta, y pueda decir plenamente (como dijo Frankl): “A PESAR DE TODO digo sí a la Vida” o más aún (como dice Längle): “CON TODO digo sí a la Vida”.

Intenta restituir al hombre la totalidad y unicidad de su ser, planteando que solo la dimensión espiritual le confiere su verdadera esencia. Su enfoque existencial es positivo, apela a los recursos del espíritu humano, y está orientada hacia el futuro. Considera la búsqueda de significado como aspecto primario del ser humano. Señala que el ser humano tiene la libertad de elegir, que esa es su última libertad y que, aún en situaciones de extremo sufrimiento, el hombre tiene la posibilidad de elegir su actitud ante dicha situación.

### **Programación neurolingüística**

De acuerdo con Gómez (s/a) trata de un modelo que se basa en la comunicación que permite conocer la manera en que construimos nuestros pensamientos, y de esa manera generar cambios positivos en nuestra conducta. Es decir, toda conducta que el ser humano emite ha sido programada en su cerebro.

La PNL sustenta su propuesta en los siguientes postulados:

- “El mapa no es el territorio”: Debido a que cada persona percibe el mundo de una manera particular, individual y única, de acuerdo a su propia historia y experiencia de tal manera que forma su propia representación mental que no representa la totalidad del mundo que se capta a través de los órganos sensoriales. Postulantes y entrevistadores tienen su propio modo de representar la realidad. Por eso es importante que el postulante se pregunte, tal como dice Guix (2006) dónde se encuentra, qué siente, cómo ve la situación, en el aquí y ahora, considerando que la entrevista se da en un momento presente para el que se preparó también en momento presente con proyección a futuro. El postulante y los entrevistadores se encuentran en diferente

sintonía por lo que es indispensable que sea el candidato quien regule dicha situación conectándose con el momento presente y captándolo para regular intencionadamente su conducta durante la entrevista. Los postulantes que son capaces de encontrar este equilibrio, ingresan. Y ¿Cómo se logra? Escuchando atentamente a los entrevistadores, no solo con los oídos sino también con todos los sentidos, entrar en sintonía con ellos y responder en consecuencia.

- “Vida y mente son sistemas en proceso continuo de transformación”: El proceso de preparación para la entrevista permite al postulante aprender a adaptarse a las diferentes situaciones y posibles escenarios reaccionando adaptativamente a ellos. La mente es flexible y dinámica y está en continuo cambio, solamente es cuando el ser humano fallece.
- “No hay un sustituto para los canales sensoriales abiertos y limpios”: Se trata de prestar la máxima atención durante la entrevista, poniendo al servicio de la misma la totalidad de nuestros canales sensoriales. Se trata de recibir los mensajes sin interpretaciones ni proyecciones que vayan a generar respuestas inadecuadas.
- “El resultado de la comunicación es la respuesta que obtenemos, independientemente de nuestra intención”: Los postulantes pueden dirigir su conducta, prepararla, entrenarla para lograr el éxito en la entrevista personal. Sus respuestas obedecen a un por qué, sean ellos conscientes de esto o no. El proceso de preparación de postulantes pretende hacer consciente lo inconsciente en cuanto a sus intenciones de ingresar a la universidad. Guix (2006) habla del “Principio de la intencionalidad” señalando que todo lo que la persona hace tiene intenciones conscientes o inconscientes, existiendo un triángulo de “deseos, creencias y acciones”.
- “Las personas tienen todos los recursos necesarios para realizar los cambios deseados”: De acuerdo con Gómez-Pezuela, estos recursos son transferibles, es decir, alguien más los puede enseñar a quien los desee aprender, siempre y cuando los desee aprender.
- “Toda conducta, todo comportamiento tiene una intención positiva”: Los aciertos y errores obran para bien, siempre se obtiene ganancias primarias o secundarias. Aun los postulantes que no ingresan están ganando algo. Es imposible perder. Las conductas que emitimos nos permiten ganar por obtención o por evitación. Los candidatos tienen la posibilidad de elegir sus palabras y su manera de comunicarse. Se transmite lo que se es, no lo que se habla, y se es para obtener algo.
- “El individuo con más alternativas tiene el control”: Las personas flexibles y capaces de adaptarse a diferentes situaciones tienen el éxito asegurado. No le temen al cambio, se preparan para enfrentar lo nuevo, saben que no todo puede estar bajo control y saben fluir en esa incertidumbre.
- “No hay errores en la comunicación, solo resultados”: Si el postulante no ingresa, se analiza qué y cómo respondió (en la medida de lo posible porque el profesional solo cuenta con lo que el postulante dice, no ha experimentado lo que realmente sucedió), se realizan las medidas correctivas y se vuelve a intentar.
- “Los individuos tienen varios niveles de comunicación”: Desde el inconsciente hasta el consciente. Es importante fomentar la toma de consciencia en todo momento de la preparación.
- “Todas las distinciones que somos capaces de realizar los seres humanos en relación con nuestro mundo interno y/o externo y nuestro comportamiento se pueden representar a través de nuestros sistemas perceptuales”: Tenemos sistemas representacionales, “dibujamos” en nuestra mente la información recibida a través de los órganos sensoriales y le damos un sentido en nuestra mente de acuerdo a nuestro estilo que puede ser visual, auditivo o kinestésico.
- “El esfuerzo positivo de una persona se mantiene constante mientras el valor y la adecuación de la conducta interna y/o externa sean cuestionadas”: Debemos evaluar nuestras intenciones y su reflejo en nuestro sistema de comunicación, hacernos conscientes de lo que decimos y para qué lo que decimos. Nuestra palabra tiene poder, esa palabra va configurando nuestro cerebro y va produciendo resultados. La palabra hablada y pensada tiene fuerza

para impresionar en nuestro sistema nervioso y producir conductas que se condicen con esa manera de expresarnos.

