

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



**La crisis frente a la vida adulta: los jóvenes
profesionistas y el proyecto de vida.**

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: Janay Alhelí Garfías Morán

Asesor: Dr. Luis Fernando Ceja Bernal

Tlaquepaque, Jalisco. 19 de junio de 2023

Dedicatoria

A mis padres:

Por decir que sí al regalo de la vida y traerme a este mundo, por acompañarme en el proceso de convertirme en persona e impulsarme a ser yo misma.

A mi grupo:

Por caminar junto conmigo en esta aventura del Desarrollo Humano y ser mi compañía en la transición a la vida adulta. Gracias por dejar parte de ustedes en mí y por aceptar parte de mí en ustedes, por encontrarnos y reconocernos.

Al maestro José Narciso:

Por haberme mostrado lo que es la aceptación incondicional y acercarme al camino del desarrollo humano, por haber sido una luz en mi vida y ayudarme a crecer, por la enorme huella que dejó en mi corazón.

Al Dr. Luis Fernando Ceja Bernal:

Por poner su corazón en cada clase y acompañar mi proceso con paciencia, sabiduría y amor. Por ser sal y luz en esta tierra, y en mi vida.

Finalmente, me dedico este trabajo a mí.

Resumen

El objeto de estudio de este trabajo de obtención de grado es: la transición a la vida adulta. A lo largo del proceso de investigación –iniciado con la implicación personal, se habla de una crisis frente a la vida adulta ante las responsabilidades que vienen con el ingreso al mundo laboral y la independencia, además se plantea la forma en que la sociedad ha influido. El sustento teórico se aborda desde la perspectiva del desarrollo humano, apoyando la intervención participativa por medio de un taller dirigido a jóvenes profesionistas. En la interpretación de la experiencia y el análisis de resultados se obtuvo que, para abordar la crisis en esta etapa de transición es necesario desarrollar los recursos internos y tomar responsabilidad sobre la propia vida, reconociéndose a sí mismo como su propio proyecto. Se concluye presentando los aportes al desarrollo humano y poniendo sobre la mesa el tema como un nuevo objeto estudio.

Palabras clave: transición a la vida adulta, responsabilidad, autoconocimiento, jóvenes y sentido de vida.

ÍNDICE

Resumen.....	3
Palabras clave.....	3
Introducción.....	6
1. Problematicación.....	14
1.1.- Implicación personal.....	14
1.2.- Justificación. Pertinencia y Objeto-problema.....	17
1.3.- Problematicación.....	21
1.3.1.- ¿Qué es problematizar?.....	21
1.3.2.- Descripción del problema.....	22
1.3.3.- Árbol problema.....	27
1.3.4.- Descripción de categorías.....	27
Categoría 1. Transición a la vida adulta, tiempo de hacerse cargo del niño interior.....	28
Categoría 2. La responsabilidad del sí mismo, el gran paso para ser adulto.....	30
Categoría 3. Del hacer y poseer al ser en plenitud.....	33
Categoría 4. Proyecto de vida: un camino para la construcción del sí mismo. ..	35
2. Fundamentación teórica.....	39
2.1 Transición a la vida adulta, tiempo de hacerse cargo del niño interior.....	39
2.1.1 ¿Quién es el niño interior?.....	40
2.1.2 La herida de la infancia duele en el presente.....	41
2.1.3 La relación con las emociones.....	43
2.1.4 La relación con el yo.....	46
2.1.5 ¿Para qué hacerse cargo del niño interior?.....	50
2.2 La responsabilidad del sí mismo, el gran paso para ser adulto.....	51
2.2.1. La separación... ¿retroceder o avanzar?.....	52
2.2.2. Libertad y responsabilidad.....	54
2.2.3 ¿Responsabilidad ante qué?.....	56
2.2.4 Hacerse adulto.....	60
2.3 Proyecto de vida: un camino para la construcción de sí mismo como ser en plenitud.....	61
2.3.1 Ser joven en la sociedad líquida.....	61
2.3.2 Satisfacción de las necesidades.....	65

2.3.3 el proyecto de vida como camino a la autorrealización	72
2.3.3.1 ¿Qué permite el proyecto de vida a la persona?	74
3. Diseño metodológico	77
3.1 Metodología	77
3.2 Propósito general de la intervención	80
3.3 Fundamentación metodológica	80
3.4 Método fenomenológico	81
3.5 Técnica: taller de intervención	81
3.6 Población	82
3.7 Esquema general de la intervención	82
3.8 Diseño del taller	84
3.9 Implicaciones éticas.	92
4. Primeros hallazgos	94
4.1 El camino recorrido para la intervención	104
4.2 La facilitación: una escucha que da vida	106
4.3 Mi corazón en el encuentro con los otros.	110
4.4 El grupo: mi reflejo en el otro	112
5. Lo vivido en la intervención: categorías analíticas.	116
5.1 Transición a la vida adulta, tiempo de hacerse cargo del niño interior	116
5.1.1 Descubriéndome: la relación conmigo.	117
5.1.2 El encuentro con el niño interior: la herida de la infancia duele en el presente.	122
5.2 La responsabilidad del sí mismo, el gran paso para ser adulto.	129
5.2.1.- Respondiendo a la vida: autocuidado	133
5.3.- Proyecto de vida: Un camino para la construcción del sí mismo como ser en plenitud.	137
5.3.1.- Del hacer al ser	138
5.3.2.- Camino a la plenitud... mi proyecto soy Yo.	145
6. Conclusiones	152
Referencias	157
Anexos	165

Introducción

El presente trabajo de obtención de grado pretende presentar el desarrollo del tema “La crisis frente a la vida adulta: los jóvenes profesionistas y el proyecto de vida”. Se habla de una crisis frente a la vida adulta por los cambios que se presentan durante la juventud, los cuales suponen para las jóvenes dificultades, ya que deben adoptar nuevos papeles sociales, nuevas responsabilidades frente a ellos mismos y a los demás, ante esto se encuentran con que “no están listos” para hacer frente a la vida.

Actualmente en la sociedad posmoderna presa de la globalización y el consumo, ser joven no es igual a lo que era en la época moderna, hay un cambio de paradigma social que está teniendo consecuencias principalmente en la vida de estos jóvenes, inmersos en esta sociedad se vuelven ellos mismos objetos de consumo y víctimas del mismo, guiando sus vidas en favor del hacer – tener, dejando de lado el ser. Mucho se ha hablado de la infancia, de la adolescencia y de la vejez, pero al decirse que los jóvenes son el presente y el futuro del país, es importante detenernos para acercarnos a su realidad y conocer sus necesidades existenciales, para analizar lo que implica el tránsito a la vida adulta. A continuación, se describen los capítulos que forman parte del TOG:

1. Problematización.

Este tema nace de la implicación personal, pues como joven profesionista me veo dentro de esta realidad, al iniciar en el mundo laboral, con la vida independiente y las responsabilidades, me enfoqué en hacer y en tener, perdiéndome de vista a mí misma, dejando de tener paz, para en su lugar tener estrés, frustración, angustia. Enfocaba mi vida en logros profesionales, mientras me olvidaba de vivir, llegando al punto de sentirme perdida y preguntarme: ¿quién soy, a dónde voy?...

El objeto problema de este tema va entre la responsabilidad de sí mismo y el proyecto de vida, proponiendo también como posible objeto de estudio para el

Desarrollo Humano el tránsito hacia la vida adulta. Tales objetos de estudio le corresponden al Desarrollo Humano pues, reconoce a la persona como libre y responsable de su propia vida, como alguien que persigue responder a la búsqueda de sí mismo, como un proceso interminado, siempre en movimiento y como parte de esta evolución constante están las diferentes etapas de la vida y los cambios que en éstas se suscitan, pues todos ellos son parte del proceso de llegar a ser.

La problematización resulta del proceso a través del cual es posible describir el problema, para esto se parte de la implicación personal, la documentación y el análisis de información, para acercarse a la población y encontrar las necesidades. Dentro de la problematización se hizo un acercamiento al panorama de los jóvenes profesionistas en transición a la vida adulta, las causas y consecuencias de la crisis generada ante la responsabilidad del sí mismo, como la falta de un proyecto de vida, la poca tolerancia a la frustración y cómo en esa etapa los jóvenes se encuentran buscando el equilibrio de sus vidas y buscándose a sí mismos, al tiempo que se enfrentan a múltiples cambios.

Como resultado de este proceso se encontraron problemas y necesidades agrupados en cuatro categorías: categoría 1 *“Transición a la vida adulta tiempo para hacerse cargo del niño interior”*, nace de la necesidad de reconocer y abrazar las heridas de la infancia que se hacen presentes en la actualidad. La categoría 2, *“la responsabilidad del sí mismo, el gran paso para ser adulto”*, parte de la experiencia no grata de los jóvenes ante lo que supone la responsabilidad de la propia vida, las decisiones y sus consecuencias. Categoría 3 *“Del hacer y poseer al ser en plenitud”*, surge porque los jóvenes están enfocados en lograr y obtener, dejando de lado el disfrutar de la vida, el contacto consigo mismos y con los demás. Por último, la categoría 4, *“Proyecto de vida: un camino para la construcción del sí mismo”*, ya que no hay un proyecto de vida, tan sólo metas encaminadas en hacer-tener, entonces se propone el proyecto de vida como vía para el ejercicio de la responsabilidad del sí mismo a través del contacto con la propia experiencia y el autoconocimiento para ser cada vez más ellos mismos, más plenos.

Todo lo anterior parte de una metodología de investigación – acción, pues se trata de un proyecto de intervención con la intención de mejorar dichas problemáticas y responder a las necesidades de la población, descritas en las categorías anteriores. Por tanto, esto representa la primera parte del Trabajo de Obtención de grado de la maestría en Desarrollo Humano del ITESO.

2. Fundamentación teórica.

En un marco teórico referencial se busca situar el problema de investigación dentro de un campo científico y presentar los principales hallazgos del mismo, así como explicar la concepción de persona que se aborda en tal investigación, es también el soporte de todo el diseño de la investigación acción y lo que permite el análisis de resultados.

Este trabajo supone para el investigador, compromiso para realizar una búsqueda a profundidad que le permita dar sentido al problema inicial, generar una discusión entre distintas posturas que le permitan cuestionar su perspectiva y realizar hallazgos, esto conlleva a un proceso cognitivo de reflexión crítica, por tanto hablamos de un proceso complejo y enriquecedor para el investigador, el campo científico en el cual se mueve y el contexto social en el cual se llevará a cabo la acción investigativa. En el presente marco se muestran los referentes teóricos que funcionan como bases para la investigación en relación con el tema “La crisis frente a la vida adulta: los jóvenes profesionistas y el proyecto de vida” donde se pretende estudiar la crisis que genera la transición a la vida adulta. Para esto, se ha dividido en tres apartados:

2.1 Transición a la vida adulta, tiempo de hacerse cargo del niño interior.

El ser humano es un ser social, necesita de los otros para vivir; de la naturaleza es el ser biológicamente más vulnerable, pues durante los primeros años depende por completo de sus padres o cuidadores, sin la atención de estos no le

es posible subsistir, son su amor, cuidados, compañía, lo que le permite aprender a relacionarse con el mundo y con él mismo. En este grupo se establecen lazos fuertes y estrechos, aunque no siempre saludables, de donde el individuo aprende a formar sus futuras relaciones, las huellas que su familia deje en él le acompañarán hasta la vida adulta, así como todo aquello que le haya impactado durante la infancia.

Sin embargo, estas huellas positivas o no, están presentes de manera inconsciente, pero se hacen presentes en cada situación vivida, los temores, las heridas, las conductas limitantes aprendidos durante la infancia son los mismos que se viven en la edad adulta pues se han construido hábitos emocionales, esto marca de alguna manera el concepto que la persona tiene de sí, su autoestima y la relación que tiene con las emociones.

Este trayecto del marco teórico tiene como propósito mostrar el impacto de las vivencias de la infancia en la construcción de la personalidad, autoestima, autoconcepto, patrones, condicionamientos y hábitos emocionales, al mismo tiempo que dar a conocer la importancia de trabajar con el niño interior, de contactar con las emociones y el cuerpo, a la vez, definir el concepto de *niño interior* mostrando que este no sólo se compone de heridas y condicionamientos, sino también de energía, sueños y anhelos, y que encontrarse con él es la oportunidad para tomar consciencia de sí mismo, vivir mejor, más libre y acercarse a la plenitud, siendo cada vez más él mismo. Para esto tiene como principales referentes a Victoria Cadarso con el tema del niño interior y Carl Rogers con el contacto con la experiencia y la búsqueda de sí mismo, Rosa Larios y Myriam Muñoz con las emociones.

2.2 La responsabilidad del sí mismo, el gran paso para ser adulto.

El siguiente constructo se plantea partiendo de los conflictos existenciales que se han causado en los jóvenes adultos al comenzar a vivir de manera

independiente haciéndose responsables de sí mismos. Con la inserción al mundo laboral y la emancipación llega a sus vidas la autodependencia pues les corresponde cumplir con lo que el trabajo demanda, hacerse cargo del sustento personal, pero también de las responsabilidades del hogar, la salud, el cuerpo, la estabilidad emocional, es decir poner en práctica el autocuidado.

Si en las etapas anteriores no se adquirieron todas las herramientas necesarias para una plena responsabilidad sobre sí mismo, entonces encontrarse con la realidad de una vida independiente despierta temores, inseguridades, angustias, que desembocan manifestándose a nivel psicosomático (estrés, colitis, gastritis, etc.). Finalmente, el joven hace suya esa libertad “total” que desde niño busca y en la adolescencia reclama, entonces se enfrenta al dilema de disfrutar los placeres de la libertad, pero sufrir las demandas de la misma, pues la libertad conlleva a la responsabilidad de decidir y de aceptar las consecuencias de cada decisión. Este cambio de vida genera un proceso de adaptación, un duelo por las comodidades y estilo de vida que se ha dejado atrás, para adaptarse a la nueva vida... la vida adulta.

El ejercicio de la libertad supone más allá de “reglas propias” y libertinaje (con lo que a menudo se confunde), en este marco teórico es preciso definir qué es la libertad, qué supone para la persona, qué es la responsabilidad y el auto – cuidado. Ante la libertad y las responsabilidades se tienen como principales exponentes a Erich Fromm, Carl Rogers y Abraham Maslow.

2.3 Proyecto de vida: un camino para la construcción de sí mismo como ser en plenitud.

El tercer apartado del marco teórico hace un análisis de la sociedad posmoderna y cómo ante la dilución de las estructuras constructoras de sentido el ser humano se encuentra desarraigado, no tiene base sólida sobre la cual construir

su vida, autorrealizarse. Se aborda el tema de la liquidez de la vida y el mercado de consumo, así como su influencia en los jóvenes.

Además, se reflexiona acerca de la satisfacción de las necesidades y la tendencia a la autorrealización, que se ve interrumpida por las demandas sociales. En esta época de la vida, la sociedad es capaz de satisfacer las necesidades al grado de crear nuevas con la idea de facilitar la vida de las personas, sin embargo, la necesidad de sentido no puede cubrirla, es por eso que, al no saber cómo orientar su vida los jóvenes se encuentran ante una crisis. Para esto, se plantea el proyecto de vida como camino a la autorrealización y como herramienta para transitar a la vida adulta con plenitud, aceptándose como proceso y todo lo que forma parte ello, Zygmund Bauman, Viktor Frankl, Abraham Maslow, Erich Fromm, Ovidio de Ángelo y Carl Rogers son los principales referentes.

3. Diseño metodológico

Toda investigación parte de una situación problemática ante la cual se busca una respuesta, nace del afán de descubrir porqués para establecer los cómo a través de la obtención de conocimientos relacionados con el problema que puedan servir como pautas a quienes, en tiempo posterior, tengan incógnitas relacionadas. La investigación se sitúa dentro de ámbitos del conocimiento científico y para llevarla a cabo es necesario partir de los planteamientos que las ramas de la ciencia en que se apoya la investigación presentan, para después conducirse a partir de un método. Este capítulo tiene como intención mostrar la propuesta de investigación ante la transición de los jóvenes a la vida adulta como objeto de estudio a través de un enfoque cualitativo y fenomenológico.

4. Primeros hallazgos

Una vez aplicado el diseño metodológico por medio de la intervención, es momento de recuperar la experiencia vivida a través de la información obtenida que,

en este estudio fue por medio de: transcripciones textuales de la intervención y las bitácoras de reflexión sobre el trabajo de campo, en ambos productos se cuidó la identidad de los participantes cambiando sus nombres por seudónimos como se podrá apreciar a lo largo del apartado. El camino fue largo y la experiencia trasladada al papel fue extensa, es por eso que el primer proceso de reflexión fue en torno al desarrollo del taller, mi experiencia como facilitadora y el desarrollo del grupo en el proceso de intervención.

Para dar cuenta de ello se presenta de manera general el desarrollo de las sesiones, el proceso del grupo y de los participantes, así como las habilidades y actitudes de la facilitadora que permitieron o limitaron dicho proceso; es al mismo tiempo resultado del análisis hecho durante la supervisión de la intervención que, permitió identificar las fortalezas y áreas de mejora de la facilitadora, así como la manera en que la implicación personal impactó el proceso del grupo. Con la intención de dar a conocer cómo se vivió el proceso para el grupo y para la facilitadora, las emociones que entraron en juego y los retos encontrados, al mismo tiempo se presentan sugerencias que puedan ser tomadas en cuenta en futuras intervenciones de carácter similar o con una modalidad virtual.

5. Resultados la intervención: categorías analíticas

En el proceso de investigación se rinden cuentas de los resultados obtenidos, en el caso de la investigación – acción, se presentan las experiencias bajo la óptica del investigador y con el soporte de la fundamentación teórica. Para obtener las categorías analíticas fue necesario retomar las bitácoras elaboradas durante la intervención en las cuales se realizó un análisis de lo sucedido con el grupo y con cada uno de los participantes en cada sesión, así como la relación de la experiencia con los temas de los constructos del marco teórico, y la transcripción del momento de facilitación. A partir de éstas, se sistematizó la información en una tabla organizada en categorías y subcategorías de análisis, donde en cada una se incluyeron las evidencias, interpretación y reflexión de las mismas, así como los

aportes teóricos que dieron soporte al proceso de reflexión. Una vez realizado este proceso, el paso siguiente fue la redacción de los resultados de la intervención en tres categorías: transición a la vida adulta, tiempo de hacerse cargo del niño interior, la responsabilidad del sí mismo, el gran paso para ser adulto y proyecto de vida: un camino para ser en plenitud.

6. Conclusiones

En las ideas finales, que dan cierre al proceso de investigación, se pretende mostrar cómo el desarrollo humano permite a los jóvenes abordar la transición a la vida adulta y es a su vez una respuesta ante la crisis que se genera en esta etapa de la vida. Al mismo tiempo se da cuenta de los aportes de la investigación ante un tema poco estudiado, que puede servir como base para futuras intervenciones o investigaciones.

1. Problematicación

1.1.- Implicación personal

Al hablar de los jóvenes profesionistas me refiero a aquellos que egresan de la universidad y se integran en el mundo laboral dando paso a una nueva etapa de su vida, para la cual se “prepararon” de forma académica durante años. Hablo de esta etapa donde se concluye un sueño, una meta, que en muchas ocasiones las personas tenían desde niños; pero ahora tienen que hacer frente a la presión del mundo laboral y a la independencia de sus vidas para hacerse cargo de ellos mismos, dando paso a la “vida adulta”. Ante esta situación deben enfrentarse a los retos del mundo profesional, económico y a sus expectativas de vida como parte de un proyecto de vida lineal, donde se contempla el horizonte como una llanura, pero la vida no es siempre llana, sino que tiene todo tipo de relieves.

En este momento de mi vida me encuentro en un punto en el cual soy una persona que ejerce su profesión, pero tengo en el sistema laboral tres años y, considero que es un ingreso todavía reciente. Aunque ya he transitado la crisis inicial, muchos jóvenes de mi contexto social han entrado al ámbito laboral y encuentro como factor común estas presiones a las que tienen que enfrentarse y la crisis de responder a las expectativas de la sociedad sobre ellos.

Por un lado, las universidades que preparan alumnos para hacer frente a las demandas de la empresa, el jefe y el mercado laboral, por otro los padres que esperan “lo mejor” de y para sus hijos comparando su vida con la que ellos tuvieron a su edad y esperando que sea mejor; además del propio proyecto de vida que fue trazado de manera lineal sin contemplar los baches de la carretera y cualquier tipo de adversidades que puedan presentarse.

Aunado a lo anterior está la presión interna, que al apropiarse de estas expectativas y buscar cumplirlas, es la persona misma quien las hace suyas y enfoca su vida en

responder a las demandas externas que ha interiorizado, cuando esto sucede se pierde de vista a la persona. Junto a este nudo de cosas, está una sociedad que demanda, que espera, que exige respuestas a preguntas para las que no nos preparó la universidad, ni la familia y a veces ni la terapia. Sumado a esto está la rapidez con que viaja la información y la facilidad de comparar la vida propia con la de otros por medio de las redes sociales, sin dejar de lado el concepto de éxito de la actualidad que está basado en las ideas de globalización y consumo.

Entonces, sucede que, al intentar responder a tantas demandas externas, se viene una crisis interna causada por anteponer el hacer y producir ante el ser. Pasan los días para trabajar, comer y dormir, rodeados de estrés, se tienen momentos sociales que tienen más impacto en Instagram y Facebook que en el otro, se viven vidas vacías, enfermas (gastritis, colitis, depresión, ansiedad, etc.) y este vacío viene del sin sentido, vidas en piloto automático, nada más andando.