## PROCESO DE PREPARACIÓN

El proceso de preparación se inicia de la siguiente manera:

### 1. CONTACTO INICIAL

El padre o madre del candidato se comunica con la profesional para solicitar información sobre la metodología de trabajo. Considero importante mencionar esto puesto que desde este instante se establece la diferencia entre los candidatos. Los postulantes de factor excelencia, primeros puestos y examen de admisión generalmente esperan que sean sus padres quienes gestionen las citas con la psicóloga mientras que los postulantes de Bachillerato Internacional hacen el contacto inicial por sí mismos. Solo el 7% de postulantes ha gestionado su propia cita, mientras que el 93% de postulantes esperaron que sus padres contactaran con la psicóloga. De ese 7% de postulantes que son autónomos ingresó el 100%

Las sesiones de preparación son en el consultorio o a domicilio y tienen una hora de duración como mínimo. Lo recomendable son seis sesiones como mínimo para poder cubrir todo el programa planificado.

### 2. HABILIDADES COMUNICACIONALES

#### Inicio de la preparación

El trabajo empieza con la presentación del profesional, su experiencia laboral y, principalmente, en la preparación de postulantes para la entrevista personal. Asimismo, el psicólogo recoge información sobre el postulante y su historia vocacional.

Se explica la metodología de trabajo, se espera que realicen las preguntas que estimen conveniente y se inicia el trabajo.

Se parte de explicarles que la entrevista es un proceso de conversación entre el postulante y dos entrevistadores. Por lo general son dos (hombre-mujer, hombre-hombre, mujer-mujer) y son profesionales de distintas especialidades que aceptaron participar como

jurado y que tienen la disposición de colaborar el día del magno evento. Se les explica también que el 93% de lo que se dice es no verbal y que, por lo tanto, lo que expresan oralmente debe coincidir con su corporalidad (postura, tono de voz, timbre, gestos, etc.). Por lo tanto, la preparación para la entrevista personal no solo es enseñarles a hablar con la boca sino también con todo su cuerpo, para ello tiene que haber congruencia entre lo que dicen y hacen y sienten realmente. Por eso es importante el proceso de preparación.

Los postulantes son, en un 97%, adolescentes y dadas sus características, buscan enfrentar la entrevista a su manera. Cuando se les dice que tienen que presentarse con terno (varones) y sastré (mujeres) algunos reaccionan protestando. Temas como el aborto y la eutanasia los mueven fuertemente llevando sus respuestas a favor de dichos temas, lo cual les puede costar el ingreso. Es entonces cuando se les explica que hay ciertas normas en el país que hay que respetar y a las que adaptarse para lograr el éxito. Algunos aceptan de buen grado lo que se les explica y otros reaccionan con rebeldía. Aquí viene el segundo punto de diferencia: El 67% de los postulantes que se dejó guiar, ingresó. El 33% restante no ingresó por no haber clasificado a entrevista personal, por no haberse dejado guiar, por haber cambiado su manera de responder luego de escuchar comentarios de postulantes que salían de la entrevista y porque su puntaje en el examen de conocimientos, promediado, en el de entrevista no fue suficiente para alcanzar una vacante.

En cuanto a la presentación personal se les explica:

a. Vestir de negro: Según Klaric (2018): llevar atuendo negro al brindar una conferencia lleva la atención del público hacia lo que el orador dice, no a su aspecto físico. Además, el color oscuro resalta las manos y el rostro para reforzar lo que se quiere decir al poder observarse mejor los gestos.

b. Ofrecer la mano a los entrevistadores antes y después de la entrevista: Ofrecer la mano es un acto reservado para las personas de mayor nivel en la jerarquía social. Entonces, en el caso de la entrevista, la mano debería ser ofrecida por el jurado. Sin embargo, según Berne (1966) el ser humano tiene la necesidad

de ser tocado y reconocido por otros. Eso le ocurre también al jurado de entrevistas aunque no lo sepa.

¿Cómo se ofrece la mano? Según Pease (2006) la técnica adecuada es ofrecerla con la palma en diagonal (ni con la palma de la mano totalmente hacia abajo generando la impresión de “tócame que soy realidad” ni con la palma de la mano completamente vuelta hacia arriba dando la apariencia de sometimiento al entrevistador). Las manos se juntan hasta tocar la piel del espacio que se genera entre los dedos índice y pulgar). Se aplica la misma fuerza que el entrevistador y se suelta cuando el entrevistador suelte. Pero no solo el contacto físico sino también una palabra de reconocimiento, un gesto amable, una sonrisa, una mirada atenta. Tener en cuenta esto puede ser el punto inicial de una entrevista exitosa. Berne clasifica las caricias en positivas y negativas. En entrevista son importantes las caricias positivas, es decir, aquellas que reafirman a la persona como un individuo importante, inteligente, valioso y único. El jurado está compuesto por seres humanos que también tienen necesidades de reconocimiento y contacto físico. Si el postulante ve a los entrevistadores con una mirada positiva, es posible que su entrevista sea positiva, fluida y cálida porque también buscaría validar al interlocutor.

Adicionalmente, se sabe que el ser humano se puede ganar la confianza de otro tocándolo dos veces por día y, en entrevista, esas dos oportunidades se presentan al saludar y al despedirse.

Algunos entrevistadores son duros, hablan toscamente y los postulantes se asustan, se ponen nerviosos y con frecuencia se quedan callados porque no saben cómo responder. Pero, ¿Cuál es el antídoto? La mirada amable, la sonrisa (el otro responde a la sonrisa con otra sonrisa por la presencia de neuronas espejo en la corteza premotora y el lóbulo parietal inferior del cerebro), la palabra suave y una respuesta con sentido del humor.