Platicando con quienes conmigo comparten la experiencia, coincidimos en que, cuando eres niño sabes que lo eres, dependes de los adultos a tu alrededor y estás aprendiendo de la vida, al llegar a la adolescencia estás descubriéndote, cambiando, buscando un sentido de pertenencia y una identidad, luego eres un joven adulto y no te das cuenta en qué momento llegaste a eso, entonces surge una nueva crisis donde es necesario valerte de las herramientas internas que adquiriste en las etapas anteriores. Al enfrentarte a la vida adulta surgen preguntas como ¿en qué momento llegué aquí? ¿qué soy? ¿quién soy? ¿cómo es que me encuentro haciendo esto? ¿de verdad podré con tanto? ¿por qué no hago nada? ¿por qué no avanzo? ¿a dónde voy?.

El tema elegido se relaciona conmigo debido a que me doy cuenta que yo misma lo he vivido, al encontrarme frente al mundo laboral y la vida adulta, llena de sueños y metas que seguían un orden mental, y por otro lado las presiones sociales... entonces, llegó un punto en mi vida en que estaba tan envuelta en hacer, lograr, tener... que de cierto modo perdí las motivaciones reales para hacer las cosas, no

disfrutaba mi trabajo, estaba viviendo en automático y corriendo tras objetivos que parecían inalcanzables, como la estabilidad financiera, los viajes, el carro, la casa, aquello que los medios nos muestran como una vida exitosa; pero para lograrlo había perdido mi paz, me encontraba en una vida vacía, sin sentido.

Me encontré enfrentándome a la vida y llena de preguntas en cuanto a mí misma, me descubrí capaz de mucho más de lo que creía, pero tuve que replantearme el sentido de mi existencia, tener presente quién soy y quién quiero ser, ¿quién soy? ¿hacia dónde quiero ir? ¿qué recursos tengo?. Fue importante detenerme, reconocirme libre, tomar consciencia de mí, conocerme. Llegó un momento donde sentí que estaba “haciendo nada”, esto fue un parteaguas, no podía seguir viviendo sólo porque sí, necesitaba vivir para vivir, entendí que era fundamental mi paz, aquello que me hace amar la vida y querer vivirla. Pasando el tiempo, en el encuentro con los demás, me di cuenta que no era la única que estaba pasando por esa crisis.

Cuando ingresé al ITESO a través del estudio del desarrollo humano y aquello que le interesa como objeto de estudio, entendí que esta crisis que atravesé se trata de haberme perdido de vista a mí y hacia donde quiero ir, tenía la necesidad de detenerme, recuperarme y encontrarme conmigo. Con las entrevistas que realicé y al aplicar los aprendizajes acerca de la escucha en conversaciones con mis amigos, encontré que esto es parte de la realidad actual de los jóvenes profesionistas, quienes se enfrentan ante una crisis en la cual son bombardeados por expectativas que ellos mismos y los demás ponen sobre ellos, que se pierden en el camino; van por ahí con vidas cada vez más llenas de cosas, de información, de responsabilidades, pero más vacías de ellos mismos; sus vidas se limitan a comprar, viajar, lograr, tener, hablan de una estabilidad mental y emocional que se disfraza con una falsa positividad (tóxica), adaptando a su persona lo que la sociedad, los medios de comunicación y las redes les imponen, todo esto pasa a formar parte de “quienes son”, se convierten en uno más que pasa por la vida olvidándose de ser.

Cuando atravesé esta crisis, aquello que me mantenía “de pie” era saber que podía y merecía intentarlo, que con mi trabajo podía ayudar a muchos niños y familias. Otra de las cosas que me llevó a este periodo de colapso, fue el haber cambiado de un estado de residencia a otro, de un pueblo pequeño en Nayarit a una ciudad tan grande como Guadalajara y encontrarme de algún modo totalmente sola frente a una nueva realidad. En esos momentos pensaba en lo que me llevó a ese nuevo lugar, yo quería estudiar la Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO y en ese tiempo sólo era posible de manera presencial, tenía esta intención para contribuir mejor al desarrollo integral de mis alumnos y ayudar a sus familias, pero también para ayudar a otras personas a desarrollarse, a crecer. Pero esto no fue posible hasta después de tres años, sin embargo, en ese periodo me movía el querer ayudar a otros.

De algún modo al comenzar con la maestría reafirmo ese anhelo, me apasiona pensar que puedo contribuir a los demás y al mundo poniendo mi persona, mis habilidades, mi aprendizaje en pro de su crecimiento, que puedo ser un instrumento para que otros vivan mejor. Considero que este anhelo nació en mi paso por una comunidad juvenil de la iglesia católica, donde aprendí lo satisfactorio que es ayudar a otros, de la misma manera en que me ayudaron a mí, a encontrarme con Dios, conmigo y con los demás; al mismo tiempo esta relación de fe y esperanza con Dios, con lo espiritual, con lo trascendental, me mantuvo en pie y me ayudó en mi paso por esos momentos difíciles. Es este apasionamiento por la vida lo que me lleva a considerar esta necesidad como un punto de intervención en favor de la sociedad.

1.2.- Justificación. Pertinencia y Objeto-problema

Para el desarrollo humano la persona es un proceso de transformación constante, un conjunto de potencialidades siempre en movimiento, esto es lo que Carl Rogers (2020) llama tendencia actualizante y afirma que, la persona tiene la

tendencia de avanzar hacia su madurez y en un ambiente apropiado la persona puede expresar su tendencia al crecimiento y a la reorganización de su personalidad.

Esto es aquello a lo Maslow llama autorrealización, por su parte propone que la persona saludable es aquella que satisfizo sus necesidades básicas y por tanto se sienten motivadas a la autorrealización:

Definida como realización creciente de las potencialidades [...] como cumplimiento de la misión, como conocimiento y aceptación más plenos de la naturaleza intrínseca propia y como tendencia constante hacia la unidad, integración o sinergia, dentro de los límites de la misma persona (Maslow, 2016, p.47).

Propone que el hombre tiene una naturaleza interna de base biológica que es por parte suya y parte común de su especie, la cual es buena o neutra y está siempre buscando salir a la luz. Como parte de ella existen las necesidades básicas y necesidades de autorrealización o meta-necesidades, dentro de las primeras se encuentran las fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima (Maslow, 2016), una vez que la persona las satisface se siente motivada a la autorrealización, de aquí se desprenden las meta-necesidades que están enfocadas desarrollar el potencial y contribuir a la humanidad, las necesidades básicas son requisito previo para las necesidades de autorrealización.

Este proceso se ve dirigido por las decisiones entre el desarrollo y la regresión entre dos sistemas de fuerzas, uno que busca la seguridad y otro que impulsa hacia la plenitud. Esta libertad de elección es también descrita por Frankl (2019), quien afirma que “precisamente esa libertad interior, que nadie puede arrebatarse, confiere a la vida intención y sentido” (p.96). Y en otro lugar, al hablar de sentido, dice: “Este sentido es único y específico, en cuanto es uno mismo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra el hombre un significado que satisfaga su voluntad de sentido” (p.127). Es este propósito el que motiva al hombre a actuar, a resistir, a avanzar, a decidir.

A su vez, el desarrollo humano reconoce a la persona como responsable de su propia vida y sus decisiones, con una experiencia única a partir de la cual se relaciona con él mismo y con el mundo. Es en el ejercicio de esta libertad que se toman decisiones constantes a lo largo de la vida y como parte del crecimiento se atraviesan distintas etapas. Cuando los jóvenes profesionistas comienzan su etapa por la vida adulta comienzan a manifestarse estas necesidades existenciales de trascendencia. Inicia una etapa que demanda responsabilidad de sí mismo, de su proceso como persona, con los otros y con el mundo. Ante esta situación surge esta tendencia a reorganizar su personalidad y con ello comienza a preguntarse ¿quién soy? ¿hacia dónde voy?...

En este punto, Carl Rogers (2020), comenta: “Pienso que, en el fondo, todos se preguntan: ¿Quién soy yo realmente? ¿Cómo puedo entrar en contacto con este sí mismo real que subyace a mi conducta superficial? ¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo?” (p. 113). Estas preguntas están latentes en los jóvenes que se han soltado de los lazos familiares y ahora deben responder y hacer frente a sus necesidades: en este sentido cada uno se descubre un individuo diferente, independiente de sus padres, hermanos, amigos, con una vida, personalidad y camino propios, que deberá ir construyendo en función de sí mismo, de su propia experiencia, de aquello que quiere llegar a ser y de la manera en que busca contribuir a la sociedad. Esto, de acuerdo con Kierkegaard, así como fue citado por Rogers (2020), causa una crisis de identidad que despierta la necesidad de encontrarse consigo mismo y descubrirse.

Por lo general la causa de la desesperación reside en no elegir ni desear ser uno mismo y que la forma más profunda de desesperación es la del individuo que ha elegido “ser alguien diferente de sí mismo”. Por otro lado, “en el extremo opuesto a la desesperación se encuentra el desear ser el sí mismo que uno realmente es”; en esta elección radica la responsabilidad más profunda del hombre (p. 115).

Una vez que el joven se enfrenta a la vida adulta, surge la necesidad de ejercer su responsabilidad de elegir, de ser él mismo y reconocerse a sí mismo como único, con un proyecto de vida que determina la persona en quien quiere convertirse. Así,

D'Angelo, (1999), describe que, "el proyecto de vida se comprende entonces como un sistema principal de la persona en su dimensionalidad esencial de vida" (p. 33). El cual funciona como el modelo de la dirección ideal de su vida, desde una perspectiva real, tomando en cuenta su relación con el mundo y con él mismo.

Este ideal de sí mismo, de su vida, es lo que desplegará su potencial de desarrollo y lo llevará a buscar vivir de una mejor manera en relación con la vida, cuando la persona se ha enfocado en llegar a ser él mismo "Reconoce que en él reside la facultad de elegir, y que la única pregunta importante es: ¿estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy?" (Rogers, 2020, p. 123). De esta manera será capaz de vivir más pleno, como individuo y en relación con el mundo, a través del ejercicio de la conciencia, la responsabilidad, el amor y la libertad.

De esta manera, la pertinencia de mi tema, en cuanto a los objetos problema del desarrollo humano, se va articulando de acuerdo con el conjunto de autores que he podido revisar y de los cuales he dado cuenta en los párrafos anteriores, en torno a la responsabilidad del sí mismo, que implica el autoconocimiento, el autocuidado y el proyecto de vida: en resumen, hablamos del tránsito hacia la vida adulta.

Al respecto, en la entrevista con la Dra. M. Carretero, menciona que el desarrollo humano da las herramientas y propone hacer un alto para detenernos a identificar nuestra propia experiencia tal cual es (con dolor, satisfacción, gusto, malestar, etc.), reconocerla y validarla para a partir de ella ir descubriendo quién soy y qué quiero, tomar conciencia de mí y del entorno, para tomar la mejor elección para mí, haciendo uso de la libertad. El desarrollo humano da los elementos para validar esa experiencia, aunque esta sea contracorriente, para darme cuenta quién soy, qué recursos tengo y hacia donde quiero ir (comunicación personal, 2 de septiembre, 2021).

Por su parte la Dra. A. Navarro, dice que la profesión y el trabajo forman parte de la vida, son un medio, no un fin. Lo importante es regresar a la persona, a lo que la mueve, es necesario detenerse para mirar, recuperar, sentir, aceptar y validar a la persona, con sus habilidades y recursos. Es necesario reivindicar la parte de ser persona, autocuidarse y autoconocerse, para recuperarse a sí mismo (comunicación personal, 6 de septiembre, 2021).

Descripción de la población

Profesionistas entre los 22 y 29 años, que se han integrado de manera reciente al mundo laboral, con no más de 5 años de servicio.

1.3.- Problematización

1.3.1.- ¿Qué es problematizar?

Problematizar se trata de un proceso a través del cual se describe el problema de investigación científica y el objeto de la intervención. Partimos de la idea personal identificando los motivos que llevan al investigador a interesarse en el tema y al mismo tiempo saber qué puede aportar, para después relacionarlo con un tema de relevancia social, después de esto ha de tomar en cuenta todos los aspectos que conforman el problema para recolectar datos que le permitan comprender el contexto, es decir, una revisión de los materiales existentes para posteriormente hacerse preguntas respecto al tema y poder tener un acercamiento a la población, por medio de dicho acercamiento podrá hacer un análisis para detectar las necesidades y problemas.

De acuerdo con Allan Abarca (2012), “el problema de investigación surge cuando una persona encuentra un importante vacío en el conocimiento, una contradicción en estudios anteriores, o una dificultad sin resolver en la realidad” (p. 37). Estamos hablando de una cierta necesidad de conocer una realidad a fin de poder intervenirla con ciertas certezas y con un panorama de éxito. No se debería tratar de intervenir

un problema, sin conocer todo sobre él, pues podemos correr el riesgo de romper aún más el fenómeno problematizado. Desde esta perspectiva, César Bernal (2010), afirma que problematizar es convertir algo en objeto de reflexión para conocer y estudiar. Este mismo autor, dice que “plantear un problema de investigación significa enunciar y formular el problema” (p. 88).

1.3.2.- Descripción del problema

La palabra crisis en su etimología se deriva del griego que significa romper, separar y se refiere a una ruptura ante la cual han de tomarse decisiones, una ruptura para crecer, para ser de un modo distinto al que se era. Durante el desarrollo una persona pasa por distintas etapas, por ejemplo, de la niñez a la adolescencia, donde los adolescentes comienzan con cambios biológicos, psicológicos, en la manera de relacionarse, etc., después se pasa a la juventud que de acuerdo con el CONAPRED (2018) este grupo etario abarca de los 18 a los 29 años, durante esta etapa las personas se enfrentan a cambios que implican decisiones sobre su vida futura como la elección de una carrera, integrarse al mundo laboral, emancipación del hogar familiar, matrimonio, formación de una familia, etc., como Teresita Bernal (2016) menciona, durante la juventud las personas se enfrentan a cambios en los roles sociales.

Hacer frente a la vida adulta supone para los jóvenes transaccionar y tomar nuevos papeles sociales, el término de la etapa escolar, ingreso al mundo laboral, independencia y en algunos casos la formación de una familia. Esta etapa no puede definirse como algo estático sino como un proceso que es diferente para cada persona y supone retos a los que hará frente con los recursos internos adquiridos en las etapas de vida anteriores.

En el caso de la población que se ha elegido para el TOG se trata de jóvenes profesionistas que se encuentran dentro del mundo laboral, se han emancipado y viven de manera independiente. Al entrar al mundo laboral y comenzar a hacerse

cargo de sí mismos se encuentran con una realidad diferente a la que imaginaron, pues toda la responsabilidad recae sobre ellos mismos, de manera inesperada comienzan a hacer frente a todas las exigencias de la vida adulta como responsabilidades laborales, manutención, salud, vivienda, limpieza, etc., por otro lado están los planes a futuro y la angustia que estos les genera, las complicaciones del mercado laboral y las condiciones socioeconómicas a las que se enfrentan.

De acuerdo con la OECD (2019) el 23% de los jóvenes mexicanos tienen un título universitario, tienen niveles educativos más altos que las generaciones anteriores a ellos, pero “el 7.2 % de los jóvenes de 25 a 34 años con educación superior están desempleados, comparado con el 3.4% de los adultos de 35 a 44 años con una educación similar” (2013, p. 7). Aun así, la tasa de empleo es más alta para quienes tienen una profesión, sin embargo, esto no es garantía, ni tampoco asegura el acceso rápido al empleo, además no es garantía de mayores oportunidades de seguridad social, pues “al comienzo de sus carreras profesionales, los jóvenes adultos con educación superior (de 25 a 34 años de edad) tienen más probabilidad de carecer de seguridad social y cobertura de pensión que aquellos que tienen entre 35 y 44 años” (2019, p. 4).

Este grupo etario es el que presenta mayores carencias en cuanto a servicios de salud, acceso a seguridad social, calidad y espacios de vivienda, y de acceso a los servicios básicos en la vivienda, respecto a la población no joven a la cual únicamente superan en educación (CONEVAL, 2018). Según los resultados del CONAPRED (2018), los jóvenes de entre 25 y 29 años son quienes tienen menor acceso a los servicios públicos de salud con un total de 67.8%, además de presentar mayor índice de desocupación que las personas de 30 a 50 años, las razones principales para el desempleo en los hombres, es la falta de oportunidades o que estos no cumplen con sus expectativas, para las mujeres en cambio, sería la segunda causa principal, mientras que la primera sería el tener que dedicarse a las labores del hogar.

El 63% de los jóvenes esperan que la educación les garantice un buen trabajo y el 17% espera un buen desarrollo profesional. El 53% de quienes tienen una carrera profesional afirma que esto les garantiza un buen trabajo, el porcentaje de esta afirmación incrementa según disminuye el nivel educativo, por ejemplo el 57.1% de los jóvenes que sólo terminaron la educación básica hacen la misma afirmación, sin embargo estas expectativas difieren de la realidad pues la tasa de desempleo aumentó a un 9.8% en 2010 (IMJUVE, 2013). Además de lo ya mencionado, según el CONEVAL (2018) el 52.3 % percibe ingresos de entre uno y tres salarios mínimos (de acuerdo con la Secretaría del trabajo y Previsión social, para 2021 el salario mínimo equivale a \$141.7), mientras que sólo el 9.9% recibe más de tres o hasta cinco y el 2.6 % más de cinco, donde en las últimas dos categorías el porcentaje de las personas de 30 años o más es mayor.

Ante el panorama desolador de oportunidades diferentes a las que se esperaban, llegan las complicaciones, pues, en esta etapa es donde se tratan de cumplir las metas que se plantearon en la adolescencia y en el lapso universitario, las cuales van enfocados a logros personales como adquisición de bienes, mejorar la calidad de vida, crecimiento profesional, etc., sin embargo, se carece de un proyecto de vida. Para Ovidio D' Angelo:

Un modelo ideal-real complejo de la dirección perspectiva de su vida, de lo que espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y las posibilidades internas y externas de lograrlo; define su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada (1999, p. 33)

Entendiendo entonces el proyecto de vida como el modelo ideal del ser y del hacer, que según D' Angelo (2004) implica la relación de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales de la persona con un enfoque crítico, reflexivo y creativo, se trata de la construcción de sí mismo en relación con los demás y en todos los ámbitos de la vida... aquello a lo que Rogers (2020) llamaría “el proceso de llegar a ser”, pues menciona que de manera consciente o inconsciente cada persona persigue el objetivo de llegar a ser él mismo.

Sin embargo, una juventud que tiene su enfoque en el logro de objetivos materiales y monetarios, está envuelta en la sociedad de consumo como consecuencia de la globalización y la posmodernidad, donde incluso las personas pasan a ser objeto de consumo y los constantes cambios en la sociedad tienen influencia en todos los individuos. Bajo esta influencia la persona construye su idea del sí mismo atrapado por la presión de las ideologías y los objetivos de la sociedad de consumo.

Esta sociedad postmoderna es caracterizada por el individualismo y el consumo, como producto de la globalización. En una sociedad tan compleja, hacer frente a los retos que ésta presenta no es tarea sencilla. En la sociedad moderna se tenían proyectos de vida más estructurados relacionados con la profesión, oficio o ejemplo de los padres, ahora, ante la rapidez con que viaja la información y se presentan cambios, hay múltiples opciones para los jóvenes. Esta variedad, la presencia de la inmediatez, el individualismo y el consumo, tienen influencia en la vida de las personas, puesto que, ante esta realidad se pierde de vista al sí mismo y/o se cambia la idea que se tiene de él.

Una consecuencia de la Posmodernidad es el individualismo. Los sujetos están incrustados en una sociedad incomprensible y muchas veces hostil. En muchas ocasiones, los individuos valoran a sus semejantes como adversarios y competidores. Saben que solamente ellos, el individuo, es dueño de su propia vida y destino, que el éxito y el fracaso son individuales. [...] En consecuencia, para el individuo posmoderno, el presente tiene más realidad, lo inmediato tiene más potencia (Tahull, 2016, p.32).