De acuerdo con Bautista y Navarro (2011) las neuronas espejo fueron descubiertas en 1996 por Giacomo Rizzolatti y su equipo de trabajo. Estas son un tipo de neuronas que se ubican en el córtex ventral premotor del cerebro. Se han relacionado con la empatía, el lenguaje, imitación y reconocimiento de emociones.

Al actuar de manera amable y espontánea, se activa las neuronas espejo de los entrevistadores quienes tienden a reaccionar de manera favorable a los postulantes.

c. Dejarse observar durante los primeros tres segundos, esto genera sensación de confianza en los entrevistadores.

d. Detectar los puntos clave de la comunicación sensorial de los entrevistadores: Todos tenemos estilos de aprendizaje sensorial (visual, auditivo y/o kinestésico) y, aunque lo recomendable sería tener características de los tres, lo cierto es que en nosotros prima uno de ellos. Estos estilos no solo se ponen de manifiesto en el momento de comprometernos en actividades de aprendizaje sino que se expresan en todas las áreas de nuestra vida. Así, la persona con estilo visual se comunica mayormente con frases que llevan la palabra “ver”, “mirar” (“ya veo”, “mira...”, “observo”); el individuo con estilo auditivo expresa verbos relacionados con ese sentido: oír, escuchar (“escucha”, “oye...”). Finalmente, los sujetos con estilo kinestésico usan frases que llevan la palabra “sentir” (“siento que...”, “me da la impresión...”). ¿Por qué es importante detectar estos puntos? Pues, porque las personas con estilo visual observan los detalles, los gestos, los movimientos. Entonces, es importante que el postulante cuide su apariencia personal, su lenguaje no verbal y su sonrisa. Las personas con estilo auditivo prestan atención a lo que el postulante dice. Mientras más hable, mejor. Asimismo, el uso de palabras ronroneo (palabras agradables y dulces que predispongan positivamente al entrevistador) es básico. Entonces, al detectar el estilo sensorial de los entrevistadores permite al postulante modular su estilo de expresarse durante el proceso.

e. Sentarse en posición erguida; sin cruzar, manos, brazos ni pies; colocando las manos en ojiva (ojiva hacia arriba para hablar y ojiva hacia abajo para escuchar).

f. Evitar colocar los brazos o manos sobre la mesa o escritorio de los entrevistadores, para generar la sensación de respeto del espacio ajeno y comodidad.

g. Conducta de espejo: Consiste en “parafrasear” a los entrevistadores, tratar de parecerse a ellos en su

manera de hablar y gesticular. Tendemos a aceptar y aprobar a quien se nos parece.

h. El 93% de lo que decimos es no verbal. Es imposible fingir el lenguaje del cuerpo y, por lo tanto, siempre tiene que haber total congruencia entre los gestos principales, las microseñales del cuerpo y lo que se dice con la boca al hablar.

i. Dirigirse a ambos entrevistadores: Mirar a ambos alternadamente. Suele suceder que los postulantes fijan su mirada en un solo entrevistador, dejando desatendido al otro por lo que se les recomienda que durante los ensayos miren al profesional y al “otro” que supuestamente está presente.

j. Afirmar con la cabeza mientras se expresa una expresión positiva: Esta conducta predispone al entrevistador a aceptar lo que el postulante está expresando.

k. Tener siempre presente que se transmite lo que se es, no lo que se sabe: La entrevista es un espacio para conversar, para expresar lo que se piensa y se hace con total confianza en sí mismo. Los entrevistadores no están midiendo conocimientos sino la manera de solucionar problemas, salir de situaciones incómodas, la habilidad de usar el pensamiento lateral y el sentido del humor. El postulante a la Facultad de Medicina es un joven entre 15 y 25 años que tiene una manera de ver la vida y las cosas como es típico para su edad, que tiene habilidad para adaptarse y autorregularse pero que su esencia es espontánea y genuina. No podemos pedir que se comporte como alguien rígido, enmarcado en ciertos patrones inamovibles. El postulante es, por el contrario, un adolescente atrevido, capaz de creer que sus metas se pueden lograr si le pone esfuerzo, que cree que todo lo puede lograr a su modo pero también se da con la sorpresa de que hay otros semejantes a él que luchan por lo mismo, y no son pocos. Estar en el último año de secundaria y postular es una aventura que los postulantes creen sencilla pero luego ven que hay muchísimos competidores iguales o mejores que él en preparación académica y en habilidades sociales. Cuando salen al mundo luego de la etapa escolar, se topan con otra realidad: Postulantes de otros colegios, del nivel nacional, tan buenos como ellos y, eso, asusta. Muchos no lo logran en el primer intento pero, si

desean ingresar, deben reponerse y volver a intentarlo una y otra vez, hasta que les salga. Por eso, considero que no solo se debe hablar de un perfil de ingresante sino también de un perfil de postulante porque no cualquiera postula a Cayetano Heredia hasta lograr su meta. El que desea estudiar medicina en Cayetano tiene que estar dispuesto a trabajar hasta el final, tantas veces sea necesario. Si un postulante renuncia en este intento es que no tenía las agallas que se requiere para llevar el lema *Spiritus Ubi Vult Spirat* en el corazón y en el servicio del día a día. El espíritu herediano sopla donde quiere desde el inicio hasta el final, de lo contrario, nunca estuvo presente.

### ENTREVISTA VIVENCIAL

Haciendo uso de esta técnica, el psicólogo simula con el postulante una entrevista tal como podría ser. Se trabaja desde el ingreso del postulante a la sala hasta la despedida.

En este momento se formula al postulante las preguntas que podrían hacerle en la entrevista real. Pueden preguntarle sobre cualquier tema o hacer cualquier tipo de comentario: ¿Por qué deseas estudiar medicina? ¿Por qué deseas estudiar en la UPCH? ¿Vives con tus padres? ¿Tienes hermanos? ¿A qué se dedican tus papás? ¿Cómo reaccionaron cuando les dijiste que querías estudiar medicina? ¿Hay médicos en tu familia? ¿Qué opinas del aborto? ¿Qué opinas de la eutanasia? ¿Cómo debe ser la relación médico-paciente? ¿Qué opinas de la corrupción en el Perú? ¿Cuáles deben ser las consideraciones éticas que debe tener un médico en el ejercicio de su profesión? ¿Quién fue Daniel A. Carrión? ¿Qué opinas del SIS? ¿Qué haces en tu tiempo libre? ¿Te gusta leer?

¿Cómo van a hacer tus padres para pagar tus pensiones? ¿Dónde vives? ¿Cómo vas a hacer para llegar a la sede de Camacho cuando tengas que ir a clase? Si quedara solo una vacante ¿Por qué deberías ingresar tu? ¿Cuál crees que debe ser el perfil del ingresante a la UPCH? No te veo como médico ¿Qué harías si te embarazaras (embarazaras a tu pareja) antes de terminar tus estudios de medicina? ¿Qué harías si en tercer o cuarto año te das cuenta de que no te gusta la medicina? ¿Qué opinas de la experimentación con animales? ¿Qué

opinas de la llegada de ciudadanos venezolanos al Perú? ¿Qué opinas de las cuatro reformas planteadas por el Presidente Vizcarra? Si murieras y pudieras reencarnar en un animal, ¿Cuál sería? ¿Cuál ha sido la última obra literaria que has leído? ¿Vas al cine? ¿Cuál ha sido la última película que has visto? ¿Por qué me recomiendas verla? ¿En qué colegio estudiaste? ¿Quién lo fundó? Te veo muy optimista ¿Por qué? ¿No te parece que eres demasiado optimista? ¿Cómo te ves en diez años? ¿Qué opinas de la huelga médica? ¿Qué opinas de la violencia de género? ¿Qué opinas de la unión civil? ¿Qué opinas del uso de marihuana con fines medicinales? ¿Cómo quién no te gustaría ser? ¿Cuáles son tus cualidades? ¿Cuáles son tus defectos? ¿Has participado en actividades de proyección social? ¿Hablas inglés? ¿Te consideras líder? ¿Sabes trabajar en equipo?

Para hacerle frente a la entrevista los postulantes deben identificar y narrar su propia experiencia de descubrimiento vocacional, cuál fue aquella experiencia particular que le hizo pensar o sentir que deseaba estudiar medicina.

Los postulantes suelen responder que estudian medicina porque tienen vocación de servicio, porque les gusta las ciencias, el cuerpo humano o les gusta investigar. Pero esa resulta ser una respuesta muy frecuente.

Algunos cuentan que deseaban estudiar otra cosa pero que no era muy rentable. Se les sugiere que mencionen que les gusta velar por la salud de las personas tanto desde el punto de vista de la recuperación de la salud, como desde la perspectiva de la prevención de enfermedades.

Algunos preparadores de postulantes les dicen que hablen poco, que no cuenten sus experiencias personales, pero está demostrado que el cerebro se engancha con las historias personales. Entonces, se les sugiere que hablen en primera persona (Yo) y que relaten su experiencia peculiar que les llevó a decidir por su vocación profesional.

El storytelling es una herramienta básica para lograr impactar en la mente de los consumidores, en

este caso, la de los entrevistadores. Una historia tiene efecto directo sobre el cerebro y hace segregarse hormonas y neurotransmisores que hacen que los entrevistadores vivan en sus propias mentes la experiencia de los postulantes.

Un postulante me dijo en una oportunidad que cada uno de ellos tiene una muy buena razón para estudiar medicina y que nadie se las puede cuestionar. Nadie les puede decir que no pueden elegir tal o cual carrera porque el motivo no le parece. El motivo por el cual un postulante puede ser cuestionado respecto a su vocación es mostrar dudas respecto de su elección.

De igual manera, deben estar absolutamente convencidos de desear estudiar en la UPCH, sin que haya dudas respecto a la razón por la cual se ha elegido esta casa de estudios. Asimismo, evitar mencionar que se está postulando pero que se desea, además, postular a otras universidades. Para estudiar en la UPCH se requiere estar muy convencido porque implica tolerar la frustración y estar muy comprometido con el estudio.

Las preguntas personales, por alguna extraña razón, conceden bajo puntaje. Muchos postulantes salen contentos de sus entrevistas porque solamente les hicieron preguntas personales pero este tipo de interrogantes no constituyen suerte alguna. La recomendación es que hablen mucho, conversen bastante y que, de alguna manera, lleven la conversación hacia otro tema.

El enfoque en entrevista debe ser siempre positivo: Evitar las quejas sino, mas bien, formular las respuestas a manera de alternativa de acción si no se está de acuerdo con alguna situación. Durante la entrevista se puede expresar cualquier emoción salvo la ira puesto que genera en los entrevistadores una predisposición negativa hacia el postulante. Se debe utilizar el sentido del humor para responder, no siempre están buscando identificar el nivel de conocimientos sino la capacidad de salir airosos de la situación generada.