Como refiere Taguena, una consecuencia de este proceso es la ocultación del sí mismo y de la consciencia de sí, orientando las acciones por su probabilidad de éxito (2016). En ese sentido los jóvenes buscan seguirse preparando para tener crecimiento profesional y mejores oportunidades de posicionamiento en el mercado laboral, pasan a ser ellos mismos “objetos de consumo” del mercado laboral y buscan alcanzar cierto estatus social. Por otro lado, en el afán por la inmediatez y al enfrentarse a la realidad de que dichos objetivos que son parte del plan de vida no se cumplan en el plazo, ni en la forma pensada, se genera frustración, ya que el éxito y el desarrollo fue planteado en términos de logros profesionales, académicos

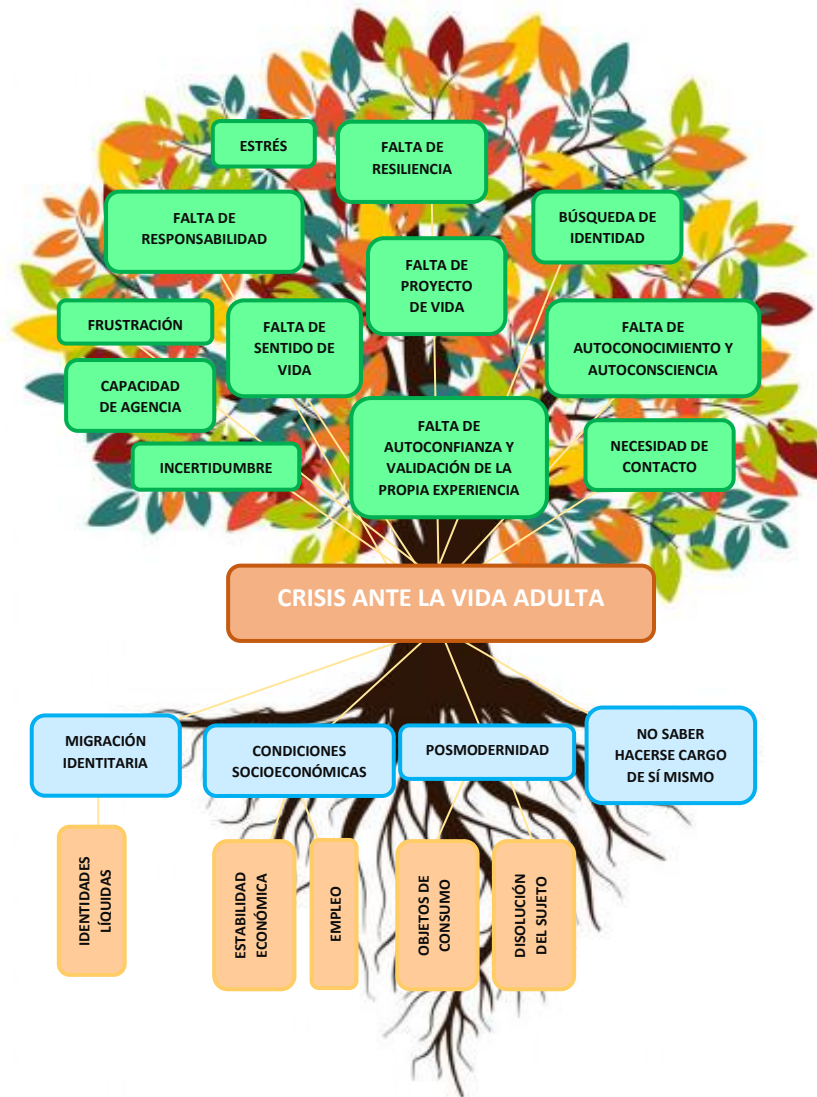
y de posesiones que permitan tener un cierto nivel de vida que para el individuo sea “satisfactorio”, ante la angustia por la satisfacción de las necesidades básicas y la responsabilidad que supone el hacerse cargo de sí mismo, la persona pasa a segundo plano.

Todo lo anterior genera en el individuo estrés, angustia, frustración, incertidumbre, además deja ver la necesidad de contacto con el sí mismo, de autoconocimiento y una constante búsqueda de identidad, la necesidad de reconocerse a sí mismo en medio de tantas cosas. Zygmund Bauman dice que “la búsqueda de identidad es una lucha constante por detener el flujo, por solidificar lo fluido, por dar forma a lo informe” (2015, p. 29), de ahí la necesidad de detenerse a valorar la propia experiencia para confiar en ella.

Analia Otero (2010) señala que, esta transición a la vida adulta se da entre la dependencia y la autonomía, que es diferente para cada persona y parte del cambio se debe a la estructura laboral y sus consecuencias, resalta también la importancia de “acentuar la capacidad de agencia de los jóvenes en este proceso” (p. 4). “La capacidad de agencia, se refiere a los recursos con los que cuentan las personas para actuar por su propia vida, para definir y conseguir sus objetivos, metas y propósitos, para elegir y tomar decisiones, haciendo referencia a la libertad” (Sánchez y Vallejo, 2018, p. 11).

Esta etapa de transición a un nuevo estilo de vida supone un momento de crisis que trae para los jóvenes la oportunidad de crecimiento, de cambio, es una oportunidad para conocerse, para encontrarse, para hallar aquello que le da sentido a su vida, para emplear y fortalecer los recursos internos, y adquirir nuevos, es el momento de aprender a relacionarse consigo mismos y con los demás, cuidar de la propia vida y de construir un proyecto de vida que los lleve a construirse a sí mismos para vivir de la mejor manera que puedan vivir, si esta crisis es tomada como la oportunidad que presenta, entonces es un detonante para el desarrollo potencial de lo que Carl Rogers (2020) llama tendencia actualizante.

1.3.3.- Árbol problema



Elaboración personal

1.3.4.- Descripción de categorías

Para poder intervenir en una población es necesario conocer primero sus características y necesidades, por eso a través de entrevistas se realizó un acercamiento a jóvenes profesionistas de entre 22 y 29 años, con mínimo un año de experiencia laboral, que se han emancipado del hogar familiar, con el propósito de conocer su experiencia ante la vida independiente, el mundo del trabajo y las

responsabilidades que estos conllevan. A partir de sus narrativas se encontraron cuatro categorías:

Pre Categoría 1	Transición a la vida adulta, tiempo de hacerse cargo del niño interior.
Pre Categoría 2	La responsabilidad del sí mismo, el gran paso para ser adulto.
Pre Categoría 3	Del hacer y poseer al ser en plenitud.
Pre Categoría 4	Proyecto de vida: un camino para la construcción del sí mismo.

Categoría 1. Transición a la vida adulta, tiempo de hacerse cargo del niño interior.

Problemática: ante la emancipación, las responsabilidades de la vida independiente y del trabajo, los temores, inseguridades y heridas de la infancia se hacen presentes en la manera en que los jóvenes se relacionan con ellos mismos, con los demás, en su autoconcepto, decisiones y acciones.

Necesidad: detenerse a observar hacia adentro para encontrar las raíces de las acciones presentes, reconocer la influencia familiar en la propia forma de ser para independizarse emocionalmente a través del reconocimiento de la propia experiencia, para tomarla como guía.

Cada persona es el resultado de la suma de las personas que pasan por su vida, pero quien mayor influencia tiene sobre los demás es la familia nuclear. La persona se reconoce a sí misma de acuerdo a ideas, modos de ser, sentir, pensar de los padres o cuidadores. Durante la infancia son ellos quienes le muestran con su trato y ejemplo los modos de ser – hacer aceptados, por tanto, las huellas que dejan en los niños (positivas y negativas) determinan de alguna forma su actuar futuro.

Cuando los jóvenes se independizan del hogar familiar llevan con ellos las enseñanzas de sus padres, hermanos, abuelos, profesores, etc., pero también las inseguridades, temores y heridas infantiles, que se hacen presentes cada día, en cada relación, acción y decisión.

De acuerdo con las entrevistas realizadas, el autoconcepto de los jóvenes tiene que ver con su actuar ante el mundo y este viene de sus experiencias pasadas, teniendo consecuencias en el presente:

Si me encontrara conmigo de niña me diría que sea más segura e independiente, que no tenga miedo a decir que no (E 5).

La misma entrevistada relata:

Creo que mi principal obstáculo soy yo, porque muchas veces quiero más, quiero más, yo le atribuyo a que viene de la crianza, en la familia de mi mamá empecé a ver eso de dale más, no te estanques, no seas mediocre. [...] Odio equivocarme con la vida. (E 5).

Ella misma reconoce la influencia de las ideas de su familia en su personalidad, aceptando que tiende a exigirse a sí misma, viéndose como un obstáculo y teniendo dificultad para aceptar los errores. Además, otro de los entrevistados deja ver cómo el trato de sus padres durante la infancia le ha hecho ser inseguro y tener miedo al rechazo:

Me gusta el adulto que soy porque no tengo tantos problemas, si pasé por un montón de cosas porque mi mamá es como muy agresiva, mi papá también y como que sí fue dura la vida, pero eso no me ha llevado a otras cosas. Aunque soy muy tímido, yo creo que es como miedo al rechazo (E 4).

Ante eso, Victoria Cadarso (2013) menciona que, nuestras vivencias infantiles conscientes o inconscientes dejan una huella que nos condiciona, a partir de la cual se va interpretando la vida y las experiencias. Nuestro pasado condiciona nuestro presente y afecta el futuro. Cuando una vivencia nos condiciona y la repetimos se convierte en un patrón que interpretamos como una forma de ser, cuando se trata de un condicionamiento. A su vez Isabelle Filliozat (2007) señala que, construimos

hábitos emocionales de acuerdo a lo aceptado o prohibido por los padres, de forma consciente, pero sobre todo inconsciente; explica también que las definiciones que los demás tienen de nosotros se pegan a nuestra piel y que para desprenderse de ello hay que enfrentarse a uno mismo.

El desarrollo humano propone el contacto de la persona con su propia experiencia, para que a partir de la misma vaya encontrando las respuestas a su ser – hacer y empleando esto para vivir mejor, para ser cada vez más libre, más él mismo. En este sentido Carl Rogers señala cómo la experiencia es la máxima autoridad, es la fuente a la que se retorna para descubrir la verdad en sí mismo (2020). Por tanto, el DH brinda las herramientas a través de la relación facilitadora para que la persona vuelva a su experiencia completa, tome consciencia de sí y pueda emplearlo en favor suyo desplegando sus propios recursos internos, viviendo cada vez de una manera mejor, lo cual es uno de los postulados centrales del Desarrollo Humano.

Categoría 2. La responsabilidad del sí mismo, el gran paso para ser adulto.

Problemática: la responsabilidad sobre sí mismo genera temor, estrés, ansiedad, inseguridad, se han emancipado, pero no han aprendido a hacerse cargo de sus propias vidas. Tienen como idea prioritaria de responsabilidad el hacer, cumplir, la cuestión económica dejando de lado en la mayoría de los casos el autocuidado. Tomar decisiones genera conflictos.

Necesidad: reconocerse y aceptarse a sí mismos como personas libres, por ende, responsables de ellos y su relación con el mundo, buscando equilibrio. Hacer consciente la necesidad de autocuidado, ejercer la libertad que conlleva a decidir haciendo uso de la responsabilidad.

El desarrollo humano considera que la persona es libre de elegir y que por medio de sus decisiones construye su existencia, por lo tanto, es responsable de su vida y su relación con la sociedad. Esta libertad lo “condiciona” a elegir. Cuando los

jóvenes comienzan a vivir de manera independiente llega el momento de ejercer su libertad totalmente, pues mientras estaban en casa de sus padres muchas de las decisiones y responsabilidades eran tomadas por ellos, ahora la mayor dificultad de la vida adulta recae en la responsabilidad del sí mismo y todo lo que esto conlleva. En las entrevistas se obtuvo que la crisis que esta transición genera es justo ante esta responsabilidad, todos los participantes coinciden en ello:

E1: ser adulto es muy estresante la verdad, son muchas responsabilidades, prácticamente el hecho de tener cubiertas las necesidades básicas. Hacerme cargo de mí es que tengo que buscar la forma para comer, comprarme ropa, pagar un techo, esas cositas para tener una buena calidad de vida (16 de octubre de 2021).

E2: ser adulto es bien complicado, se tienen más responsabilidades, ya tienes que sustentarte por ti mismo, ya no dependes de alguien que te cuide, que te lleve el alimento a la boca, más bien tú debes de tomar esas cosas y tú cumplir con eso para ti, prever eso para ti, entonces si es un poquito complicado, no es tan fácil como lo miraba uno de niño, no llegan las cosas del cielo. La vida independiente me agrada, me agrada un poco, porque lo logro, digo si puedo y llego al momento de que lo logro, pero lo más complicado sería tener el sustento, organizarlo y organizar los tiempos (22 de octubre de 2021).

E3: ser adulto es muy complicado. A veces pienso que desearía volver a la niñez, porque ya que empiezan las responsabilidades es como que ¡hay Dios!, es mucho esfuerzo, demasiado. Lo más complicado de ser adulto es la vida independiente (22 de octubre de 2021).

E4: como que es muy pesado ser adulto, todo el tiempo hay que pensar y analizar, porque al ser adulto no tienes que hacer las cosas nada más porque sí, todo lo que hagas tiene un efecto. La vida independiente es madurar, porque desde la universidad empecé a vivir solo y eso implicó madurar rápidamente para saber que sí debía hacer, que no debía hacer, como cocinar, organizar los gastos, decidir, la responsabilidad. Lo más complicado ha sido ser responsable de mí, porque estando en mi casa mi mamá cocinaba, lavaba y el ingreso económico [...] eso implica dejar de depositar falsas esperanzas en alguien, es hacerme cargo de estar sano física, emocional, espiritual, mental y socialmente, eso depende de mí (27 de octubre de 2021).

E5: la vida adulta es horrible, no pues la vida adulta yo creo que es simplemente darte cuenta y hacerte responsable no solamente de ti, es hacerme responsable de todo lo que hago, de lo que digo, de lo que no digo y de lo que no hago también, de lo que busco, o sea todo tiene un pro y una contra y a nadie hay que echarle la culpa. La vida independiente me gusta porque en este momento me estoy haciendo responsable únicamente de mí, para mí fue una libertad salirme de mi casa. Lo más complicado ha sido la economía. Hacerme cargo de mí es simplemente estar e intentar estar en equilibrio más bien con lo que digo con lo que hago (27 de octubre de 2021).

En todos los relatos se puede leer cómo esta responsabilidad genera emociones poco agradables para los jóvenes, porque cada decisión tiene implicaciones que dependen de ellos y no de alguien más, es decir, ahora son ellos quienes viven totalmente las consecuencias de sus actos, quienes se hacen cargo del lugar donde viven, pagan las cuentas, etc., por un lado, es saberse libres, desprendidos de las reglas de la familia, con un espacio y una vida propia que les agrada, pues tienen la oportunidad de hacer lo que ellos decidan, pero la otra cara de la realidad es que, una vida independiente en la que hay que trabajar y sustentarse les abruma, porque ahora todo depende de ellos.

Al salir de casa comienza la aventura de pagar cuentas y subsistir con los propios recursos, esto representa un cambio al modo de vida al que estaban acostumbrados. De acuerdo con el CONEVAL (2018) este grupo etario presenta ingresos inferiores a los adultos de 30 años o más, aunque tienen mayor preparación tienen menos reconocimiento laboral y acceso a servicios de salud y seguridad social, por tanto, el nivel de vida al que estaban acostumbrados sufre alteraciones, ahora deben hacerse cargo de ellos con sus propios recursos económicos.

Por otro lado, está el hecho de que ahora la organización, compras, comida, limpieza depende totalmente de ellos, sumando a esto las tareas laborales y descubrir que cada acción tiene implicaciones, es descubrirse responsables de su actuar en el mundo. Aunque reconocen que esta responsabilidad implica la organización, el bienestar físico, emocional y la búsqueda de equilibrio, son cuestiones que pasan a segundo plano, pues su principal enfoque está en lo económico y laboral. De algún modo se disfruta la libertad de acción, pero se extraña la comodidad del hogar, donde todas las acciones tienen el respaldo de los padres o cuidadores y eran ellos los responsables del bienestar.

Erich Fromm (1964) menciona que el hombre se encuentra siempre entre el retroceso y el progreso, (como en el caso de estos jóvenes que añoran la infancia, la comodidad del hogar familiar, pero a su vez disfrutaban la independencia), ante esta dicotomía el ser humano está siempre buscando un equilibrio, no puede estar de manera estática. Afirma también que es él quien tiene que vivir su propia vida. Víctor Frankl (2019) coincide con Fromm cuando afirma que el hombre perdió instintos de la vida animal que le daban seguridad, por tanto, ahora está “forzado a elegir”. Dice que “solo con la responsabilidad personal se puede contestar a la vida. [...] La esencia de la existencia consiste en la capacidad del ser humano para responder responsablemente a las demandas que la vida le plantea en cada situación particular” (p. 137).

Del mismo modo, el desarrollo humano confía en la capacidad de cada persona para decidir y actuar sobre su propia vida, para reconocerse, repararse y hacer los cambios necesarios, es decir, confía en que cada persona tiene dentro las potencialidades necesarias para ejercer la responsabilidad sobre sí mismo. El enfoque centrado en la persona confía plenamente en cada individuo y en su organismo, pretende a través de la relación facilitadora que la persona use su tendencia actualizante para vivir de una mejor manera, siendo cada vez más él mismo, haciendo uso de esta libertad que lo hace responsable de su propia vida.

Categoría 3. Del hacer y poseer al ser en plenitud.

Problemática: se encuentran enfocados en hacer y tener, se dejan de lado a sí mismos, se olvidan de ellos, relacionan la plenitud con el logro de metas y obtención de lo que quieren.

Necesidad: necesitan detenerse y reivindicar la parte de ser persona, validar sus propios recursos, para ello es preciso el autoconocimiento, para usar esos recursos en su favor.

Los jóvenes profesionistas se encuentran tan enfocados en hacer, cumplir, tener, que se olvidan de vivir, tal como lo dice una de las participantes:

Cuando muera me gustaría que me recordaran como alguien feliz, como alguien que vivió, que supo vivir, que... que pudieran apoyarse conmigo ¿sabes? De que se hayan sentido cerca de mí, que me hayan podido conocer como soy, no como otra gente cree, que realmente digan “ah, ella vivió” valió la pena su vida, que intenté hacer todo lo que quise, o sea creo que vivir no es simplemente ir, trabajar, regresar, comer hacer ejercicio, eso es rutina, creo que vivir es mucho más que eso (E5 27 de octubre de 2021).

Ella menciona que vivir es más que trabajar para pagar cuentas, sin embargo, ella misma cuando habló de sus planes de vida se enfocó únicamente en cuestiones relacionadas con la economía y el trabajo, tanto que describe “sentirme plena sería tener lo que quiero” (E 5). A pesar de ese anhelo de vivir y disfrutar de la vida, afirma que no existe la felicidad cuando dice:

Creo que la felicidad total no existe, nunca estamos felices con lo que tenemos actualmente, siempre queremos más, entonces como siempre estamos buscando más puedo decir que no estoy totalmente feliz, estoy satisfecha y puedo estar tranquila con lo que tengo y vivo en estos momentos (27 de octubre de 2021).

Otra de los entrevistados dice que las personas nunca van a terminar de estar convencidos con su propia vida, porque siempre quieren algo más.

E3: Yo creo que nunca terminamos de convencernos o de conformarnos con nuestra vida y más que ahorita estoy joven, todavía me falta mucho por lograr entonces aun no puedo decir ya estoy plena, ya estoy conforme con esto, ya cumplí lo que quería, estoy en el proceso de, de aprendizaje, de adaptación a lo que se me vaya presentando, todavía me falta primeramente Dios formar mi propia familia, seguir estudiando, como te comentaba si se puede tener un negocio, ir creciendo poco a poco en todos los sentidos (22 de octubre de 2021).

Ellas aseguran que, para ser plenos o ser felices hay que lograr todo lo que quieren, pero como los seres humanos siempre tienen metas, buscan lograr más cosas, no es posible que sean plenos. Por otro lado, algunos de los entrevistados no consideran importante tener algo que de sentido a sus vidas:

E2: no tengo algo en sí que le dé sentido a mi vida, pero también pienso que no es como que tengamos muchas opciones para encontrarle un sentido, sino que desde pequeños te enseñan que hay que crecer y hay que saber ganarte la vida. [...] Tener éxito es lograr lo que te propones (22 de octubre de 2021).

En los relatos anteriores se ve cómo los jóvenes profesionistas relacionan los conceptos de felicidad, éxito y plenitud con logros, con cumplimiento de metas, pero al mismo tiempo anhelan una vida plena, anhelan vivir más allá de lo que pretender obtener o lograr, anhelan entrar en contacto con ellos mismos y con los demás. Víctor Frankl dice que (2019) “no importa lo que esperamos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros” (p.107). “La verdadera autorrealización es el efecto profundo del cumplimiento del sentido de vida” (p.139). También afirma que esta búsqueda de sentido es resultado de una tensión interna, no de un equilibrio, dicha tensión es necesaria para la salud mental, ya que “el que tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo” (p.132).

Es justo este sentido de vida y su realización lo que permite a las personas resignificar sus experiencias, encontrar el propósito de las dificultades, en el caso de estos jóvenes el sentido de vida sería ese impulso que los ayude a transitar la crisis resultante de la transición de una etapa de vida a otra y los cambios que durante este proceso se presentan. Para esto es necesario que la persona se encuentre consigo misma en un proceso de autoconocimiento en el que pueda responder ¿quién soy? ¿con qué recursos cuento?, y a través de esto pueda desplegar su tendencia actualizante. Carl Rogers (2020) plantea que la búsqueda primordial del hombre es llegar a ser él mismo, ya sea de manera consciente o inconsciente. Esta búsqueda es tarea del desarrollo humano.

Categoría 4. Proyecto de vida: un camino para la construcción del sí mismo.

Problemática: pensar en el futuro genera angustia, estrés, preocupación. No hay proyecto de vida, tan sólo se tienen metas personales relacionadas con logros académicos, profesionales, económicos y en algunos casos familiares.

Necesidad: Desarrollar un proyecto de vida encaminado a la construcción de sí mismo en relación con el mundo, que le permita llegar a ser cada vez más él mismo haciendo uso de sus recursos internos.

El proyecto de vida contempla cómo la persona quiere llegar a ser y vivir en relación con el mundo, tomando en cuenta todas las dimensiones del ser, haciendo una proyección de su vida futura. De acuerdo con las entrevistas, los participantes se muestran con preocupación ante el futuro:

E3: al pensar en el futuro me siento con mucha incertidumbre. me gustaría estudiar alguna maestría, doctorado, mmmm... me gustaría en un futuro tener un negocio propio, viajar y yo creo que formar una familia si Dios quiere, yo creo que es lo principal (22 de octubre de 2021).