Durante la preparación de los postulantes se considera los principios de la psicología Gestalt:

- *Principio de Agrupamiento (Ley de completamiento o cierre)*: Es importante que el

postulante hable bastante y que ante las preguntas trate de responder de la manera más extensa posible si es un tema que domina, de tal manera que se pueda promover la conversación con los entrevistadores. Si se tiene en cuenta el principio de completamiento, las respuestas cortas pueden generar en el jurado la sensación de que falta información y tenderán a completarlas en sus mentes pudiendo dar como resultado interpretaciones que no necesariamente sean las que el postulante intentaba transmitir. Por ello es importante detallar las respuestas, de tal manera que no queden vacíos que los entrevistadores deban completar de acuerdo a su propia experiencia y estilo. Además, si demora en responder, los entrevistadores completarán el silencio con la interpretación “el postulante no sabe”.

- *Principio de figura y fondo*: Cuando los entrevistadores formulan una pregunta tienen una intención que el postulante debe captar. Si bien es cierto, las palabras tienen un significado denotativo (de diccionario) pero también tienen un significado connotativo (despiertan una figura específica y distinta en el receptor) que depende de la percepción del postulante. La figura es aquello que capta nuestra atención y ante lo cual formamos una reacción. Por lo tanto, es importante que el postulante se detenga un instante a reflexionar sobre la figura que está formando y la contraste con la que sería conveniente formar para elaborar una respuesta acorde a la figura desde la que fue formulada.

#### **De la psicoterapia Gestalt se considera:**

- *El “darse cuenta”*: Capacidad del ser humano para percibir lo que está ocurriendo dentro de sí y en el mundo circundante. En todo el proceso de preparación se trabaja la capacidad del postulante para darse cuenta de su forma de hablar, de sus gestos, de sus deseos y necesidades, de su postura, etc. para luego decidir qué hacer con aquello que se de cuenta.

- *Contacto*: El contacto es una de las principales necesidades de la persona. Es necesidad también de los entrevistadores, por ello es importante hacer que ese contacto con ellos sea genuino y nutricional. Ofrecer la mano, mirar y dejarse mirar, escuchar activamente.

- *El describir y no interpretar*: Responder sin juicios de valor, sin interpretaciones.

- *Hablar siempre en primera persona*: La persona solamente se puede hacer cargo de sí misma y es más fácil mejorar si se asume la responsabilidad del “yo”.

- *Observar las señales corporales*: Identificar qué quieren decir para atenderlas al instante o guardarlas para resolverlas en el momento adecuado luego de la entrevista.

- *Polaridades*: Todo ser humano tiene en su repertorio todas las características positivas y todas las características negativas al mismo tiempo, por lo tanto, no puede decir que no puede tal o cual cosa porque SI PUEDE. En todo caso, tendría que decir que NO QUIERE. El individuo es capaz de elegir las respuestas que le pueden ayudar a satisfacer sus necesidades o deseos, sin excusas. Para ellos debe DARSE CUENTA de los límites que se está poniendo para poder trabajarlos y avanzar.

- *“No puedo, no quiero”*. Se le indica al postulante que escriba una lista de “no puedo” que crea tener. Luego se le pide que cambie las frases de “no puedo...” por frases que empiecen con “no quiero...” Se le pregunta “De qué te das cuenta?” y luego “¿Qué vas a hacer con lo que te das cuenta?”

#### **De la Logoterapia se considera:**

- *Autodistanciamiento*: Capacidad de tomar distancia de lo que se está sintiendo, como mirarse desde afuera. Eso permite evaluar la pregunta incómoda que a veces formula el entrevistador y asumir una actitud frente a ella y elegir la mejor emoción para brindar la mejor respuesta.

- *Intención paradójica*: Emitir la conducta que se desea evitar de tal manera que se desmitifique y deje de ser interruptora, o provocar la situación que se desea evitar para luego identificar que tiene un punto máximo y que luego empieza a disminuir dejando de constituir un problema. Ejemplo: En caso de nerviosismo ante la entrevista, pedirle al postulante que se ponga más nervioso, que tiemble más fuerte y darle la libertad para hacerlo, fomentar que emita su nerviosismo hace que reaccione de manera contraria señalando que no puede ponerse más nervioso y que se siente más tranquilo.

- *“Esperando que tu...”*

Se indica al postulante que se imagine a los entrevistadores y les diga: “Yo necesito que tu...” (mencionar lo que necesita), “para que así yo pueda...”

Luego se le invita a preguntarse:

“¿Doy respuesta por mí o necesito que alguien más haga algo por mí?”

“¿Qué elijo hacer ahora?”

-“Mi segunda oportunidad”

Muchas veces hacemos cosas de las que luego nos arrepentimos diciendo: “Ojalá pudiera retroceder el tiempo para hacer...de esta manera”. Atendiendo a ese deseo que muchos hemos vivido, es que la Logoterapia plantea esta técnica: Se indica al postulante que imagine que ya pasó la entrevista personal, que hizo las cosas mal y que hemos podido usar la máquina del tiempo, hemos vuelto al pasado y esta es su segunda oportunidad para hacerlas bien. Se le pregunta “¿Cómo lo harías?” y se le dice “Ahora, hazlo”

### 3. Desarrollo personal

Las habilidades que se entrenan en el postulante, además de las habilidades comunicacionales son:

## HABILIDADES SOCIALES

### MOTIVACIÓN:

Para postular a Cayetano se requiere tener un nivel alto de motivación, principalmente una motivación intrínseca porque el grado de compromiso y responsabilidad que se requieren para ingresar depende de las razones y deseos personales.

En el caso de los postulantes por Centro Pre, la motivación sufre variación a medida que se va avanzando en el ciclo y se va rindiendo cada uno de los cuatro exámenes. Si el resultado es positivo en el primer examen entonces la motivación estará en un nivel óptimo pero, si por el contrario, no se obtienen los resultados esperados, la motivación se ve mermada.

Por ello, el profesional que prepara postulantes los acompaña durante todo el proceso para mantener su motivación en un nivel que les permita competir en la intensidad que se necesita.