E4: no soy muy futurista, así como que me vea en una mansión o algo así, lo que aprendí de estar viviendo solo es que no me debo preocupar tanto por el futuro, debo de preocuparme por construirme un buen futuro porque a veces me la pasa pensando qué voy a hacer mañana y no preparaba nada. Entra como lo verosímil, por ejemplo, yo puedo estar diciendo quiero tener esto, viajar por el mundo, sí, pero qué estás haciendo para que eso pueda pasar, es ser como previsor (27 de octubre de 2021).

E5: Insegura, asustada, con mucha ansiedad, porque siempre he sido una persona que planea, planea, planea, y en los últimos años mis planes no han salido como yo he querido obviamente, entonces eso me ha traído mucho caos y mucha inestabilidad por lo mismo de que siempre he querido ser muy controladora con mis cosas, pero no, no funciona, entonces siento inseguridad, ansiedad, preocupación de no saber dónde voy a pisar o que voy a hacer. De momento quiero seguir creciendo profesionalmente, también tengo un gusto, una pasión por los idiomas, a mí me encanta aprender idiomas, entonces también me he visualizado como maestra de idiomas, entonces mi futuro o ideas planes a futuro es eso, poder ejercer también como maestra de idiomas, crecer económicamente obviamente y poder llegar poco a poco a cumplir pues el comprarte tu carro, que tu casa, seguir viajando. Me gusta mucho viajar entonces pues para todo se ocupa dinero ¿no? Entonces, principalmente eso, el poder seguir creciendo profesionalmente (27 de octubre de 2021).

Estos jóvenes se encuentran angustiados ante la idea del futuro y el temor de no lograr sus planes, de acuerdo con sus relatos se enfocan en el cumplimiento de metas encaminadas en logros profesionales, económicos y de adquisición de bienes, en algunos casos se contempla la familia. No hay un proyecto de vida, una visión que proyecte su relación con el mundo, ellos pretenden seguir estudiando,

cambiar o mejorar sus condiciones de empleo, emprender, comprar bienes, esto tiene relación con querer mejorar su situación económica (que se mencionó en la categoría 2), de acuerdo con la OCDE (2013) actualmente los jóvenes tienen mayor preparación académica que las generaciones anteriores, aunque de acuerdo con el CONEVAL (2018) esto no les garantiza mejores percepciones económicas.

Este afán de crecer profesionalmente y adquirir bienes con la intención de tener una vida mejor los lleva a situaciones de angustia, estrés y temor porque sus metas no se cumplan, se encuentran enfocados en ellas dejando de lado el ser persona. Para Ovidio D' Angelo:

El proyecto de vida supone, efectivamente, la interrelación de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales del individuo en la perspectiva de la configuración del campo de las situaciones vitales bajo el prisma crítico-reflexivo-creativo de su acción en las diferentes esferas de la vida social (2004, p. 5). El Proyecto de Vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales (2003, p. 3).

Para lograr lo anterior de acuerdo el proyecto de vida debe incluir:

Las dimensiones y esferas de la vida del ser humano (personal, emocional, espiritual, socio-política, cultural, recreativa, profesional, familiar) y se van constituyendo desde la dependencia (influencias externas), hasta la autonomía y fin de último de la personalidad (independencia y conciencia) (Suárez, Alarcón y Reyes, 2018, p. 508).

En el caso de las narrativas de los participantes, ellos contemplan la esfera profesional y en algunos casos la familiar y personal (recreativa), dejando de lado todas las demás, es decir, no hay un proyecto concreto, tan solo metas, no tienen un ideal de realización. El desarrollo humano reconoce a la persona en relación con el mundo, con los otros y como un ser en movimiento, como un "río que fluye" (Rogers, 2020), sin embargo, si seguimos con la idea del río, este tiene una dirección, tiene su cauce y finalmente desemboca en el mar, que sería el ideal al cual llegar, todo río tiene conexiones con otras fuentes acuíferas lo que podrían ser

las dimensiones de la persona, entonces estas conexiones se unen al río con el fin de llegar a unirse con el mar.

Entonces, este es el propósito del desarrollo humano, acompañar a la persona para que se convierta cada vez más en ella misma, en su yo ideal, tomando en cuenta su experiencia, sus recursos, sus heridas, para que ejerza la responsabilidad de sí mismo y se encamine a ser cada día mejor de acuerdo con ese proyecto de vida que es él mismo.

2. Fundamentación teórica

2.1 Transición a la vida adulta, tiempo de hacerse cargo del niño interior.

*Somos el resultado de
las experiencias que vivimos.*
Cadarso, 2013.

La persona del presente no es del mismo modo en que nació, no sólo en el aspecto biológico sino en todo lo que comprende su ser, ya que se va construyendo a lo largo de la vida y sus experiencias. A través de cada suceso aprende de ella misma, de los demás y del entorno, conoce cómo relacionarse, sentir, pensar y actuar. Durante la infancia temprana aprende de los padres o cuidadores y personas cercanas a interpretar el mundo y su relación con él, de ahí obtiene las referencias acerca de quién es y cómo dirigirse por la vida. Durante las primeras etapas de la vida la familia se encarga de formar a la persona para convertirse en adulto, en ese lapso se crean los filtros a través de los cuales se ve el mundo, las creencias con que se caminará en los años siguientes, cada vivencia es una huella en el interior.

Durante esa etapa somos totalmente dependientes de quienes están a nuestro cuidado, de ellos aprendemos a relacionarnos, a sentir, a vivir y a interpretar el mundo. Las heridas de nuestros padres también generan heridas en nosotros y a partir de esta relación creamos una imagen de nosotros mismos que se ve marcada por aquello que esperaban, decían y reflejaban de nuestro comportamiento, capacidades y sentimientos, esto nos fue generando creencias y mecanismos de defensa emocionales.

Cuando comenzamos a separarnos y vivir la independencia en la edad adulta nos encontramos con que, estas heridas, creencias, patrones de relación se hacen presentes en nuestras relaciones, en nuestro cuerpo, en la manera de vivir. Vamos por la vida buscando equilibrio, buscando respuestas, sintiéndonos vacíos porque nos separamos de nosotros mismos y de nuestra conciencia desde la infancia, dejamos abandonado a nuestro niño interior quien en la edad adulta requiere la

atención adecuada y el amor que le hizo falta, para sanar sus heridas, para vivir mejor.

2.1.1 ¿Quién es el niño interior?

El concepto de niño interior se refiere a nuestro ser auténtico, a la tendencia trascendente del hombre, es el potencial interior que contiene los sueños, anhelos y la fortaleza para ir por ellos, lo que nos impulsa a buscar el desarrollo. De acuerdo con Victoria Cadarso (2013) “Nuestro niño interior, como auténtico ser, representa la parte trascendente de nosotros mismos, ese canal directo entre nuestro ser y nuestro Ser Superior, o niño divino o presencia de la divinidad en nuestro interior” (p. 16) y el ser superior que llevamos dentro lo define como “nuestra plenitud, nuestra capacidad de amar y nuestro sentido de poder personal: quienes somos en realidad, nuestro auténtico ser” (p. 17).

El niño interior se refiere a la persona que en esencia somos y todo aquello que podemos llegar a ser “El arquetipo del niño también representa de forma simbólica todo el potencial de lo que puede ser el hombre en su mejor expresión, es el símbolo de nuestras esperanzas, nuestras posibilidades creativas y el impulso de autorrealizarnos” (Cadarso, 2013, p. 17). El niño interior es quien guarda todas nuestras vivencias, positivas o negativas, las ganancias y los descuentos; de ese modo también, es nuestra parte herida, “el niño interior herido es nuestra parte vulnerable, solitaria, dolorida, desatendida, traumatizada, que se escondió detrás de una coraza que se construyó para defenderse o protegerse de recibir más dolor del exterior” (p. 18). El niño interior “es también una manera de explicar todas las sensaciones, emociones, necesidades, deseos e impulsos que habitan dentro de nosotros y que nuestro adulto mantiene a raya” (p. 19). Nuestra parte adulta muestra a los demás está coraza que ha creado para protegerse y se relaciona a través de las ideas, mandatos y heridas que obtuvo de las vivencias infantiles.

Para el desarrollo humano, el niño interior es la tendencia actualizante y la experiencia que marca el curso de la vida, esa que en palabras de Rogers (2020) es la máxima autoridad, la experiencia a donde recurrimos en todo momento de manera consciente o no. El niño interior es la persona misma a través de toda su experiencia, es verse a sí mismo como niño para comprender quién es, por qué es de ese modo, qué lo lleva a actuar así, de dónde vienen los temores, creencias o compulsiones, para comprenderse mejor a sí mismo en el momento presente, al mismo tiempo es reconectar con los gustos y sueños olvidados o pausados, encontrarse con la parte afectiva, con el yo interior.

2.1.2 La herida de la infancia duele en el presente

El inconsciente se encuentra lleno de recuerdos que ejercen presión sobre la persona en el presente, desde el vientre de la madre, el parto y cada momento de la infancia se va grabando en nuestro interior. Todo lo que sucede en nosotros se convierte en emociones y sensaciones, a partir de esto se crean las heridas emocionales, las cuales no se refieren a un padecimiento mental o psicológico, sino que según Rodríguez et al. (2021) una herida afectiva es una situación que altera la parte afectiva y produce un daño físico, emocional, psicológico y espiritual, es decir a la persona en su totalidad, y puede darse por la falta o exceso de satisfacción de las necesidades afectivas.

Estas heridas producen consecuencias que según la vulnerabilidad de la persona pueden terminar en creencias, pensamientos, emociones y compulsiones o conductas, en su mayoría están relacionadas con situaciones de la historia personal en el entorno familiar que según Rodríguez et al. (2021) son: abandono físico, psicológico, maltrato físico y psíquico, ausencia de confianza y comunicación, ausencia de reconocimiento y afecto, crítica negativa, amor posesivo, estar expuesto a conflictos conyugales o violencia intrafamiliar.

Esta parte de la experiencia de vida muestra una parte vulnerable, herida y

lastimada, nuestras vivencias infantiles conscientes o inconscientes dejan una huella que nos condiciona, a partir de la cual se va interpretando la vida. En nuestro interior está la parte herida que nos condiciona, que se hace presente en cada situación, sin embargo, cuando se están creando nuestros miedos y heridas, al mismo tiempo se están creando también los recursos y mecanismos de defensa para no seguir siendo lastimados. En palabras de Rogers:

El proceso de defensa consiste en la percepción selectiva o distorsionada de la experiencia y/o en la negación -parcial o total- del acceso de la experiencia a la conciencia. Este proceso tiende a preservar el estado de congruencia entre la experiencia total y la estructura del yo y las condiciones impuestas a la valoración (1985, p. 70).

La persona toma de cada experiencia lo que le permite mantener un equilibrio. Este proceso de defensa ocurre por la necesidad de valoración incondicional que todos los individuos tenemos, la cual es la condición para el desarrollo de una personalidad sana y equilibrada, sin embargo, nos vemos sometidos a una valoración condicional, donde aprendemos que tenemos que ser y hacer cosas estemos o no a favor de ello, sin embargo, hacemos esto para satisfacer a la otra persona y de ese modo ganar su afecto o valoración.

El niño posee un sistema innato de motivación (propio de todos los seres vivos) y un sistema innato de control (el proceso de valoración) que por su propia "retroalimentación" mantiene al organismo al corriente del nivel de satisfacción de sus necesidades motivacionales [...] Las relaciones del niño con su medio se basan en una transacción constante, y si en diversas ocasiones su experiencia inmediata contradice su percepción inicial, ésta se modificará con el tiempo (Rogers, 1985, p. 64).

En el momento en que nos relacionamos con nuestros cuidadores vamos creando a través de esta relación una percepción de nosotros mismos y cuando nuestras necesidades de valoración positiva no se ven satisfechas se van creando incongruencias lo que en palabras de otros autores serían heridas. Carlos Cabarrús (2003) explica que durante la infancia las personas tenemos la necesidad de recibir amor incondicional por parte de los padres y por más sana que haya sido esta etapa de la vida, nos vemos envueltos en estímulos tanto positivos como negativos que

van configurando nuestra parte herida. Todas las personas llevamos con nosotros el peso de la herida. Estas heridas crean miedos básicos: a ser condenado, a no ser querido, a fracasar, a ser comparado, a quedarse vacío, a ser abandonado, a sufrir, a mostrarse débil, al conflicto. A partir de esto creamos los mecanismos de defensa que son “barreras para que no se repita lo que se vivió en el pasado” (p. 17).

El primer mecanismo de defensa serían las compulsiones, que son comportamientos contrarios al miedo base, que buscan evitar que suceda eso a lo que tenemos miedo, son actos repetitivos que en lugar de ayudar a que la amenaza no se cumpla, hacen que se haga realidad. De acuerdo con Cabarrús (2003) algunas compulsiones son: ser perfeccionista, ser servicial en extremo, buscar el éxito antes que nada, mostrarse diferente o rebelde, estar ávido de conocimiento siendo un acumulador intelectual, seguir las normas siempre antes que nada, buscar el placer de manera desmedida, buscar el poder siempre para no verse frágil y ser en extremo pacifista. Otro mecanismo son las reacciones desproporcionadas que dejan ver la herida porque la persona reacciona de manera incongruente en proporción al evento presente, sin embargo, esta reacción viene de un sentimiento de fondo que tiene relación con los sucesos de la infancia. La manera en que cada persona vive la culpa es también otro mecanismo de defensa. Estos mecanismos con los que busca evitar la herida, son los que la hacen presente.

2.1.3 La relación con las emociones

Por medio de la relación con los demás la persona aprende a expresar o no las emociones. Aquellas que son aceptadas, rechazadas, temidas, reprimidas o escuchadas en el núcleo familiar, lo son también por él. El niño se relaciona con su entorno a través de las emociones, aprende qué reacciones y consecuencias tiene cada emoción por medio de la práctica, así es como comienza la vida emocional.

La vivencia emocional en una parte va a depender de nuestras experiencias anteriores, siempre que sentimos algo, está relacionado de alguna manera con el

entorno. [...] En este sentido la vivencia emocional es siempre una co-creación entre el entorno y la persona (Muñoz, 2012, p.11).

Ana Macías y Rosa Larios (2013) definen la emoción como el conjunto de sensaciones experimentadas que conectan la mente con el cuerpo y que una vez que la persona le pone un nombre se convierte en un sentimiento y en ese momento puede manejarlo. Por su parte Victoria Cadarso (2013) dice que las emociones son energía que pide movimiento y se manifiesta a través del cuerpo por medio de sensaciones para que tomemos conciencia.

Una emoción es la reacción primaria y espontánea que busca la supervivencia, una evaluación de la situación por parte del organismo. Es corta e intensa, precede al organismo y depende de las sensaciones e interpretaciones, las emociones nos permiten relacionarnos con los demás y buscan nuestra supervivencia, nos impulsan al desarrollo. Para Miriam Muñoz las emociones “Son parte de nuestro equipo biológico y tienen diferentes funciones” (2012, p. 12). No es tema de este marco teórico explicar la función biológica de las emociones, pero sí mostrar su importancia en el ser humano y cómo no pueden separarse emoción y persona, porque uno es parte del otro. Por un lado, están las emociones básicas, esas que forman parte de la naturaleza humana y permiten la supervivencia como el miedo, el enojo, la tristeza, alegría, entre otras y por el otro, están las emociones sociales que para Cadarso (2013) son aquellas que tienen que ver con los códigos de la sociedad, con cómo nos comparamos con los demás, están relacionadas con la capacidad de competir, cooperar y con la jerarquía, por ejemplo: la vergüenza y la envidia.

La relación que cada persona tiene con el flujo interno de sus emociones es el resultado de la relación con los demás. Una persona emocionalmente sana se permite experimentar cualquier tipo de sentimientos, busca encontrar en ellos información sobre él mismo para vivir en armonía y si es necesario, realizar cambios. Sin embargo, hay personas que reprimen sus emociones, lo que puede traer consecuencias en la salud física y emocional, “la represión ocurre de modo

automático e inconsciente ya que las emociones temidas despiertan una ansiedad muy fuerte, esto se debe a que amenazan la integridad moral de la persona o la imagen que tiene de sí misma” (Macías y Larios, 2013, p. 26). Estas emociones reprimidas siguen activas, pero están siendo bloqueadas hasta que la persona se encuentra en situaciones de tensión y entonces tiene una reacción desproporcionada con la cual ocurre aquello que buscaba evitar, aquello a lo que temía.

La forma en cómo se viven las necesidades emocionales, si se resuelven o no, crean en cada uno creencias acerca de sí mismo, de los otros y del mundo. Victoria Cadarso (2013) las llama creencias limitantes y afirma que, “se desarrollan a partir de: Nuestra experiencia personal, cómo resolvemos nuestras necesidades emocionales (el yo). Las influencias de las personas significativas que nos rodean (los otros). La cultura a la que pertenecemos (el mundo)” (p. 92), surgen a partir de las emociones acumuladas y están basadas en las tres principales: “no puedo, no sé, no soy lo suficiente” (p. 96). Por su parte Ana Macías y Rosa Larios las llaman mandatos y los definen como “enseñanzas emocionalmente fuertes, que aprendimos desde pequeños [...] Esas grabaciones o mandatos ejercen una influencia tan sutil, como real en nuestra vida emocional de adultos. Por supuesto, esa influencia se da sobre todo a nivel inconsciente” (2013, p. 32).

Volviendo a la definición de niño interior donde se dijo que también se llama así a las emociones, sensaciones e impulsos, se entiende que, es el adulto del presente quien se encarga del manejo de dichas emociones que vienen determinadas por el niño interior y sus aprendizajes. Aprender a manejar los sentimientos y responsabilizarse de ellos es tarea del yo adulto. Dicha labor consiste en hacer consciente lo que le está sucediendo a la persona en el momento presente, desarrollar la autoconciencia para saber lo que dice de sí misma cada sentimiento, reconocer la emoción y darle un nombre para poder hacerse responsable de sus pensamientos, intenciones y acciones respecto al sentimiento.

Las emociones están conectadas con el cuerpo manifestándose a través de sensaciones que se refieren a “los procesos iniciales de detección y codificación de la energía ambiental, tiene que ver con el contacto inicial entre el organismo y su ambiente” (Muñoz, 2019, p. 52). Al reconocer esta sesión es posible detectar la emoción y darle un nombre para que esta se convierta en un sentimiento que para Miriam Muñoz (2019) es la representación cognitiva de la emoción y las sensaciones. Un sentimiento no se presenta de manera aislada, la persona reconoce en principio aquel con el que está más familiarizada, ese que sus mandatos sí le permiten reconocer o experimentar, incluso si se trata de aquel que conoce, pero teme. Sin embargo, detrás de este sentimiento se encuentra el sentimiento de fondo que “tiene una conexión directa con aspectos existenciales, ya que está implicado un elemento subjetivo de cómo ha vivido o vive la persona su vida emocional de manera relativamente estable” (p. 65).

2.1.4 La relación con el yo

*La autoestima es el núcleo principal alrededor del cual
orbita cada aspecto de nuestras vidas.
Bustamante y Bustamante 2015.*

Como seres gregarios los humanos necesitamos de las relaciones con los demás para sobrevivir, por medio de éstas desarrollamos una personalidad con la cual nos desenvolvemos por la vida, en esta, además de los recursos, entran nuestras heridas, mandatos y temores que no sólo guían la manera en que nos relacionamos con los demás sino también con nosotros mismos y creamos una imagen de nosotros incongruente con la realidad que ha sido determinada por las referencias externas que hemos recibido acerca de cómo somos, cómo tenemos que ser y comportarnos, de esta manera escondemos nuestro auténtico ser.

El individuo pierde el estado de integración que caracteriza su infancia a causa de la violación de su función de valoración, que pasa a ser una valoración condicional. Desde ese momento, su concepto del yo incluye percepciones distorsionadas que no representan adecuadamente su experiencia, y su experiencia incluye elementos que no han sido incorporados a la imagen que él tiene de sí (Rogers, 1985, p. 69).

La imagen que la persona tiene de sí misma refleja una construcción acerca de quién es y cómo es con respecto a los demás, esta imagen es un filtro por medio del cual se ve el mundo, se vive y toman decisiones, de manera consciente o inconsciente es nuestro punto de referencia frente al mundo. Las experiencias de la infancia son determinantes para la autoestima, estas experiencias están vivas y latiendo en nuestro interior aun cuando no somos conscientes de ello, se hacen presentes todos los días convertidas en nuestra voz interior. En la medida en que esta imagen se desarrolla, también lo hace la autoestima.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas. (Navarro, 2009, p. 2).

La autoestima se va formando a través de nuestras experiencias y según la percepción de los demás sobre nosotros. En la formación de la misma influye el autoconocimiento y las expectativas sobre la propia persona que adquirimos de acuerdo a la cultura donde nos hemos desarrollado, estas expectativas de cómo nos gustaría ser juegan un papel importante para el autoconcepto, es decir, lo que pensamos de nosotros está relacionado con los mensajes externos recibidos sobre la propia persona.

En sus investigaciones Navarro (2009), y Bustamante y Bustamante (2015) mencionan que la autoestima está formada por tres componentes: el cognitivo, donde está el autoconcepto, ideas, creencias, opiniones, conocimientos y la percepción sobre sí mismo; en el afectivo están los sentimientos de admiración, aprecio o desprecio hacia la propia persona, y el componente conductual donde están la tensión, intensión y decisión que llevan al individuo a buscar el respeto de él mismo y de los demás.

El autoconcepto es la imagen interna que la persona tiene de sí, representa incluso una manera de apreciar a la vida y a los demás. Dentro de él se esconden las

creencias acerca de nosotros mismos, de aquello que somos capaces y lo que no, y es la base de la conducta del individuo. El autoconcepto es determinante para el desarrollo de la autoestima y se van creando en conjunto a lo largo de la experiencia, tienen una naturaleza dinámica del mismo modo que la persona. Braden (1994) en su libro “Los seis pilares de la autoestima” dice que las bases de la autoestima son las siguientes:

- Vivir de manera consciente en todo lo que tiene que ver con el sí mismo, vivir al máximo las capacidades, de manera responsable y de frente a la realidad.
- Aceptarme a mí mismo, estar de mi lado, no pelear conmigo.
- Responsabilidad de uno mismo.
- Autoafirmación es decir respetarme en mis deseos, necesidades y valores, ser quien soy.
- Vivir con integridad es decir con congruencia.
- Vivir con propósito, vivir productivamente utilizando nuestras facultades en favor de conservar la vida.

Por su parte Rosa Larios y Ana Macías se refieren a la consciencia de sí mismo, mediante el autoconocimiento que permite la comprensión de la historia personal y la aceptación del sí mismo, de modo que la persona pueda valorarse, amarse:

La autoestima nace de amarse, y entre más se ama a uno mismo, más se conoce porque se comprende la propia historia, y cuando se revisa y se comprende, surge la autoaceptación y sentimientos de comprensión. Ese dialogar consigo mismo ayuda a tener más comprensión de sí mismo, hace posible llegar a apreciarse, valorarse y quererse (Macías y Larios, 2013, p. 137).

El amor es de donde nace la autoestima. Para Fromm (2012), el amor es un poder activo que le permite al hombre ser él mismo e implica tres elementos básicos: el cuidado que es la preocupación por la vida, trabajar por algo y hacerlo crecer. El cuidado y la preocupación implican responsabilidad, por otro lado, está el respeto que solo es posible cuando se ha alcanzado la independencia y su base es la libertad, finalmente el conocimiento porque el respeto, el cuidado y la responsabilidad no son posibles si no se conoce a la persona.

Mi propia persona debe ser un objeto de mi amor al igual que la otra persona. La afirmación de la vida, felicidad, crecimiento y libertad propios, está arraigada en la

propia capacidad de amar, esto es, en el cuidado, el respeto, la responsabilidad y el conocimiento (Fromm, 2012, p. 64).

Somos objeto de nuestros sentimientos y actitudes, las cuales son conjuntas a las emociones para con los demás. Yo soy objeto de mi propio amor al igual que los demás, la capacidad de amar está basada en el cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento, que son recíprocos entre el sí mismo y la otredad. Si el conocimiento es la base para el cuidado y la responsabilidad, entonces es tarea del individuo que pretende su desarrollo buscar también el autoconocimiento. Este se trata de un proceso de exploración de sí mismo, que permita comprenderse, reflexionar sobre las acciones y reconocerse.

“El autoconocimiento es en primer lugar la observación que uno hace de sí mismo, en segundo lugar, el análisis de lo observado y en tercer lugar la acción sobre uno mismo” (Bennett, 2008, p. 10). A través del autoconocimiento las personas pueden reconocer sus ideas, mandatos, tendencias, heridas, conectar con ellas mismas, con quienes son; esto les permite gestionar mejor sus recursos y limitaciones, conocer su propia experiencia hace posible vivir la vida de una manera real, sin esconderse detrás de lo que no se es. Para conocerse a sí mismo es necesario reconocer las potencialidades y las limitaciones, aceptarlas y abrazarlas para que pueda suscitarse el cambio. Es un proceso de todos los días que facilita la relación consigo mismo, la aceptación de aptitudes y vulnerabilidades, para sacar lo mejor de ellas y vivir de mejor manera, tomar decisiones con facilidad y vivir de forma consciente siendo creadores de su propia vida.

Finalmente, la autoestima es la manera en que la persona se relaciona consigo misma, que a su vez es la base de la relación con los demás. Una autoestima sólida permite a la persona reaccionar mejor ante las situaciones de la vida, tener relaciones más sanas, conocerse, valorarse, aceptarse incondicionalmente, conocer sus fortalezas y limitaciones, detenerse, evaluar y decidir.

2.1.5 ¿Para qué hacerse cargo del niño interior?

En el momento en que la persona toma consciencia de sí como ser individual comienza la construcción de la imagen de sí misma, esta consciencia de separación es lo que permite el desarrollo de las relaciones sociales, sin embargo, como se ha mencionado en varias ocasiones esto se va aprendiendo durante la infancia. Durante la juventud y en el paso a la edad adulta el grado de independencia de la persona cambia, el joven que decide emanciparse también deja de depender de su familia, no sólo en el sentido económico, sino que también pasa por un desapego emocional, pues ahora depende totalmente de él mismo. A pesar de esto, en su interior lleva consigo los recursos innatos y los adquiridos, pero también lo acompaña el peso de la herida, todo esto se pone de manifiesto en cada situación y relación.

En la relación con los demás, el individuo se implica con todo lo que es, en su interior está la parte herida que lo condiciona y se hace presente en cada aspecto de su vida, pero también están las potencialidades. Herida y potencial son determinantes en la manera de vivir y relacionarse. Estas heridas están ahí sin ser vistas, la mayoría son inconscientes, pero causan síntomas profundos que se manifiestan hacia sí mismo y hacia los demás, entonces de manera inconsciente se avanza por la vida buscando sanar una herida, llenar un vacío para vivir mejor. De ese modo se va por la vida como adultos viviendo con creencias y temores de niños, relacionándose con una máscara, con una coraza que protege, si se hace esto ¿cómo esperamos que las cosas que hacemos resulten como deseamos?.

Las relaciones con otras personas nos dejan vernos a nosotros mismos, pero es necesario trabajar la relación con uno mismo. Como aprendemos a mirarnos desde el exterior a través de las percepciones de los otros, cuesta verse a uno mismo, en la mayoría de los casos porque se ha perdido el contacto consciente con el interior debido a que la persona va buscando respuestas en los demás. Para el desarrollo humano la persona misma tiene dentro de ella todo lo necesario para su desarrollo, entonces ha de conectar consigo misma, con su niño interior, con su potencial de

vida, con su manantial, pero “el crecimiento personal es un compromiso que sólo es posible si se nutre con el agua del propio pozo, el agua que nace del manantial interior” (Cabarrús, 2003, p. 29). De acuerdo con Cadarso (2013), para la sanación es importante aprender a darnos a nosotros mismos el amor que nos hizo falta y aprender a tener una actitud diferente hacia nosotros.

Esta etapa es el viaje de la independencia a la interdependencia y supone el reciclaje de las etapas anteriores. Es una etapa para desarrollar destrezas en el trabajo y en las actividades lúdicas y recreativas. Para buscar mentores y hacer de mentor. Crecer en el amor y en la inteligencia emocional. Ofrecer y aceptar intimidad. Desarrollar la creatividad y querer ser único. Aceptar la responsabilidad de uno mismo y aprender a relacionarse con los demás. Encontrar apoyo para el propio crecimiento y apoyar el de los otros. Encontrar el equilibrio entre dependencia, independencia e interdependencia (Cadarso, 2013, p. 212).

Esta etapa de la vida es un momento oportuno para reconectar con el niño interior porque se tienen más recursos y mayor capacidad de comprensión ante lo que nos sucede. Es un tiempo para adquirir lo que emocionalmente nos ha hecho falta, para aprender a amarnos y relacionarnos con nosotros mismos. Es el momento para que la persona se conozca a fondo, tome consciencia de quién es, qué recursos tiene, cuáles son sus vulnerabilidades, sus sueños, anhelos y deseos, por medio de la relación con su niño interior. Le corresponde ahora ser el adulto que se haga cargo de su niño interior y su bienestar, por medio de una relación favorable que promueva su desarrollo a través del amor a sí mismo.

2.2 La responsabilidad del sí mismo, el gran paso para ser adulto.

“Quien es responsable es libre”.
Bennett, 2008.

La adultez es una etapa del desarrollo que comprende la mayor parte del periodo de vida de una persona y la cual tiene la transición más extensa, pues de acuerdo con el CONAPRED (2017) se es joven desde los 18 y hasta los 29 años de edad y a partir de los 30 se considera la adultez; sin embargo, en las cuestiones legales a partir de los 18 años un joven es considerado adulto, por lo que se les denomina también adultos jóvenes. La juventud es la transición a la adultez, se han

dejado atrás las etapas anteriores y la persona se prepara para vivir su vida de manera independiente.

Arnett (2004) ha utilizado la categoría *Emerging adulthood* para denominar el período entre los 18 a los 25 años, en el cual los sujetos cuentan con gran libertad, aunque continúan de alguna forma dependientes de sus familias de origen. Esta etapa la caracteriza por 5 marcadores externos: salida de la casa de los padres, construir una nueva relación, tener hijos, terminar los estudios obligatorios y tener un trabajo. También la adultez emergente ha sido definida como ...la fase de exploración profesional, de búsqueda de identidad personal y de creación de compromisos (Bernal, 2016, p. 28).

Aunque estos marcadores muestran los factores que de manera general pueden presentarse, no se trata de una regla que deba cumplirse con exactitud. Este trabajo pretende mostrar la transición a la adultez de jóvenes que cumplen con algunos de ellos: salida de casa de los padres, educación universitaria concluida y tener un trabajo.

En este trabajo, se habla de quien se ha independizado y está en un proceso de adaptación a una nueva vida donde se enfrentan las dificultades de las responsabilidades que conlleva hacerse cargo de sí mismo, este proceso supone un periodo de cambios y oportunidad de crecimiento donde la persona ha de disponer de los recursos adquiridos en las etapas anteriores para hacer frente a la vida y descubrir aquello que debe desarrollar a fin de sobreponerse a las dificultades, ante esto se pone en juego la resiliencia “que le permite mantenerse en pie, luchar y salir adelante; con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas” (Macías y Larios, 2013, p. 81), de este modo le es posible actuar en favor de su desarrollo a través de la resignificación de su experiencia.

2.2.1. La separación... ¿retroceder o avanzar?

El ser humano trascendió a la naturaleza desde que tomó consciencia de su propia existencia, fue ahí donde de algún modo se separó de ella, pues, pertenece en cuanto a su naturaleza biológica, pero se independizó de la naturaleza animal en

el momento en que tuvo razón y se hizo vida consciente sí misma (Fromm, 2012). Sin embargo, quedó desprovisto de ciertos recursos biológicos e instintivos que le garantizan su seguridad y ahora tiene en sus manos la tarea de resolver su existencia, a este estado Erich Fromm (2008), le denomina separatividad, es ahí donde se genera la dicotomía entre regresar a lo que se era, a la seguridad del estado anterior o avanzar desarrollando las fuerzas y potencialidades internas en favor de la propia vida y del mundo, esto se presenta a lo largo de su paso por la vida, pues su tarea es resolver la dualidad de su existencia. Por su parte Antonio Damasio menciona que “cuando la consciencia aparece en la evolución, anuncia el amanecer de la deliberación individual” (2000, p. 41).

En los primeros años de su vida, la persona experimenta dependencia de sus vínculos primarios, en el momento en que toma consciencia de separación, es decir, que se sabe un individuo diferente a su madre, comienza a construir su ser individual, pero esto no lo hace solo, sino a través de esas relaciones. Es tarea de la familia proveer al individuo de amor, seguridad y cuidados, sin embargo, conforme el individuo va creciendo se va separando de este estado de protección.

Los vínculos primarios ofrecen la seguridad y la unión básica con el mundo exterior a uno mismo. En la medida en que el niño emerge de ese mundo se da cuenta de su soledad, de ser una entidad separada de todos los demás. Esta separación de un mundo que, en comparación con la propia existencia del individuo, es fuerte y poderoso en forma abrumadora, y a menudo es también amenazador y peligroso, crea un sentimiento de angustia y de impotencia. Mientras la persona formaba parte integral de ese mundo, ignorando las posibilidades y responsabilidades de la acción individual, no había por qué temerle. Pero cuando uno se ha transformado en individuo, está solo debe enfrentar el mundo en todos sus subyugantes y peligrosos aspectos (Fromm, 2008, p.52).

Cuando el joven ha salido de casa se enfrenta al mundo y a las responsabilidades solo, ha tomado en sus manos la resolución de su propia vida. Es momento de actuar con los recursos que trae consigo, aquellos de los que le ha provisto la familia, pero al mismo tiempo se encuentra con dificultades para las cuales no está del todo preparado y debe adquirir nuevos conocimientos. Adaptarse a la nueva vida supone un reto, ha completado su individualización al despegarse de los

vínculos primarios, al encontrarse libre de estos “una nueva tarea se le presenta: orientarse y arraigarse en el mundo y encontrar la seguridad siguiendo caminos distintos de los que caracterizaban su existencia preindividualista” (Fromm, 2008, p.48). Una vez más se encuentra dividido y su tarea es avanzar hacia el desarrollo de sus potencialidades.

2.2.2. Libertad y responsabilidad

La palabra libertad en su etimología se deriva del latín *liber* y de la raíz indoeuropea *leudh* que quiere decir crecer, liberar, emancipar que hace referencia a transferir propiedad o tomar para sí, entonces es posible decir que, la consciencia liberó al hombre y le entregó su existencia en posesión.

Erich Fromm (2008) explica que en este proceso de separación cuando el hombre tomó consciencia de sí y evolucionó de la naturaleza animal, se le dotó de libertad, la cual es inseparable de la existencia humana y es el primer paso para que se transforme en individuo, pero esta libertad adquirida desde el principio de la vida “aparece como una maldición; se ha liberado de los dulces lazos del paraíso, pero no es libre para gobernarse a sí mismo, para realizar su individualidad” (p. 56). Entonces la libertad presenta también dos polos, el primero es la separación que trae la individualización, el aislamiento y sentimiento de inseguridad, mientras que el segundo es un proceso de crecimiento e integración, de dominio sobre la naturaleza y la razón, la capacidad de acción ante él y el mundo, es decir, aún en la libertad existe una dicotomía. El equilibrio está en una libertad “capaz de permitirnos la realización plena de nuestro propio yo individual, de tener fe en él y en la vida” (p. 124) y el proceso continúa hasta que la persona “llegue a la meta final de ser plenamente humano y de estar en completa unión con el mundo” (Fromm, 2015, p. 157). Persona y libertad no pueden separarse, Bolívar Echevarría menciona que:

Lo que importa en un ser humano es el hecho de que ejerce la libertad a la que “está condenado”, de que asume o da sentido a las determinaciones que condicionan su vida, y no lo que esas condiciones hacen de él antes o después. (2006, p. 195).

Es decir, la persona no puede separarse de su libertad, está unida a ella, es libre para actuar frente a las circunstancias de su vida, aun cuando pareciera haber situaciones que limitan su libertad, la persona tiene en sus manos la decisión de conservar la libertad interior. Viktor Frankl (2015) afirma que, “al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la libertad humana -la libre elección de acción personal ante las circunstancias- para elegir el propio camino” (p. 95) “puede decidir quién quiere ser – espiritual y mentalmente- y conservar su dignidad humana” (p.96) en cualquier condición y esa libertad nadie puede arrebatarla. “Es esta capacidad de elección o libre albedrío la que nos responsabiliza de nuestra propia vida” (Tobías y García, 2009, p. 447).

De acuerdo con Michael Bennett (2008) la responsabilidad es la capacidad de la persona para dirigir sus acciones y ser responsable le hace libre. Para Ana Macías y Rosa Larios (2013), la libertad es la capacidad de la persona para participar en su desarrollo y moldearse a sí misma. Es decir, la libertad le da a la persona la responsabilidad de dirigir su vida con sus decisiones.

Toda libertad tiene un <<de qué>> y un <<para qué >> si preguntamos <<de qué>> es libre el hombre, la respuesta es: de ser impulsado, es decir que su yo tiene libertad frente a su ello; en cuanto a <<para qué >> el hombre es libre, contestaremos: para ser responsable. La libertad de la voluntad humana consiste, pues, en una libertad de ser impulsado para ser responsable, para tener conciencia (Frankl, 1994, p.57).

Por lo tanto, responsabilidad y libertad son indisolubles, la persona es libre para ser responsable de su propia vida, de sí mismo, la responsabilidad permite al ser humano vivir de manera consciente, es decir, construyendo su propia vida en lugar de vivir solo por impulso. La libertad y la responsabilidad son propias del hacerse adulto, pues el individuo ha de hacerse responsable de su vida, ejerciendo la libertad y aceptando las consecuencias de esas decisiones, se trata de que se vuelva protagonista y creador de su vida, al mismo tiempo que generador de recursos y proveedor de bienestar en todos los sentidos. Al ser responsable deja de culpar a otros por sus circunstancias, pues se ha vuelto dueño de sí, de lo que ha llegado a ser y su desarrollo le concierne a él. “Libertad y responsabilidad constituyen lo

propio de hacerse hombre” (Frankl, 1994, p. 25).

Para ser realmente responsables hay que ser conscientes de lo que hacemos. Responsable es aquel que de forma consciente causa un hecho directa o indirectamente. Por tanto, somos responsables de nuestros actos, más en la medida en que vamos adquiriendo consciencia de ellos y vamos adquiriendo libertad. Así, por tanto, podemos dar la vuelta a la frase y decir: responsable es quien es libre (Bennett, 2008, p. 35).

Vivir de manera consciente se refiere a estar presente, es decir, vivir desde cada parte del ser dándose cuenta de todo lo que sucede en el interior y de los estímulos externos, percepciones, sensaciones, pensamientos y sentimientos, para entonces decidir y actuar. “La conciencia se refleja en todos los pensamientos, en las acciones y en las palabras que le sirven (al hombre) para relacionarse con los demás y mejorar su calidad de vida” (Macías y Larios, 2013, p. 19). “Los pasos de personalización de la autoconciencia se realizan cuando tengo percepciones y me doy cuenta, cuando hago interpretaciones e identifico qué interpreté”. (p. 20). Este es uno de los seis pilares de la autoestima y “La autoestima está íntimamente conectada con el desarrollo de nuestra responsabilidad de plenitud [...] Cuando me siento cómoda y satisfecha, puedo ser responsable y honesta y pedir lo que quiero para satisfacer mis necesidades” (Macías y Larios, 2013, p. 136).

La autoestima trata del amor y la relación que la persona tiene hacia ella misma, según Frankl (1994), el amor es lo que permite a la persona ser un individuo completo porque se trata de un yo que decide, por tanto, ejerce la responsabilidad de la libertad. Por su parte Erich Fromm (2012), menciona que la responsabilidad es parte esencial del amor y esto conduce al desarrollo.

2.2.3 ¿Responsabilidad ante qué?

Uno de los seis pilares de la autoestima es la responsabilidad de sí mismo y de acuerdo con Juan Lafarga todo ser humano “es responsable de la promoción de su propio crecimiento personal y del de los demás. Responsabilidad que emana de la misma tendencia natural al crecimiento biopsicosocial y espiritual” (2010, p. 15).

En respuesta a la pregunta inicial, el ser humano es responsable de sí mismo y de su desarrollo. Por su parte Erich Fromm (2012) dice que “ser responsable es estar listo a responder” a la satisfacción de las necesidades y la búsqueda del bienestar integral Abraham Maslow (2016) señala que la tarea del desarrollo es interior, es decir, corresponde a cada persona.

Erich Fromm (2012) señala que el amor tiene como elementos, la responsabilidad y el cuidado, el respeto y el conocimiento, los cuales dependen uno del otro y son las actitudes de la persona madura, es decir de quien desarrolla productivamente sus potencialidades. Dichos aspectos han sido abordados en el desarrollo de este marco teórico, en este punto falta hablar de lo que implica la responsabilidad, es decir el cuidado que implica trabajar para hacer crecer algo.

2.2.3.1 Cuidado de sí mismo y capacidad de agencia

Cuidar significa preocuparse, en su etimología la palabra como verbo refiere a guiar, mientras que cuidado tiene relación con el pensar, reflexionar, poner atención en algo. En este caso entonces el cuidado de sí mismo supone para la persona, ponerse atención, mirarse, pensar en ella para guiar el curso de su vida, lo que implica una relación. Para Tobón (2003), esto corresponde al autocuidado que consiste en que la persona mire por su salud y bienestar. Juan Lafarga por su parte menciona que “la salud está en la satisfacción armónica e integral de las necesidades de los individuos” (2010, p. 14), por otro lado, Ana Macías y Rosa Larios definen que “salud es bienestar: bienestar espiritual, social, intelectual y psicológico, y claro que resulta maravilloso si además comprende el bienestar físico” (2013, p. 80).

Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto (Tobón, 2003, p 3).

El autocuidado parte de las prácticas y destrezas aprendidas que son usadas por decisión libre. Cuidar es una acción que requiere de habilidades mentales para tomar decisiones saludables, es buscar el bienestar, protección y mantenimiento de la persona, de sí mismo para tener una buena vida. Buscar el bienestar en todos los aspectos de la vida, en la totalidad de la persona que de acuerdo con Macías y Larios (2013) es un ser bio-psico-socio-espiritual.