Aquellos que postulan por primera vez tienen una gran ventaja porque aún no han pasado por experiencia de fracaso y su nivel de motivación es alto.

Existen también quienes llevan postulando más de tres veces y trabajan su motivación con mucho más fuerza porque pueden desanimarse con más facilidad, además de que ya pueden estar aburridos de trabajar los mismos temas tantas veces.

Para mantener la motivación en niveles altos se les presenta videos motivacionales, se programa su cerebro con frases positivas (se utiliza PNL), se fomenta en ellos la responsabilidad de sus acciones y se les enseña a regularlas: Dosificar sus horas de estudio, regular la intensidad de las emociones positivas o negativas, gestionar su alimentación y su tiempo de descanso y sueño. Si el plan va dando resultados, la motivación se va incrementando.

Los postulantes que han ingresado son aquellos que han sido capaces de mantener un nivel de motivación adecuado pese al cansancio, a la frustración, a las experiencias negativas, cambiando pensamientos negativos por pensamientos positivos que generaron, en consecuencia, emociones positivas y mayor nivel de motivación.

Para ello se trabaja: PIENSA POSITIVO

La palabra tiene poder, la palabra programa el cerebro y lo moldea para emitir la conducta deseada.

Se utilizó las siguientes técnicas:

*Diario de gratitud*

Se les dio la indicación de comprar un cuaderno o libreta para escribir diariamente, en la mañana y en la noche, una lista de cosas por las que estuvieran agradecidos. Cada día debían repasar la lista en voz alta y escribir más situaciones que agradecerían.

*Afirmaciones*

Escribir en su cuaderno o libreta las cosas que deseaban lograr formuladas en positivo y como si ya las hubieran conseguido.

*Visualización*

Repasar la lista de afirmaciones visualizando cada una por unos minutos.

**EXCELENCIA: IR POR MAS CADA DIA**

Se trata de dar el extra, de hacer algo que no se hizo el día anterior, como repasar los curso que se domina más en vez de los que se conoce menos. La tendencia es centrarse en las debilidades, pero el sistema de preparación de entrevista plantea enfocarse en los puntos fuertes. Asimismo, buscar un espacio para indagar más sobre los temas que se tienen que aprender fuera de lo que se trabaja en la centro pre y/o grupos de estudio.

Evitar enfocarse solo en la preparación en conocimientos sino también dedicarle un tiempo prudencial al entrenamiento para la entrevista personal puesto que el ingreso depende del promedio de ambos.

Se sugiere comprometerse en actividades de proyección social para poder hablar de ello, hacerse un tiempo para leer una obra literaria y revisar los periódicos, colaborar en casa. Es decir, darse tiempo para actividades extra para poder hablar de lo que se hace y no solo de lo que se piensa.

**HABILIDADES PARA PLANIFICAR SU VIDA Y SUS ACTIVIDADES****ENTRENAMIENTO DE LA CREATIVIDAD**

No hay respuestas correctas o incorrectas salvo que se pregunte por un tema específico de conocimientos. Lo que interesa es la novedad y gracia con que se responda a las interrogantes. El sentido del humor abre puertas, ventila la voz y permite hallar respuestas adecuadas a las preguntas.

Las técnicas que se han usado son: murales expresivos, cuentos sonoros, abecedario en cuento”

*Murales expresivos:* Se coloca papelógrafos en las paredes de la sala de taller y se coloca plumones a disposición de los participantes. Se les indica que por grupos pueden hacer un dibujo en el papelógrafo que les toque y que luego la profesional gritaría “cambio” para que se trasladen al papelógrafo que se encuentra a su derecha mirando a la pared y que pueden completar el dibujo de ese papelógrafo como ellos quisieran. El trabajo continúa hasta que terminen de rotar por todos los papelógrafos.

*Cuentos sonoros:* Se conforma grupos y se les indica que deben preparar un cuento que deberán narrar únicamente haciendo sonidos. Pueden hacer uso de soporte externo: Instrumentos musicales, objetos del ambiente, sonidos onomatopéyicos, etc.

*Abecedario en cuento:* Los postulantes se colocan en círculos y se les indica que la profesional empezará a narrar una historia empezando con la letra “A”, luego dará una palmada y la historia será continuada por el participante de la derecha empezando con una palabra con la inicial “B”, hasta que la facilitadora indique el cambio y el siguiente postulante prosiga la historia con la letra “C”. La dinámica continúa hasta que se haya llegado a la letra “Z”.

**HABILIDADES SOCIALES  
IMITAR LO MEJOR DE LOS OTROS**

Se trata de observar en los demás las características que podrían serles de utilidad en la entrevista personal. Se entrena la capacidad de ver lo mejor en los demás e imitarlo para lograr el éxito que se desea.

A través de talleres de teatro, los postulantes establecen relaciones interpersonales entre sí y van descubriendo nuevas maneras de responder en la situación de entrevista, se identifican con los otros y empiezan a sentirse más seguros y confiados debido a que pierden el miedo a equivocarse y/o a hacer el ridículo en la entrevista.

Dinámica: “*La pasarela de los postulantes*”

Cada postulante se para y hace una pasarela presentándose y hablando de sus cualidades. Cuando todos terminan de pasar, los demás empiezan a imitar a sus compañeros repitiendo su pasarela.

**HABILIDADES PARA GESTIONAR SUS EMOCIONES****PROACTIVIDAD:**

Según Covey (1996) la proactividad es el primer requisito que el postulante debe lograr para hacerle frente a la entrevista personal. Se trata de enseñarle al candidato que el éxito depende de él y no de las condiciones del entorno. Se trabaja con el postulante la capacidad de hacerse cargo de su preparación, de sus emociones, de las gestiones que tiene que realizar para obtener el éxito. Se le enseña a llevar consigo su propio clima emocional.

Cuando se inicia el ciclo de preparación, muchos jóvenes expresan miedo a encontrarse con los entrevistadores conocidos por calificar bajo o por hacer preguntas incómodas. Entonces, se les enseña a darse cuenta de sus fortalezas, sus cualidades, sus motivos reales para postular para que adopten una actitud de autoeficacia independientemente de las circunstancias, es decir, se les enseña a hacer que las cosas pasen. Técnicas utilizadas: “No puedo, no quiero”, “Esperando a que tu...”

### GESTION DEL MIEDO

García (2008) manifiesta que todos los seres humanos sienten miedo y que según lo que decidan hacer con él así será su comunicación. El miedo es generado por dos elementos: el hecho real y la interpretación que se hace de dicho hecho. La situación de entrevista no se puede modificar pero sí la interpretación que se hace de ella.

Según la autora, el miedo se puede gestionar usando tres herramientas: Las palabras, la respiración y la sonrisa.

Las palabras permiten expresar lo que se siente, poniendo dicha emoción en la realidad, dando la posibilidad de liberarla así como de reemplazarla por otras palabras que generen tranquilidad. Se entrena a los postulantes en afirmaciones positivas que generan una nueva realidad mental.

La respiración permite reducir la frecuencia cardíaca, relajar los músculos y encontrar tranquilidad. Con los postulantes se trabaja ejercicios de relajación que incluyen repeticiones de respiración adecuada.

La sonrisa, es más, una buena carcajada ayuda a respirar mejor y a relajar los músculos además de generar emociones agradables en el interlocutor.

Además de las tres herramientas descritas líneas arriba, es importante adoptar la actitud adecuada, pudiendo elegir de entre las siguientes:

- *Arriesgada*: Atreverse a dar respuestas originales, creativas, a mostrarse como se es porque se está seguro de sí mismo.

- *Efícaz*: Basta con sentirse seguro de lo que se

desea lograr, amar la profesión que se ha elegido y disfrutar de la entrevista.

- *Cooperativa*: Descubrir en el jurado personas amables que intentan calificar de manera objetiva. Buscar que la entrevista sea armoniosa mediante la elección de las palabras adecuadas aumentará las posibilidades de éxito.

- *Generosa*: Mostrando amabilidad, respeto, sonrisa, apertura, gratitud hacia los entrevistadores. Regalar palabras dulces.

- *Alternativa*: Mirar las preguntas desde puntos de vista diferentes.

- *Diplomática*: Responder con tacto preguntas incómodas.

- *Alegre*: Para activar las funciones creativas del cerebro.

- *Coherente*: Mantenerse firme y decidido ante las preguntas desafiantes.

• Algunos postulantes deciden postular a otra carrera en otra universidad y para ello solicitan una evaluación de orientación vocacional, la cual se realiza en un clima de respeto y aceptación y se le acompaña en el proceso de transición.

Para gestionar el miedo con los postulantes se aplica una serie de técnicas:

a. Relajación imaginal con visualización dirigida

Se indica a los postulantes que se sienten lo más cómodo que puedan y que cierren sus ojos. Se realiza ejercicios de respiración y se empieza a dirigir la relajación desde la cabeza hasta los pies y se va dirigiendo la visualización de imágenes positivas.

b. El momento de la risa

Crear un espacio de esparcimiento y relajación mediante actividades que hagan que el postulante ría a carcajadas.

c. Intención paradójica: Se le pide que emita conductas de miedo cada vez más intensas hasta que el postulante se relaje.

d. Sacudirse: El movimiento relaja el cuerpo. Cuando se tiene miedo se sugiere que se sacudan los brazos o el cuerpo para que la energía negativa se elimine y se logre la tranquilidad.

e. ¿Qué es lo peor que puede pasar?

Guiar al postulante a que se coloque imaginariamente en la peor situación de todas en la entrevista personal y analice las consecuencias y posibles planes alternativos ante ellos.

### **Intervención con no ingresantes**

Según Meza, García, Torres, Castillo, Sauri y Martínez (2008) el duelo es la reacción normal, esperable y espontánea frente a la pérdida de una persona, objeto, expectativa o evento significativo. El duelo implica sufrimiento, tristeza ante lo que fue o pudo ser y ya no es más. Comprende componentes físicos, psicológicos y sociales que son tan intensos y duraderos como el significado de lo que se perdió.

Los eventos vitales vienen acompañados de un cierto grado de duelo: Cambio de colegio, mudanza, fin estudios secundarios, inicio de la etapa reproductiva. En el caso de los postulantes, se podría decir que el primer duelo lo experimentan cuando se dan cuenta de que hay tantas personas como ellos que desean ingresar a la universidad, esto se hace más notorio en los aspirantes a la facultad de medicina por la cantidad de inscriptos y la poca cantidad de vacantes. Los mejores alumnos de un colegio pasan a competir con los mejores alumnos de otros colegios del nivel nacional. Para ingresar a Cayetano no basta con ser estudioso y saber mucho sino que también se requiere tener el mejor puntaje que permita alcanzar una vacante.

Entonces no solo hablamos de un perfil del ingresante sino también de un perfil de postulante porque quien quiere ingresar a Cayetano tiene que tener el carácter para lograrlo. Si ingresa a la primera, es un gran logro pero eso significa prepararse para la siguiente etapa que también es muy intensa: El inicio de la vida universitaria.

Si no ingresa a la primera, el postulante vive un segundo duelo: experimenta tristeza, frustración, se topa con la realidad, se da cuenta de que tiene competencia, de que necesita dar el extra para poder lograr su meta.