El autocuidado es una decisión, la persona decide si quiere cuidar de sí misma o no, si quiere tomar decisiones que lo lleven a actuar en favor de su bienestar con él, con los otros y con el mundo. Éste nace de los hábitos, ideas y patrones adquiridos en la familia y en el contexto sociocultural, pero requiere la capacidad de cambio para asumir nuevos patrones de conducta y estilo de vida, son las acciones que la persona lleva a cabo para el cuidado de sí, tomando en cuenta sus recursos internos y externos, estas acciones van encaminadas a su desarrollo. La capacidad de agencia de autocuidado surge de las destrezas y conocimiento de la persona, del desarrollo de habilidades para atender, percibir la necesidad de cambio, para adquirir conocimientos, decidir acerca de las propias acciones y actuar en favor del cambio.

Luz Rivera define la capacidad de agencia de autocuidado como una “compleja capacidad desarrollada que permite, a los adultos y adolescentes en proceso de maduración, discernir los factores que deben ser controlados o tratados para regular su propio funcionamiento y desarrollo, para decidir lo que puede y debería hacerse” (2006, p. 93). Mientras que Josep Guirao (2003) explica que se trata de un grupo de habilidades para la acción: habilidad para atender cosas específicas, para percibir la necesidad de cambio, adquirir conocimiento para actuar adecuadamente, para tomar decisiones y acciones para lograr el cambio, se trata de satisfacer las necesidades de autocuidado. Para que una persona desarrolle su capacidad de agencia de autocuidado intervienen distintos factores internos o personales y externos, para una buena calidad de vida es necesaria la interacción favorable y equilibrada de estos.

Para Ofelia Tobón (2003), entre los primeros se encuentran *los conocimientos* que permiten a las personas tomar decisiones informadas, *la voluntad* que motiva a la acción según los valores y creencias de la persona, *las actitudes* que son el resultado del convencimiento que lleva a proceder de acuerdo o en desacuerdo ante una situación, y *los hábitos*. Por otro lado, se encuentran los factores externos entre los cuales están los *culturales* que determinan la adquisición de conocimientos y prácticas, el factor de *género* por el sesgo social que ha generado distintos hábitos de autocuidado en hombres y mujeres, la *ciencia y tecnología* brinda también elementos para el cuidado de la salud, así como los factores *físico, económico, político y social*, pues es necesario disponer de cierto tipo de recursos tanto personales como sociales.

Uno de los principios para la capacidad de agencia es que “para que haya autocuidado se requiere cierto grado de desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento del autoconcepto, el autocontrol, la autoestima, la autoaceptación, y la resiliencia” (Tobón, 2003, p. 4). Al describir el autocuidado se habló de una relación de la persona consigo misma, de aquí el vínculo entre autocuidado, autoconocimiento y autoaceptación, estos conceptos corresponden a la autoestima que está ligada al desarrollo de la responsabilidad de sí mismo. Aquel que es responsable cuida y conoce aquello que cuida a través de una relación de amor.

El autocontrol se refiere a “la capacidad que tiene una persona de controlar sus decisiones” (Tobón, 2003, p. 5). Por medio de este, la persona será capaz de decidir aquello acorde a su bienestar. Es esencial para una relación de autocuidado. Mientras que la resiliencia es “la capacidad humana para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado” (p. 5), permite a la persona trabajar sus recursos y adquirir nuevos promoviendo su desarrollo, favorece el cambio y la actuación ante las dificultades.

Cuidar es un acto de amor a través del cual se busca el crecimiento en este caso del sí mismo, implica el ejercicio de la responsabilidad y la toma de decisiones, así como profundizar en el conocimiento y respeto de quien se es. En este sentido y de acuerdo con Luz rivera (2006) la capacidad de agencia de autocuidado pretende el autoconocimiento y el empoderamiento del individuo sobre sí mismo en todos los aspectos de su vida. El desarrollo de esta capacidad pretende “el autoconocimiento y empoderamiento del individuo sobre sí mismo” (Rivera, 2006, p. 92), y que de ese modo surja una persona más libre, con una sana relación consigo misma, con los otros, con el mundo y la trascendencia, capaz de responder a la vida en busca de la autorrealización.

2.2.4 Hacerse adulto

El crecimiento es parte de la vida, la naturaleza misma es proceso, crecimiento y cambio, la persona en cuanto su naturaleza biológica, forma parte de este ritmo natural y atravesar por distintas etapas a lo largo de su existencia es parte de este ritmo. Sin embargo, a diferencia de las demás creaturas, en este proceso se ve implicada la persona en su totalidad, supone cambios en cada uno de los aspectos de la vida (biológicos, psicológicos, sociales y espirituales), estos pueden suceder de manera consciente o no. A este proceso de transformación constante es a lo que Carl Rogers llama tendencia actualizante y afirma que “todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (1985, p.24), es decir, busca siempre su propio crecimiento.

La persona posee en su interior la fuerza y las herramientas necesarias para construirse. Es un conjunto de potencias intrínsecas que esperan siempre a ser explotadas y en esto consiste la riqueza de la vida, son sus elecciones las que lo llevan a desarrollar y usar esas potencias en pro de sí mismo y de los demás o a ocultarlas, la primera opción lo conduce a evolucionar a una vida más plena, a conocerse a sí mismo, a vivir mejor, a relacionarse de manera más efectiva, mientras que la segunda lo lleva a la frustración. Al respecto Rogers afirma que:

El individuo posee la capacidad de avanzar hacia su propia madurez, esta tendencia se pone de manifiesto en la capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida que le provocan dolor o insatisfacción. [...] también se expresa en su tendencia a reorganizar su personalidad y su relación con la vida de acuerdo a patrones más maduros (2020, p.45).

Esta transición a la edad adulta supone contrariedades para la persona, pues se enfrenta a las demandas propias de esta etapa, al comenzar a vivir de manera autónoma enfrentándose a la dualidad de la libertad: por un lado, la autoridad para decidir y por el otro la separatividad. Entonces se encuentra con todo lo que hay en su interior: potencial y heridas, recursos y carencias, de este modo es el momento de reorganizar su vida para ser capaz de responder a la misma vida. Es por eso que, en la transición a la vida adulta, ha de adquirir las herramientas necesarias para seguir avanzando en su desarrollo. En un ejercicio de libertad el joven debe enfrentarse a hacerse responsable de sí mismo y a la decisión de cómo quiere hacerlo. Una vez que ha alcanzado cierto desarrollo “experimenta una relación plenamente responsable con todos los aspectos fluidos de su vida. Vive en sí mismo como un proceso siempre cambiante” (Rogers, 2020, p. 157).

2.3 Proyecto de vida: un camino para la construcción de sí mismo como ser en plenitud.

2.3.1 Ser joven en la sociedad líquida

Durante la etapa de la modernidad la sociedad se caracterizaba por la industrialización y la razón, y las personas por ser sujetos disciplinados de obediencia. Se buscaba tener seguridad y perdurabilidad. A finales del siglo XX entre los setentas y noventas inició la era posmoderna que tiene como características principales el rendimiento, la globalización, el consumo y la disolución de la estabilidad. Nos encontramos ante una nueva modernidad que ha pasado de buscar la solidez, la construcción de vínculos fuertes, la adquisición de bienes duraderos, de encontrar un trabajo de por vida que garantice estabilidad a

privilegiar la inmediatez, lo fluido, estamos ante una modernidad Líquida. Este fenómeno social es descrito por Zygmunt Bauman:

La modernidad “sólida” planteaba que la duración eterna era el motor y el principio de toda acción; en la modernidad “líquida”, la duración eterna no cumple ninguna función. El “corto plazo” ha reemplazado al “largo plazo” y ha convertido la instantaneidad en ideal último. (2000, p. 123).

Violeta Núñez (2007) menciona que “la modernidad líquida al diluir los dispositivos productores de sentido de la modernidad sólida, diluye también la eficacia de los mismos” (p.13), Luis García Fanlo (2011) explica el dispositivo como un régimen social que sujeta a las personas, como una red que les sostiene y a través de esta construyen su forma de ser, tiene el objetivo de dar sentido. Por lo tanto, la desaparición de estos núcleos constructores de sentido que marcaban a la persona en sus modos de ser y hacer, siendo una base sólida para construir su vida y a la cual arraigarse, deja ahora al individuo sin un referente de sí mismo porque la liquidez ha diluido su historia.

La modernidad quiebra el marco protector de la pequeña comunidad y de la tradición, sustituyéndolas por organizaciones más amplias e impersonales. El individuo se siente despojado y solo en un mundo donde carece de los apoyos psicológicos y del sentimiento de seguridad que le procuraban otros ambientes más tradicionales (Gaidden, 1995, p. 50).

La sociedad actual crea vínculos conforme al mercado de consumo, la moda crea sentido de pertenencia, se convierte en un marco de referencia social, entonces el panorama donde todo es líquido y volátil da como resultado una sociedad desarraigada en la que los individuos no tienen una base emocional, relacional o de sentido, sólida, buscando así la integración al intentar formar parte de los “emblemas de pertenencia” (Bauman, 2012, párr. 1847), impuestos por el mercado, los cuales son sustituidos por otros con tal rapidez que la persona intenta seguir, ya que, al quedarse fuera de ritmo el resultado es el rechazo. Por ello hace lo que está a su alcance para posicionarse a la delantera y tener un alto valor de mercado de consumo, pero la velocidad de avance es tal, que no se puede sostener, sin

embargo, el individuo busca ser parte de las esferas sociales y ser capaz de responder a la velocidad que éstas le demandan.

Byung-Chul Han (2017), describe que, la época moderna era un tiempo de negatividad donde se priorizaba el deber y la obligación, mientras que, en la modernidad tardía el rendimiento se caracteriza por el poder, que se desprende del verbo *can* en inglés en referencia a poder hacer, por tanto, se trata de un desprendimiento paulatino de la negatividad del deber para pasar a la positividad del poder, al respecto señala:

La positividad del poder es mucho más eficiente que la negatividad del deber. De este modo, el inconsciente social pasa del deber al poder. El sujeto de rendimiento es más rápido y más productivo que el de obediencia. Sin embargo, el poder no anula el deber. El sujeto de rendimiento sigue disciplinado. Ya ha pasado por la fase disciplinaria. El poder eleva el nivel de productividad obtenida por la técnica disciplinaria, esto es, por el imperativo del deber. En relación con el incremento de productividad no se da ninguna ruptura entre el deber y el poder, sino una continuidad (Byung-Chul, 2017, p. 11).

Con la globalización los mercados de consumo del mundo se han integrado y el conocimiento puede ser compartido desde cualquier parte a través de la red, así que, estamos ante un mundo interconectado y las vidas de los demás están al alcance de todos a la velocidad de un clic. Las fronteras geográficas se han convertido en fronteras digitales, por tanto, el ritmo de avance social es el de la inmediatez y los sujetos han de alcanzarlo, de lo contrario se encuentran desfasados de aquellos que marcan las reglas del progreso social. Según Bauman ante esta situación las personas “son empujadas u obligadas a promocionar un producto deseable y atractivo, [...] Y el producto que están dispuestos a promocionar y poner en venta en el mercado no es otra cosa que ellos mismos” (2007, párr. 145).

Los jóvenes de la actualidad son hijos de la posmodernidad, nacieron y han crecido en ella, son una generación de juventud líquida, todo a su alrededor está impregnado de consumo y globalización, transicionan a la vida adulta siendo ellos

mismos objetos de consumo y consumidores a la vez, “es un impulso para consumir consumo. [...] Hemos entrado en una vorágine de consumo y nos inducen a creer que valemos por lo que somos capaces de producir y consumir, por cuanto somos capaces de tener” (Papa Francisco, 2018, p. 136). Estos jóvenes se encuentran desarrollándose sobre la fluidez del mundo, buscando tener una base sólida, tener arraigo ante lo disuelto, lo efímero y volátil del sistema actual, están creciendo en una sociedad desarraigada, es decir, “una sociedad hecha de personas que poco a poco van perdiendo sus vínculos, ese tejido vital tan importante para sentirnos parte los unos de los otros” (Papa Francisco, 2018, p. 34),

Cuando el joven decide emanciparse llega el momento de responder a las demandas económicas y laborales, al mismo tiempo le corresponde construir su vida; sin embargo, esto lo hace a partir de referentes externos, de los estándares de vida que la sociedad presenta. Comienzan a construir su vida con base en la imitación de otros, en las demandas externas que ha hecho suyas porque el marketing se las ha vendido como un ideal de realización deseable. Buscan tanto llenar su vacío interior que intentan replicar lo que creen que a otros les da plenitud.

De este modo, el joven está más atento al ritmo externo, a la rapidez con que la sociedad tecnológica y la economía evolucionan, perdiéndose de vista a sí mismo. La persona vive para responder a estas necesidades creadas por otros y que ha adoptado para ella. Entonces busca satisfacer esas demandas anteponiendo el hacer al ser: busca producir, guía su vida en la idea de poder hacer, se transforma en una vida vivida por impulso, llena de acción pasiva pues “la actividad como mera reacción a un estímulo o como ser impulsado, en la forma de una pasión, es en el fondo una pasividad. [...] la palabra pasión se relaciona con padecer” (Fromm, 2011, p. 30), respondiendo así con un rendimiento de acción dirigida al exterior, con énfasis en producción y adquisición en lugar que en el desarrollo integral.

Esta sobre actividad cansa, enferma, se convierte en rutina, en una vida automatizada donde de pronto el individuo hace por hacer, aunque no le lleve a

ningún lado, el consumo lo envuelve y no permite ver el problema, pues “el exceso, sin embargo, echa leña al fuego de la incertidumbre que supuestamente debía apagar, o al menos mitigar o desactivar. Por lo tanto, y paradójicamente, el exceso nunca es suficiente” (Bauman, 2012, pos. 1913) porque “ninguna acumulación de cosas puede proporcionar el acceso a ese estado de plenitud interior” (Rojas, 2010, p. 20).

Sin embargo, como la persona se ha convertido en un producto del mercado global que debe posicionarse por encima de los demás se adapta a este ritmo de vivir para hacer, para poder producir. Las metas de la población en la cual se centra la problematización de este TOG están enfocadas en mejorar su calidad de vida desde el punto de vista académico y laboral que les permita tener un mejor estilo de vida. Más títulos, un negocio, más dinero. No se encuentran satisfechos en cuestión de logros y economía porque el sistema social de consumo les hace creer que cada vez necesitan más para vivir y sentirse plenos, pero esa satisfacción no llega.

En este sentido, el ideal de vida de los jóvenes parte de una imagen creada tomando como referencia lo que ve en redes sociales, buscan replicar vidas ajenas, parecerse cada vez más a otros, en lugar de ser más ellos mismos, intentando pertenecer a lo que la sociedad marca, aquello que el mercado le presenta como deseable, adoptando conductas e ideas volátiles que no se arraigan en su interior, ni se convierten en hábitos, comprando cada vez más cosas para satisfacer sus necesidades, viviendo hacia afuera y olvidándose de sí, pero cuando se encuentran frente a sí mismos, en un momento de calma pueden descubrir que algo falta, que: hay vacío y su vida no tiene sentido.

2.3.2 Satisfacción de las necesidades

Parte de los postulados del Desarrollo Humano es la tendencia de las personas al crecimiento como una cuestión del hecho de estar vivo, es decir, la persona en cuanto organismo crece, lo mismo sucede con todo lo que la integra

pues de manera psicológica, social y trascendente también evoluciona, por tanto, esta inclinación al desarrollo es inherente a su naturaleza.

A raíz de lo anterior es posible afirmar que cada individuo tiene necesidades que ha de satisfacer para el pleno desarrollo; por ejemplo, en la infancia temprana requiere estímulos motrices para la maduración de sus habilidades corporales y el fortalecimiento de sus músculos, estímulos cognitivos que favorezcan sus habilidades mentales, de razonamiento y la adquisición del lenguaje, además del abastecimiento de las necesidades biológicas y de supervivencia como alimento y protección porque no es capaz de adquirirlo por sí mismo, además de la guía para aprender de sus emociones a través de la contención y ejemplo del cuidador. Tales necesidades no desaparecen una vez satisfechas, sino que van mutando conforme la persona transiciona a otra etapa.

Abraham Maslow (2016), plantea que las necesidades básicas del individuo son: fisiológicas, de seguridad, pertenencia, afecto, respeto y autorrealización. Afirma también que, el cumplimiento de una converge en otra y la satisfacción de las mismas es necesaria para que la persona esté sana, de lo contrario enferma. “Por lo que se refiere al estado motivacional, las personas sanas han satisfecho suficientemente sus necesidades básicas [...] de tal modo que ahora se sienten motivadas primordialmente por tendencias conducentes a la autorrealización” (p. 47).

Se considera el desarrollo no sólo como la satisfacción progresiva de las necesidades básicas hasta el punto de lograr su “desaparición”, sino también como motivaciones específicas de desarrollo más allá y por encima de estas necesidades básicas, verbigracia, talentos, cualidades, tendencias creativas, potencialidades innatas. Nos vemos también compelidos a darnos cuenta de que necesidades básicas y autorrealización no se contradicen mutuamente más de lo que puedan hacerlo niñez y madurez. Una desemboca en la otra y es requisito previo de ella (2016, p. 49).

Una vez que se satisfacen todas las necesidades básicas se llega a buscar lo que Maslow llama autorrealización, que define como:

La realización creciente de las potencialidades, capacidades y talentos; como cumplimiento de la misión; como conocimiento y aceptación más plenos de la naturaleza intrínseca propia y como tendencia constante hacia la unidad, dentro de los límites de la misma persona (2016, p. 47).

Para llegar a este punto la persona se encuentra en un estado de meta-motivación, es decir, está motivada al desarrollo de esas potencialidades, pues las necesidades que garantizan su supervivencia no son ya una preocupación, en ese momento se siente impulsado a crecer a través de la satisfacción de las meta-necesidades o necesidades de autorrealización, es decir: “el desarrollo del potencial, hacer aquello para lo que se es bueno, asociadas al sentido de comunidad, de contribuir al mundo, de crear belleza y producir justicia” (Novelo, 2020).

La sociedad posmoderna se ha empeñado en satisfacer todas las necesidades humanas y facilitar la vida de las personas, de forma simultánea el mercado de consumo crea nuevas necesidades que las personas adoptan como suyas. El problema viene cuando estas necesidades no se terminan de saciar porque se cree que se necesita más para vivir. Ante el fenómeno del desarraigo que los estrategas de ventas conocen, plantean alternativas de consumo que permitan a la persona una sensación temporal de seguridad, por lo tanto, la persona se aferra a la adquisición de cosas que le garanticen cubrir todas sus necesidades y no estar en riesgo, “cubrir las apuestas: esa es la regla de oro de la racionalidad consumista” (Bauman, 2007, párr. 1913).

Esta satisfacción de necesidades creadas por la cultura consumista transforma al individuo en un ser que vive para tener, que construye su vida en función de las cosas. Erich Fromm (2015) plantea dos posturas: el amor a la muerte donde la persona ama lo mecánico, lo que no crece, “todos los procesos, sentimientos y pensamientos de vida se transforman en cosas. La memoria y no la experiencia; tener y no ser, es lo que cuenta (p. 44), [...] quiere regresar a la oscuridad del útero, al pasado de existencia animal” (p. 45), mientras que, por otro lado, está el amor a la vida, la persona que vive de este modo “tiene la tendencia a integrar y unir” (p.51) “es atraída por el proceso de la vida y el crecimiento en todas las esferas, prefiere

construir, es capaz de admirarse, su sentido de la vida es funcional” (p. 53). Dentro de cada persona coexisten estas dos fuerzas, y al respecto Maslow plantea que:

Cada ser humano tiene dos sistemas de fuerzas en su interior. Uno de ellos se aferra a la seguridad y a las posiciones defensivas por miedo, y se inclina por el retroceso, por la fijación en el pasado, asustado del desarrollo que se aleja de la primitiva comunicación con el útero y el pecho de la madre, asustado de correr riesgos, temeroso de arriesgar lo que ya posee, asustado de la independencia, la libertad y la separación. El otro sistema de fuerzas le empuja hacia delante, hacia la totalidad y unicidad del Yo, hacia el funcionamiento pleno de todas sus capacidades, hacia la confianza frente al mundo exterior al mismo tiempo que consigue aceptar su Yo inconsciente, real y más profundo. (Maslow, 2016, p. 22).

En la sociedad actual se privilegia uno sobre el otro, pues ante el temor y la incertidumbre de la liquidez la persona busca aferrarse a aquello que le de seguridad, por lo tanto, en una cultura donde se han disuelto los núcleos constructores de sentido que tenían esa función, ahora “cuanto más fluidas son las condiciones de vida, más objetos de consumo potencial necesitan los actores para cubrir sus apuestas y asegurar sus acciones contra las bromas del destino” (Bauman, 2007, párr. 1913). Entonces el tener se convierte en la manera más frecuente de vivir, siendo los jóvenes quienes sienten más presión al respecto.

Para Fromm hay dos formas de existir ante el mundo de acuerdo al modo de tener: la persona se relaciona con el mundo por medio de la posesión y propiedad, como si todo incluyendo a los demás y a él mismo fueran objetos de su posesión, es decir, “las cosas y yo nos convertimos en objetos, yo las tengo [...] pero también las cosas me tienen, debido a que mi sentimiento de identidad, o sea, de cordura, se apoya en que yo tengo cosas” (Fromm, 1976, p. 44), no es una relación viva, pues la persona se ve a sí misma en función de lo que posee, intenta satisfacer sus necesidades de seguridad y pertenencia por medio de objetos.

Por otro lado, el modo del ser, es una manera de relacionarse con el mundo desde la independencia y la libertad, estando interiormente activada y usando sus recursos, la persona fluye y crece, “su característica fundamental es estar activo, y no en el sentido de una actividad exterior, de estar ocupado, sino de una actividad

interior, el uso productivo de nuestras facultades. Esto significa renovarse, crecer, fluir, amar, trascender, dar” (Fromm, 1976, p. 44).

Como la sociedad en que vivimos se dedica a adquirir propiedades y a obtener ganancias, rara vez vemos una prueba del modo de existencia de ser, y la mayoría considera el modo de tener como el modo más natural de existir, y hasta como el único modo aceptable de vida. Esto hace especialmente difícil comprender la naturaleza del modo de ser (Fromm, 1976, p.19).

Los nacidos líquidos, es decir los jóvenes en la actualidad, son los más afectados por este modo de vivir, pues es su realidad, su presente y esta manera de relacionarse es lo que han aprendido como consecuencia de la sociedad líquida y de consumo. Decir que el problema está en las cosas que se tienen, sería dejar la responsabilidad de una vida a objetos inanimados, entonces, el tener cosas y hacer cosas no es en sí un obstáculo para el desarrollo, sino la relación que tengo con éstas, es decir, toda persona necesita ciertas cosas o productos para satisfacer sus necesidades, sin embargo, esto se vuelve un problema cuando todo lo que la persona hace es en función de tener más cosas, de producir más para consumir más, dándole más importancia a lo que tiene, que a quien es, de manera que se reconoce a sí mismo por lo que tiene, por lo que hace, que en lugar de hacerlo por ser él mismo.

La cuestión es que la cultura del consumo crea un vínculo ser-tener en el que la persona se percibe a sí misma en relación con lo que tiene y puede producir. Entonces la pregunta es ¿cómo salir de ahí?, en primer lugar, se trata de tomar consciencia del modo en que existe ante el mundo. Heidegger (1927) explica que la persona se forma en su relación con ella y con el mundo, en la manera de estar presente a esto le llama Dasein, explica que “el Dasein tiene su ser en una relación de ser con su ser” (p.22) y se comprende a sí mismo “por su modo de ser Dasein y en la forma del estar en el mundo” (p.123), la liquidez ha diluido la historia y la persona ha perdido la noción de la manera en que ha transitado por la vida.

Conocer la experiencia que ha tenido ante el mundo le permite comprender los

porqués de su presente, de este modo y de acuerdo con Rogers (2020) al conocer su experiencia la persona puede confiar en ella, pues su percepción como organismo total es más confiable que la razón, porque cuando puede confiar en su organismo puede usarlo como guía de sus pensamientos. Pues sólo la persona misma es capaz de conocer las razones de fondo de su actuar, por lo tanto, la experiencia personal es la máxima autoridad “mi propia experiencia es la piedra de toque de la validez. [...] ella es la fuente a la que regreso una y otra vez, para descubrir la verdad tal como surge en mí” (Rogers, 2020, p. 34).

De acuerdo con Victoria Cadarso (2018), la etapa de la juventud se caracteriza por la toma de consciencia de la responsabilidad ante la propia vida lo cual, incluye la satisfacción de las necesidades y su desarrollo en todos los aspectos, sin embargo, cuando las necesidades básicas no están cubiertas, el joven no se encuentra meta-motivado. Como consecuencia de la liquidez, la persona víctima de consumo, no satisfizo completamente su necesidad de seguridad y pertenencia en las etapas anteriores, y si la familia fungía como un lugar seguro, al emanciparse se encuentra separada de este espacio que le proporcionaba seguridad, por lo tanto, ahora le corresponde al joven hacerse cargo de sus necesidades, en todos los aspectos de la vida.

Lo anterior será posible a través del contacto consigo mismo en el presente, para mirar atrás y darse cuenta de cuánto ha crecido, cambiado y avanzado aun sin darse cuenta y a pesar de las limitaciones. De este modo la persona podrá confiar en la sabiduría de su experiencia, tomándola como referencia para su nueva forma de estar en el mundo como un ser consciente de sí. De este modo podrá ser capaz de mirarse a sí mismo, apreciar sus aspectos positivos y aquellos que no lo son, sus potencialidades, recursos, heridas, limitaciones y buscar su crecimiento a través de una relación viva consigo mismo, con el mundo. Sólo así caminará hacia la autorrealización para salir de la enculturación posmoderna y pasar de ser objeto de consumo a ser él mismo.

Las personas autorrealizadas no se adaptan bien (en el sentido ingenuo de aprobación e identificación de la cultura). Se integran en ella de diversas maneras, pero se puede decir de todas las personas que, en cierto sentido profundo y significativo, resisten la enculturación y mantienen una independencia interior de la cultura en la que están inmersos (Maslow, 2016, p. 221).

Viktor Frankl (2005) asegura que la autorrealización es la consecuencia del cumplimiento del sentido de vida. Es la libertad interior lo que da a la vida intención y sentido, para encontrarlo es necesario darse cuenta de aquello que la vida pregunta a cada uno y vivir significa, tomar la responsabilidad de responder a esos cuestionamientos. Para él mismo, el sentido de vida es la misión que cada uno tiene en su tránsito por el mundo a cada momento, es único, específico y le corresponde a la persona encontrarlo, la búsqueda del mismo constituye una fuerza, un motor interno, mientras que, la voluntad de sentido es la libertad del hombre para aceptar o rechazar dicho camino.

He llamado << autotranscendencia de la existencia >> a esta característica esencial del hombre. Ser hombre implica dirigirse hacia algo o alguien distinto de uno mismo, bien sea para realizar un valor, bien para alcanzar un sentido o para encontrar a otro ser humano (Frankl, 2005, p. 139).

Si en el cumplimiento de éste se encuentra la autorrealización es posible decir que el sentido de vida es una necesidad de las personas, éste permite llenar el vacío existencial, mientras que, si esta necesidad no se satisface, genera frustración existencial que no es patológica, pero revela “una angustia espiritual” (Frankl, 2005, p.131).

La sociedad moderna estaba en condiciones de satisfacer las necesidades de las personas, la sociedad posmoderna además de ello ha creado nuevas necesidades, pero “la necesidad de encontrar y hacer realidad un sentido en nuestras vidas se ve frustrada por esta sociedad” (Frankl, 2018, p. 103).

Con el despertar de la industrialización, la urbanización tiende a desarraigar al hombre de sus tradiciones y a alienarlo de aquellos valores que se transmiten por tradición. Comprensiblemente, la generación joven es la que se ve más

particularmente afectada por el sentimiento resultante de carencia de sentido (Frankl, 2018, p. 103).

Al darle sentido a la vida la persona está realmente viva, deja de vivir como un ser que sobrevive, pues “solamente sobrevivir no puede constituir el máximo valor. Ser hombre significa estar preparado y orientado hacia algo que no es él mismo” (Frankl, 1982, p. 21). Esta tarea es interior, pero determina la manera en que la persona se relaciona con el mundo, con los otros, un camino para ello es el proyecto de vida, pues para D’ Angelo (2003) el proyecto de vida es una estructura de sentido individual en el cual la persona proyecta su historia de vida en procesos individuales y sociales.

2.3.3 El proyecto de vida como camino a la autorrealización

La palabra plenitud viene del latín *plenus* que hace referencia a lleno y *tudo* que viene de exactitud, magnitud. Plenitud es cuando se alcanza el momento máximo de perfección o desarrollo, pero tal definición habla de un curso finito contrario a la existencia misma. Por otro lado, el desarrollo humano propone que la persona es un individuo inacabado que se encuentra siempre en proceso, tiene en su interior la tendencia al desarrollo. Tanto Rogers (2020) como Maslow (2016) definen a la persona como proceso de llegar a ser, entonces, la plenitud consiste en que la persona se vea, reconozca y acepte como proceso.

La vida plena es un proceso, no una situación estática. Es una orientación, no un destino. La orientación que constituye una vida plena es elegida por el organismo en su totalidad siempre que disfrute de una libertad psicológica que le permita moverse en cualquier dirección (Rogers, 2020, p. 184).

En este camino se encuentra en constante cambio de sí mismo, tiene en su interior una fuerza que lo impulsa: la tendencia actualizante. Pero ¿qué actualiza?... Abraham Maslow (2016) y Erich Fromm (2015) hablan de las fuerzas o tendencias interiores del hombre entre la regresión (amor a la muerte, modo existencial del tener) o el desarrollo (amor a la vida, modo existencial del ser). La persona que vive

en el modo del ser es una persona meta-motivada por la necesidad de autorrealización, aquella que actualiza sus recursos en un sentido positivo.

Frankl (2015) encuentra necesario el sentido de la vida para la autorrealización, es decir, encontrar aquello que la vida espera de la persona, aquello hacia lo cual encausar las fuerzas internas. Este sentido es único para cada persona y le permite orientar su vida, le confiere el arraigo que ha perdido para construirse a sí misma, esta tarea le es propia.

La naturaleza interior de cada persona posee ciertas características que los otros yos también poseen (específicas) y otras únicas de la persona (idiosincrásicas). No podemos considerar ya a la persona como “completamente determinada”, entendiendo con ello que está “determinada únicamente por fuerzas externas a la persona”. La persona, en la medida en que es una persona real, es el principal determinante de sí misma. Cada sujeto es, en parte, “su propio proyecto” y se hace a sí mismo (Maslow, 2016, p. 231).

El proyecto de vida de la persona más allá de lo que quiere lograr en cuanto a los referentes externos, está orientado a la construcción de sí mismo de manera integral, “no sólo se basa en las metas o logros de la sociedad capitalista-neoliberal, nos exige [...] la necesidad de mirar al ser humano desde sus diversas dimensiones para formar a la persona integralmente” (Suarez, 2018, p. 505).

El proyecto de vida relaciona al individuo con la sociedad, los articula, pues es el modelo ideal de lo que la persona espera o quiere ser y hacer en la disposición real de sus recursos, en esto se define su relación con el mundo y con él mismo. El proyecto de vida comprende los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales, es decir: la totalidad de la persona, que es flexible, consistente, estructurado en el tiempo en todas las esferas de la vida, está cimentado en valores, aspiraciones y metas.

El proyecto de vida, precisamente, es la estructura general que encauzaría las direcciones de la personalidad en las diferentes áreas de la actividad y la vida social, de manera flexible y consistente, en una perspectiva temporal que organizan las principales aspiraciones y realizaciones actuales y futuras de la persona. [...] En este sentido, la construcción del futuro personal abarca todas las esferas de la vida,

desde la sentimental-amorosa, la sociopolítica, la cultural-recreativa, hasta la profesional (D' Angelo, 2004, p. 9).

Toda persona busca la realización de un proyecto de vida ya sea de manera consciente o no, porque darle orientación a la vida es una necesidad. No se trata sólo de metas y logros, sino que implica la toma de decisiones, la intención, voluntad y capacidades de la persona en favor de su vida y relación con el mundo. El proyecto de vida le permite a la persona integrar el sentido, con el vivir y el hacer, lo ubican dentro de su contexto. Permite al individuo prepararse para su tránsito por la vida

2.3.3.1 ¿Qué permite el proyecto de vida a la persona?

Cada persona busca de algún modo dar un orden a su vida y mantenerse en equilibrio, el proyecto de vida es un proceso modelador del estilo de vida que nace de las direcciones del contexto social y las relaciones entre lo material y lo existencial, permite que la persona tenga una proyección y apertura al futuro para lo cual son necesarias decisiones vitales. A través del proyecto de vida el ser humano se mantiene en crecimiento y actualización.

Para D' Angelo (2004), la estructura del proyecto de vida no es rígida, sino flexible, que se traza a través del tiempo y permite a la persona proyectar su relación con el mundo, la manera en que va a desenvolverse en la sociedad. Son dos los aspectos fundamentales que configuran el proyecto de vida, por un lado, la propia experiencia vital del individuo “en tanto referente integrador del quehacer articulado de su presente (pasado), futuro” (D' Angelo, 1993, p. 33), por tal motivo es importante la conexión con la experiencia de vida con una visión integradora. El otro es el proceso que une la experiencia con las diferentes situaciones de su vida, se trata de “la interrelación de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales del individuo en la perspectiva de su acción en las diferentes esferas de la vida social” (Suárez et al, 2018, p. 508).

Puede ser entendido como un campo de confluencia complejo: en este se integra, de un lado, tiempo, identidad y subjetividad; de otro, las acciones del sujeto frente a

las estructuras de la sociedad; también, los sueños, deseos y formulaciones de un futuro del sujeto frente a las posibilidades de hacerlos realidad; y por último, se integran los diversos ámbitos espaciales, donde tiene lugar la vida del sujeto. Se plantea también un vínculo entre proyecto y sentido de vida (Suárez et al, 2018, p. 509).

En cuanto al tiempo supone no sólo la duración de sus actividades cotidianas, sino la relación entre éstas con sus expectativas del futuro, pues de acuerdo con D'Angelo (2003) el proyecto de vida se caracteriza por su carácter anticipatorio y configurador de las actividades y comportamientos que ayudan a definir el estilo de vida y existencia en los diferentes ámbitos. Otro aspecto fundamental es la perspectiva anticipada de la persona en relación con la sociedad. El proyecto de vida, aunque es individual no es individualista. Para un proyecto de vida que permita el crecimiento y reflexivo, es necesario que la persona desarrolle un pensamiento crítico, que haya equilibrio entre sus pensamientos, sentimientos y acciones, de manera congruente.

El proyecto de vida como núcleo constructor de sentido permite a la persona “conservar la coherencia personal en la dimensión temporal del presente con el pasado y futuro” (D' Angelo, 2003, p. 6), de esta manera encontrará en su experiencia una base sobre la cual construir su vida. Este se encuentra sustentado en metas, valores, aspiraciones expectativas y la posibilidad de realización.

Pero este proyecto de vida no es realizado eficientemente si el individuo no es capaz de orientarse adecuadamente acerca de lo que siente, piensa, cómo se valora y cuáles son sus potencialidades reales. la capacidad de autoescudriñarse y explorar el ambiente con sus posibilidades, factibilidades y oportunidades es una importantísima función de la persona en la dirección de su proyecto de vida (D' Angelo, 2004, p. 11).

Es decir, es correspondiente a la autoconciencia, autoconocimiento, autoestima y autoconcepto, a la forma en que la persona se relaciona consigo misma. De este modo el proyecto de vida contribuye a la autoactualización constante, a la superación de conflictos de manera favorable en todo tipo de situaciones. De este modo dota a la persona de una voluntad de superación, resiliencia y fortaleza, es por eso que tiene “especial importancia en los diferentes momentos de preparación

para el paso a una nueva etapa del ciclo de vida: niñez a adolescencia, adolescencia a madurez, madurez a vejez. Así como en momentos cruciales de cambios y acontecimientos vitales traumáticos” (D’ Angelo, 1993, p. 33).

La construcción de un proyecto de vida sólido, genera una base para que la persona viva en plenitud, se acepte como proceso y llegue a la autorrealización, de este modo será alguien que:

Puede vivir en y con todos y de cada uno de sus sentimientos y reacciones, emplea todos sus recursos orgánicos para captar la situación existencial externa e interna, con toda la percepción de que es capaz, puede confiar en el funcionamiento de su organismo, se encuentra dispuesto a aceptar las consecuencias de cada uno de sus actos y a corregirlos si pes demuestran no ser satisfactorios, se dedica de lleno a ser y convertirse en sí mismo y así descubre que es un ser auténticamente realista. [...] Se convierte en un organismo que funciona de modo más integral y, gracias a la conciencia de sí mismo que fluye libremente en su experiencia, se transforma en una persona de funcionamiento más pleno (Rogers,2020, p. 188).

Lo que para Maslow (2016) sería, una persona con mayor aceptación de sí mismo, de los demás, más espontánea, con la capacidad de enfocarse de manera positiva en los problemas, con mayor independencia y el deseo de vincularse con otros, con riqueza emocional, que ha mejorado sus relaciones interpersonales, con mayor aprecio de sí mismo y creatividad.

Lo anterior no supone un estado de alegría, positividad o felicidad eterna, sino que le es posible encontrar en el sufrimiento y dificultad la oportunidad de desarrollarse. ¿Qué sucede entonces con los jóvenes que se enfrentan a una crisis por su transición a la vida adulta?... Se trata pues, de un enfoque incompleto del proyecto de vida, que no considera la totalidad de la persona, se basa sólo en el exterior y no en la construcción del yo para relacionarse con el mundo y los demás, basado en la fluidez en que vive, se enfoca en los aspectos cognitivos y adquisitivos, dejando en segundo plano la relación consigo mismo y las emociones.

3. Diseño metodológico

3.1 Metodología

La intervención supone llegar a un lugar (grupo, comunidad, empresa, etc.) con la idea de poner en práctica acciones que parten de las necesidades que demandan las personas de dicho lugar, para mejorar un aspecto que les permita vivir o relacionarse de mejor manera. Es ese sentido, quien interviene se toma como el “experto” que “dará solución” a tales incomodidades, pero ¿es esto cierto del todo?... Noemí Gómez y Felipe Alatorre, mencionan que:

El que interviene llega a “jugar a la cancha del otro”, lo cual significa que se encuentra frente a una realidad que no conoce, con construcciones culturales distintas a las propias, con formas diferentes de enfrentar la vida, resolver problemas, comunicarse, representar la realidad, en sí, de vivir. En esa línea, el que llega “de fuera” es el que menos sabe de los procesos locales, aunque “sepa mucho” de otros contextos (p. 2).

Es decir, quien interviene, aunque está preparado en las áreas del conocimiento desde las cuales pretende trabajar, ha llegado a un lugar nuevo, con personas diferentes, con costumbres, ideas, modos de ser, pensar, sentir y actuar diferentes y desconocidos. El terreno sobre el cual ha de llevar a cabo la intervención es desconocido y a su vez, él es desconocido para aquellos hacia quienes va dirigida su intervención, ellos son el otro y él es el otro para ellos.

Desde el desarrollo humano podríamos decir que es un encuentro de experiencias donde el facilitador (la persona que promueve el DH y hace la intervención) pretende crear con el grupo una relación que promueva el desarrollo de los miembros, con el afán de movilizar en ellos la tendencia a vivir mejor, para esto entran en juego sus habilidades, actitudes, conocimientos y recursos internos que pondrá a disposición de los demás; en palabras de Gerardo Pacheco “un facilitador sería aquella persona que promueve, acompañando con su ser, su estar y su quehacer, el proceso de búsqueda del amor, la libertad y la verdad en otros” (p. 15),

es decir, se encuentra con los otros desde su experiencia y los acompaña haciendo uso de sus recursos internos.

La tarea del facilitador es promover el desarrollo de los miembros del grupo, de acuerdo con Lafarga (2014) “la responsabilidad del facilitador es crear las condiciones necesarias para que opere la tendencia natural a la superación y al crecimiento inherente a todos los seres vivos partiendo del Enfoque Centrado en la Persona y otros planteamientos educativos” (p. 4). Esta labor orienta la dinámica del grupo, las relaciones entre los miembros y el impacto del grupo en el individuo.

Para crear un clima que permita a los otros el despliegue de sus potencialidades, será necesario que se involucre en el grupo, conozca a sus miembros, se abra a ellos, los acepte, comprenda, muestre empatía y logre crear confianza, para esto será necesario que él se muestre a sí mismo que se relacione con los otros desde su experiencia, pero acogiendo la experiencia de ellos para que ésta sirva como guía de la intervención.

Al hablar de intervención como ya se ha mencionado, entran en juego historias y experiencias de todos los miembros que forman parte del proceso, sin embargo, al ser en un inicio desconocidos para el facilitador, éste ha de dedicarse a observar los procesos internos y externos de los miembros del grupo, con el afán de conocer, registrar y comprender, para de ese modo ayudar a los otros en el desarrollo de sus potencialidades, en la resolución de sus conflictos y la satisfacción de sus necesidades.

Porque el trabajo promocional se realiza donde los problemas se manifiestan; es decir, se trata de un trabajo directo, que es también intencionado, sostenido y planificado ya sea a nivel individual o grupal. A través de estas tareas se intenta elevar el nivel de vida, “mejorar la vida” (Pacheco, p. 15).

Aunque en un inicio su participación en dicho grupo va dirigida con un fin de mejorar una incomodidad o necesidad de los miembros, es a través de la relación con sus miembros y el análisis de su realidad por parte del facilitador y de ellos mismos que

surgirán los problemas grupales y/o personales que necesiten trabajar, cuando esto suceda, los esfuerzos de cada una de las personas involucradas se verán encaminados en la mejora de sí mismos, sus relaciones, necesidades y participación en el grupo; de aquí parte la investigación-acción participativa o como Gerardo Pacheco la llama *investigación-intervención*, pues “la participación en grupos sociales en el análisis de su propia realidad constituye hoy un enfoque y un punto de partida en el proceso de investigación-intervención para promover también la transformación de los participantes en dicho proceso” (p. 16).

La intervención supone acciones diseñadas con fines de alcanzar un objetivo, en esta dirección tales acciones requieren un constante análisis de su impacto en el grupo, con la intención de conocer si el camino que se sigue va en una dirección que permita el despliegue de las potencialidades de los involucrados.