Componentes físicos del duelo: Sensación de falta de aire, dolor de cabeza, pérdida de apetito, náuseas, vértigo.

Componentes psicológicos: Tristeza, frustración, disminución del nivel de autoeficacia, desmotivación, disminución del nivel de autoestima, aislamiento, rumiación de la experiencia de fracaso.

Componentes sociales: La presión de los padres y de los pares, comparación con quienes sí ingresaron.

El apoyo a los postulantes que no ingresaron se realiza de la siguiente manera:

#### **1. Contención**

En un inicio se le permite vivir su tristeza, expresar su dolor y su frustración. Seguidamente, se le felicita por el esfuerzo realizado y se le valida como un buen competidor, como un individuo capaz de lograr lo que desea pero que necesita un tiempo más de entrenamiento.

2. Fortalecimiento de relaciones familiares para activar la ayuda mutua y sanar las expectativas de los otros porque los padres esperan que sus hijos ingresen a la primera pero, cuando esto no sucede, sufren con el dolor de sus postulantes.

#### **3. Encontrando sentido en el fracaso**

- No soy libre de, pero soy libre para...”
- Es importante situar la pérdida en relación con el momento vital en el que la persona se encuentra, y con ello orientarse a aceptar el cambio de rol de persona en función de la situación que está experimentando.
- Es un momento adecuado para revisar y reforzar las propias creencias pues pueden contribuir en la aceptación del fracaso. Fomentar en todo momento la responsabilidad de los postulantes pues algunos tienden a victimizarse y a culpar a otros de su fracaso.
- “Hacer la autopsia al cadáver”: Analizar los aciertos y los errores objetivamente y aceptarlos de tal manera que se realicen posteriormente las medidas correctivas necesarias.
- Dado que no existen pérdidas sino ganancias primarias o secundarias, se pregunta a los postulantes: “¿Qué ganaste con esto?” varias veces hasta que empiece a dar respuestas cada vez más profundas.

## CONCLUSIONES

1. La preparación de postulantes para la entrevista personal de admisión, es un trabajo que demanda desarrollar en los alumnos no solamente las habilidades conversacionales sino también sus habilidades sociales, habilidades para gestionar sus emociones, habilidades para planificar su vida y sus actividades así como para darse cuenta de qué estrategias puede utilizar para relacionarse con diferentes tipos de personas.

2. Se propone que el trabajo se realice en por lo menos seis sesiones pero, plateándose la necesidad de que dicho proceso de entrenamiento tenga una duración de unas 16 sesiones de 2 horas cada una, para poder tener mayores probabilidades de éxito.

3. Este trabajo empezó de manera intuitiva, nos ha permitido a la fecha contar con un programa de entrenamiento para la entrevista de admisión, que busca lograr el desarrollo integral del postulante.

4. La finalidad del programa de entrenamiento para la entrevista personal de admisión, es que el postulante asuma la responsabilidad de su propio crecimiento personal y sea capaz de elegir las mejores respuestas tanto en la entrevista como en su vida universitaria y profesional. A fin de cuentas, la propuesta presentada en estas líneas es un programa de desarrollo de habilidades para la vida.

5. Se ha considerado necesario también desarrollar una intervención dirigida a los estudiantes no ingresantes a esta casa de estudio, partiendo de un apoyo al proceso de duelo.

## REFERENCIAS

- Bautista, J. y Navarro, J. (2011) Neurona espejo y el aprendizaje en anestesia. *Revista de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia* 59, 339-351
- Covey, S. (2007). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Barcelona: Paidós.
- García Ribas, C. (2008). *Tengo miedo: Carisma y liderazgo a través de la gestión del propio miedo*. Bogotá: Norma S.A.
- Gengler, J. (2001) Análisis existencial y Logoterapia. Bases teóricas para la práctica clínica. *Psiquiatría y salud mental* 26, 200-2009.
- Gladwell, M. (2007). *Inteligencia intuitiva: ¿Por qué sabemos la verdad en dos segundos?*
- Gómez-Pezuela Gamboa, G. (2008). *Optimicemos la Educación con PNL*. México, D.F.: Trillas.
- Guix, X. (2006). *Ni me explico, ni me entiendes*. Bogotá: Grupo Norma.
- Henaó, M. (2012). Del surgimiento de la Psicología Humanística a la Psicología Humanista-Existencial de hoy. noviembre 27, 2018, de Fundación Universitaria Luis Amigó, Sitio web: file:///C:/Users/ogcalidad/Downloads/Dialnet De ISurgimientoDeLaPsicologiaHumanisticaALaPsicolog-5123812.pdf
- Klaric, J. (2016). *Neuro oratoria: Las mejores técnicas para cautivar la mente de tu público, generar ventas y ser un gran líder*. México: Paidós.
- Meza, E.; García, S.; Torres, A. (2008) El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de especialidades médico quirúrgicas*, 13, 28-31.
- Porturas, Fernando. Origen de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. *Revista Médica Herediana* 10 (4) 1999.
- Ribeiro, L. (2006). *La comunicación inteligente*. Barcelona: Planeta.
- Salama Penhos, H. (2002). *Psicoterapia Gestalt: Proceso y metodología*. México, D.F.: Mexicana.
- Salomón Paredes, A. y Díaz Del Castillo, J. (2015). *Encontrando y realizando sentido: Diálogo socrático y ejercicios vivenciales en logoterapia*. Lima: Facultad de Psicología y Humanidades, UNIFE.
- Stamateas, B. (2010). *Quiero un cambio: Principio para alcanzar tu máximo potencial*. Buenos Aires: B. Argentina S.A.

Fecha de recepción: 21 de octubre 2018

Fecha de aceptación: 25 de noviembre 2018