Hay un camino de intervención que debe ser analizado constantemente por medio de la reflexión de las consecuencias que se presenten, se reflexiona sobre el impacto de la puesta en práctica de las acciones diseñadas. La investigación-acción replantea la relación entre conocer y actuar, convierte a la práctica en objeto de investigación, de manera que conocer y actuar forman parte de un mismo proceso, de un circuito de reflexibilidad” (Gómez, p.13).

Tal reflexión sobre las acciones y procesos seguidos permite comprender la práctica del facilitador, sus consecuencias en el grupo y en sí mismo, así como las consecuencias del grupo en él. Además, la reflexión posibilita comprender si es necesario hacer ajustes, es abrirse al cambio y al conocimiento, a partir de ello se descubre una nueva realidad, ya que el grupo y el facilitador no son los mismos antes, durante y al final del proceso. Es decir, la investigación – acción permite conocer y comprender el proceso de cambio que se da en los actores involucrados durante la intervención.

La reflexibilidad ordena las prácticas sociales; tiene que ver con el estar en el mundo, con las formas particulares de caminar por la vida, desde una perspectiva de continuidad cambiante. Tiene una estrecha relación con la flexibilidad, con el movimiento (p. 13).

Entonces, todos los miembros del grupo están involucrados en este proceso de reflexión que los lleve a comprender mejor sus vidas, conocer su realidad, descubrir el impacto de la intervención. Esto supone, apertura al cambio y al aprendizaje, deja ver que la persona está siempre en movimiento, en estado de cambio y requiere del facilitador la consciencia de que acompaña y guía, al tiempo que aprende y descubre de su experiencia y de la de los demás.

3.2 Propósito general de la intervención

Explorar la experiencia de vida para profundizar en el autoconocimiento y reconocer sus recursos, de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida.

3.3 Fundamentación metodológica

Enfoque:

A través de esta investigación se pretende conocer la experiencia del proceso de transición a la vida adulta de los jóvenes profesionistas y al mismo tiempo la manera en que el ECP puede ayudarlos a vivir esta etapa con plenitud. Por lo tanto, se habla de un proceso social que busca comprender la realidad experiencial de una población a través de una intervención y dar cuenta de ello en dirección de los referentes teóricos propios del desarrollo humano, es por eso que tiene un enfoque cualitativo.

La investigación cualitativa pretende dar cuenta de significados, actividades, acciones e interacciones, cotidianas de distintos sujetos; observados éstos en un contexto específico o en un ámbito de dicho contexto. Así, la perspectiva cualitativa no está interesada en contar y medir cosas, ni convertir observaciones en números, se interesa por preguntar, interpretar y relacionar lo observado; es decir, por construir un sentido sobre la problemática que nos condujo el campo de investigación (Mejía y Sandoval, 1998, p. 126).

3.4 Método fenomenológico

Hablar de la experiencia de los sujetos no se basa en datos cuantificables sino en la comprensión de los fenómenos como los vive el sujeto, entender aquello que aparece ante sus sentidos, es decir sensaciones, emociones, vivencias.

La investigación fenomenológica en psicología, psicoterapia y desarrollo humano tiene como propósito central *comprender la experiencia vivida de las personas en relación con situaciones de su vida*. Se interesa por captar y comprender los *significados vividos* que surgen en diferentes momentos y situaciones de la vida, para cada persona (Moreno, 2014, p. 71).

La perspectiva fenomenológica de la investigación permite la construcción de conocimientos a partir de la comprensión de la experiencia de cada persona, es decir, se explora lo que le sucede, lo que vive, el trayecto de su vida, para dar cuenta de lo observado en relación con la problemática de interés, la investigación acción es parte de la perspectiva cualitativa, que a través de una intervención pretende implementar acciones dirigidas a un grupo social determinado con el fin de mejorar o solucionar una problemática y a través de la sistematización dar cuenta de los resultados experienciales de la intervención en perspectiva de la fundamentación teórica para presentar hallazgos.

3.5 Técnica: taller de intervención

Desde el desarrollo humano, se promueve el trabajo con grupos, pues se considera al grupo como una fuerza creadora que impulsa el desarrollo de la tendencia actualizante. Como parte de la investigación – acción participativa, el tema elegido: “los jóvenes profesionistas y la crisis frente a la vida adulta” será abordado desde un taller de intervención, que lleva por nombre: “Camino a la plenitud... mi proyecto soy yo”. Maya (1996) define los talleres de intervención en DH como un “espacio-tiempo para la vivencia, la reflexión y la conceptualización como síntesis del pensar, el sentir y el hacer. Como el lugar para la participación y el aprendizaje” (p. 22). De esta manera, se trata de promover en los demás la

reflexión, para que encuentren aquello que les genera incomodidad o despierten en ellos necesidades que deben ser trabajadas con la intención de mejorar su vida.

3.6 Población

Profesionistas entre los 22 y 29 años, que se han integrado de manera reciente al mundo laboral, con no más de 5 años de servicio, que han salido del hogar familiar y tienen una vida independiente.

3.7 Esquema general de la intervención

Sesiones	Temas	Propósito	Fecha
Sesión 1. ¿Quiénes somos?	Presentación y enquadre.	Conocernos y crear lazos de confianza en el grupo.	Jueves 08 de septiembre de 2022
Sesión 2. Un alto... ¿cómo vivo ahora?	Sensaciones, distribución del tiempo, autocuidado.	Reconocer el ritmo de vida acelerado y la necesidad de autocuidado.	Jueves 15 de septiembre de 2022.
Sesión 3. Mis emociones son mías.	Emociones, comunicación de emociones en las relaciones.	Reconocer la manera en que viven las emociones, presentar una manera distinta de comunicarlas, para mejorar sus relaciones.	Jueves 22 de septiembre de 2022.
Sesión 4. Frente al espejo	Recursos, capacidades, autoestima.	Observarse a sí mismos para reconocer sus	Jueves 29 de septiembre de 2022.

		recursos y fortalecer su autoestima.	
Sesión 5. Validándome... merezco mi amor.	Responsabilidad, autocuidado, respeto, conocimiento.	Reconocer que el amor a sí mismo implica cuidado, responsabilidad, respeto y libertad, para mejorar su relación con ellos y con los demás.	Jueves 06 de octubre de 2022.
Sesión 6. Abrazando mi niño interior.	Niño interior, autoaceptación, relación consigo mismo.	Contactar con el niño interior para reencontrarse consigo mismos y reconocerse responsables de cuidar de sí, acompañarse y permitirse ser quienes son.	Jueves 13 de octubre de 2022.
Sesión 7. Me cuido, sé lo que necesito.	Agencia de autocuidado.	Reconocer sus necesidades y los recursos con que cuenta para satisfacerlas y cuidar de sí.	Jueves 20 de octubre de 2022.
Sesión 8. Entre sueños y proyectos.	Metas, sueños.	Expresar su proyecto de vida y sus sueños, reconocer la diferencia entre ellos	Jueves 27 de octubre de 2022.

		y la dirección que están siguiendo.	
Sesión 9. Estoy vivo, sigo aquí.	Sentido de vida	Identificar qué aquello por lo que viven, reconocer cómo les gustaría ser recordados para contactar con su sentido de vida.	Jueves 03 de noviembre de 2022.
Sesión 10. Camino a la plenitud... mi proyecto soy yo.	Proyecto de vida, autorrealización.	Presentar el proyecto de vida integral para que se reconozcan a sí mismos como su propio proyecto. Recuperar los aprendizajes del taller.	Jueves 10 de noviembre de 2022.

Tabla 1 elaboración personal

3.8 Diseño del taller

SESIÓN 1				
Taller: “Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo”.				
Facilitadora: Janay Alhelí Garfías Morán				
Objetivo: facilitar en un grupo de personas a través del taller la exploración de su experiencia en el tránsito a la vida adulta para que reconozcan sus recursos, de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida.				
Sesión 1: ¿Quiénes somos?		Fecha: jueves 08 de septiembre de 2022.		
Propósito de la sesión: Conocernos y crear lazos de confianza en el grupo, presentar el encuadre del taller.				
Propósito	Actividades	Duración	Materiales	Producto final
Bienvenida Presentación: ¿Quién soy - cómo llego? Cada participante se presenta compartiendo nombre, algo que le gustaría que conociéramos de él/ella y cómo llega a este taller.		15'		Videograbación de la sesión

<p>Dinámicas de integración Caras y gestos: cada participante presenta a través de caras y gestos lo que quería ser cuando era niño/a, mientras los demás tratan de adivinar.</p> <p>Dime qué eres sin decirme qué eres: cada participante comparte una frase chusca relacionada a su profesión sin decir a qué se dedican y los demás tratan de adivinar. Por ejemplo: “yo no te reprobé, te reprobaste solo” (maestra).</p>	40'	Presentación	
<p>Expectativa Cada participante comparte su expectativa del taller y responde a las preguntas ¿qué me gustaría que pasara en el taller? ¿Qué no me gustaría que sucediera en este taller por nada del mundo? ¿qué estoy dispuesta/o a hacer para que eso suceda?</p>	20'		
<p>Encuadre - propósito Este espacio ha sido creado para compartir experiencias y a través de ellas cada uno/a se conozca más en un espacio de diálogo y empatía. Presentación de la ruta del taller</p>	15'		
<p>Acuerdos Compartir con el grupo las recomendaciones para el desarrollo de las sesiones. Invitación a la escucha activa y confidencialidad. Establecer acuerdos (por ejemplo 5 minutos de tolerancia para iniciar la sesión)</p>	15'		
<p>Cierre Cada participante describe cómo se va de la sesión</p>	15'		

SESIÓN 2				
Taller: “Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo”.				
Facilitadora: Janay Alhelí Garfias Morán				
Objetivo: facilitar en un grupo de personas a través del taller la exploración de su experiencia en el tránsito a la vida adulta para que reconozcan sus recursos, de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida.				
Sesión 2: “Un alto... ¿cómo vivo ahora?”		Fecha: jueves 15 de septiembre de 2022.		
Propósito de la sesión: Reconocer el ritmo de vida acelerado, su impacto en el cuerpo y la necesidad de autocuidado.				
Propósito	Actividades	Duración	Materiales	Producto final
Bienvenida Dar la bienvenida a los participantes.		5'		Videograbación de la sesión
Actividad “Detenernos”		10'	Música https://open.spotify.com	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Cierra tus ojos o agacha tu mirada eligiendo un punto que no te distraiga. 2. Nota tu respiración ¿cómo es? 3. Respira por la nariz, mantén el aire 3 segundos e inhala por la boca (3 veces). 4. Sigue respirando de ese modo y centra la atención en tu cuerpo, siente tus pies, pantorrillas, rodillas, piernas, cadera, espalda, etc. ¿cómo están? ¿notas alguna sensación? Identifica si alguna sensación es más intensa que otra. 5. Si algún pensamiento viene a tu mente sólo date cuenta de que está ahí, suéltalo y céntrate en tu cuerpo. 6. Dirige tu atención a la sensación que resalta de las otras. 7. Respira profundo y lento, dirige esa respiración a esa parte de tu cuerpo, siento como el aire recorre y llega hasta ese lugar. 8. Respira nuevamente (3 veces). 9. Comienza a mover la cabeza lentamente, el cuello, los hombros, etc. <p>Cuando te sientas listo/a abre tus ojos.</p>		/episode/0c6NgF0IEoX1fBypidUQgK	Participantes: tabla, preguntas.
Compartir Cada participante comparte cómo se sintió durante la meditación.	10'		
Actividad “Buscando el equilibrio en mi vida” Presentación buscando el equilibrio en mi vida (instrucciones y ejemplo de la tabla). En la tabla marca de un color diferente las horas que dedicas a las siguientes actividades: Trabajo, Actividades sociales, actividades educativas, ejercicio, esparcimiento, convivencia familiar, espiritualidad (oración, meditación, etc.), redes sociales, descanso, dormir.	20'	Presentación con la tabla, material de escritura, colores.	
Compartir Responde las siguientes preguntas ¿De qué te das cuenta? ¿Qué te dice este ejercicio? ¿A qué te invita? ¿qué necesitas?	50'		
Cierre ¿Cómo se van de la sesión? ¿Qué área de mi vida voy a cuidar más esta semana?	10'		

SESIÓN 3	
Taller: “Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo”.	
Facilitadora: Janay Alhelí Garfias Morán	

Objetivo: Acompañar a los participantes del taller en la exploración de su experiencia de vida para que profundicen en el autoconocimiento, reconozcan sus recursos, de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida.				
Sesión 3: Mis emociones son más.		Fecha: jueves 22 de septiembre de 2022.		
Propósito de la sesión: Reconocer la manera en que viven las emociones, presentar una manera distinta de comunicarlas, para mejorar sus relaciones.				
Propósito	Actividades	Duración	Materiales	Producto final
Bienvenida Cada participante comparte cómo llega y cuál es la emoción que más le gusta experimentar.		10'		Videograbación de la sesión
Actividad “Detenernos” Actividad de respiración para recordar las emociones experimentadas durante el día e identificar las sensaciones que experimentan al recordarlas.		10'	Música https://open.spotify.com/episode/0c6NqFOIEoX1fBypidUQgk	
Presentación emociones Presentación de las emociones básicas, su función y cómo sería un manejo adecuado de las mismas y la fórmula para una expresión asertiva.		10'	Presentación	
Las emociones que me permito sentir Ordena del 1 al 5 las emociones según te permites sentir las. Responde las preguntas ¿cuáles creencias te enseñaron sobre las emociones? ¿qué emociones me permito sentir con más facilidad? ¿qué emoción me permito sentir menos?		20'	Material de escritura.	
Compartir Los/las participantes comparten sus hallazgos con el grupo.		60'		
Cierre ¿Cómo se van de la sesión?		10'		

SESIÓN 4				
Taller: “Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo”.				
Facilitadora: Janay Alhelí Garfias Morán				
Objetivo: Acompañar a los participantes del taller en la exploración de su experiencia de vida para que profundicen en el autoconocimiento, reconozcan sus recursos, de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida.				
Sesión 4: “Frente al espejo... ¿Cómo me veo a mí mismo?”		Fecha: jueves 29 de septiembre de 2022.		
Propósito de la sesión: Observarse a sí mismos para reconocer sus recursos y fortalecer su autoestima.				
Propósito	Actividades	Duración	Materiales	Producto final
Bienvenida ¿Cómo llegamos a la sesión?		15'		Videograbación de la sesión

Yo soy Cada participante comparte su autoconcepto describiéndose a sí mismo, cómo es, qué emociones se permite expresar, cuáles no, qué lo motiva, qué roles desempeña, sus recursos y debilidades.	20'		
Frente al espejo 1. Toma el espejo y ponlo frente a ti de manera que puedas ver tu rostro. 2. Mírate ¿cómo es la persona frente al espejo? ¿la reconoces? ¿a quién ves? 3. Mira cada parte de su rostro ¿qué historia te cuentan sus labios, sus mejillas, etc.? 4. Observa tus ojos, míralos fijamente durante un minuto ¿qué te dice tu mirada? 5. ¿Qué le dices tú a la persona frente al espejo? Reflexión: Escribe qué te dijo la persona frente al espejo, qué reconociste en ella, de qué es capaz.	20'	Espejo, material de escritura.	
Compartir Los participantes comparten sus hallazgos con el grupo.	50'		
Cierre Con una frase breve comparte cómo te vas de esta sesión.	15'		

SESIÓN 5				
Taller: “Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo”.				
Facilitadora: Janay Alhelí Garfias Morán				
Objetivo: Acompañar a los participantes del taller en la exploración de su experiencia de vida para que profundicen en el autoconocimiento, reconozcan sus recursos, de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida.				
Sesión 5: Validándome... Merezco mi amor		Fecha: jueves 6 de octubre de 2022.		
Propósito de la sesión: Reconocer que el amor a sí mismo implica cuidado, responsabilidad, respeto y libertad, para mejorar su relación con ellos y con los demás.				
Propósito	Actividades	Duración	Materiales	Producto final
Bienvenida		5'		Videgrabación de la sesión
Actividad “Detenernos” – me sentí amado Ejercicio de respiración – relajación por medio del cual los participantes traen a tu mente un momento de tu infancia en el que se hayan sentido muy amado e identifican cuáles sensaciones pasan por su cuerpo, qué emociones se hacen presentes.		10'	Música https://open.spotify.com/episode/0c6NgF0IEoX1fBypjdUQgK	
Compartir		15'		

Los participantes comparten como se sienten después del ejercicio.			
Me sentí amado Los participantes escriben el momento en el que se sintieron amados ¿quién es esa persona? ¿qué actitudes de él o ella te hicieron sentir amado? ¿cuál era la intención de la persona (se preocupaba por ti, le importabas, quería tu bienestar)? ¿cómo me sentí al recordarlo? ¿cuáles de esas actitudes tengo hacia mí? ¿de qué manera me hago sentir amado (a)?	15'	Material de escritura.	
Compartir Los participantes comparten sus hallazgos con el grupo.	60'		
Cierre Con una frase breve comparte cómo te vas de esta sesión.	15'		
Para la próxima sesión Observar su álbum familiar, elegir y traer una fotografía impresa de un momento de su infancia.			

SESIÓN 6				
Taller: “Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo”.				
Facilitadora: Janay Alhelí Garfias Morán				
Objetivo: Acompañar a los participantes del taller en la exploración de su experiencia de vida para que profundicen en el autoconocimiento, reconozcan sus recursos, de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida.				
Sesión 6: abrazando mi niño interior		Fecha: jueves 13 de octubre de 2022.		
Propósito de la sesión: Contactar con el niño interior para reencontrarse consigo mismos y reconocerse responsables de cuidar de sí, acompañarse y permitirse ser quienes son.				
Propósito	Actividades	Duración	Materiales	Producto final
Bienvenida		5'		Videograbación de la sesión
Un recuerdo de la infancia Cada participante comparte la fotografía que trajo a la sesión y el motivo por el que eligió esa fotografía.		15'	Fotografías	
Abrazando mi niño interior Respiración – relajación. 1. Pon frente a ti a ese niño/a de la fotografía, observa cómo es, cómo está vestido/a, qué está haciendo en este momento, dónde está. 2. ¿cuáles son sus sueños? ¿cuáles son sus miedos? ¿qué necesita?, escúchalo/a. 3. Acércate a tu pequeño/a y frente a él/ella, pregúntale ¿qué necesita de ti? 4. Mírala a los ojos ¿Qué le dices? 5. Despidete de tu niño/a Volver a centrarse en la respiración para regresar al momento presente.		15'		

Compartir Los participantes comparten sus hallazgos con el grupo.	70'		
Cierre De manera breve comparten cómo se van de esta sesión.	15'		

SESIÓN 7						
Taller: “Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo”.						
Facilitadora: Janay Alhelí Garfias Morán						
Objetivo: Acompañar a los participantes del taller en la exploración de su experiencia de vida para que profundicen en el autoconocimiento, reconozcan sus recursos, de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida.						
Sesión 7: Me cuido, sé lo que necesito.			Fecha: jueves 20 de octubre de 2022.			
Propósito de la sesión: Reconocer sus necesidades y los recursos con que cuenta para satisfacerlas y cuidar de sí.						
Propósito	Actividades			Duración	Materiales	Producto final
Bienvenida				5'		Videograbación de la sesión
Actividad “Detenernos”				10'	Música https://open.spotify.com/episode/0c6NgF0IEoX1fBypidUQgK	
Necesidades y recursos Pedir a los participantes que recuerden las necesidades que han descubierto a lo largo de esta sesión.				20	Material de escritura.	
	¿Cómo cuido de otros?	¿Cómo cuido de mí?	¿Qué necesito en mi vida?			
Compartir Cada participante comparte las necesidades identificadas y los recursos con los que cuenta.				1:10		
Cierre Cada participante comparte qué nombre le da a esta sesión.				15'		

SESIÓN 8				
Taller: “Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo”.				
Facilitadora: Janay Alhelí Garfias Morán				
Objetivo: Acompañar a los participantes del taller en la exploración de su experiencia de vida para que profundicen en el autoconocimiento, reconozcan sus recursos, de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida.				
Sesión 8: Entre sueños y proyectos			Fecha: jueves 27 de octubre de 2022.	

Propósito de la sesión: Expresar su proyecto de vida y sus sueños, reconocer la diferencia entre ellos y la dirección que están siguiendo.				
Propósito	Actividades	Duración	Materiales	Producto final
Bienvenida Cómo llegamos a la sesión		15'		Videograbación de la sesión
Metas y sueños Los participantes escriben: <ul style="list-style-type: none"> • Un sueño que tenían de niños/as. • Un sueño actual. • Cuál era su proyecto de vida en la universidad. • Cuál es su proyecto actual. 		20	Material de escritura.	
Necesidades y recursos Video te atreves a soñar		10'	https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g	
Compartir Cada participante comparte ¿dónde estoy? ¿hacia dónde voy?.		60'		
Cierre Con una frase breve comparten cómo se van de esta sesión.		15'		

SESIÓN 9				
Taller: “Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo”.				
Facilitadora: Janay Alhelí Garfias Morán				
Objetivo: Acompañar a los participantes del taller en la exploración de su experiencia de vida para que profundicen en el autoconocimiento, reconozcan sus recursos, de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida.				
Sesión 9: Estoy vivo, sigo aquí.		Fecha: jueves 3 de noviembre de 2022.		
Propósito de la sesión: Identificar qué aquello por lo que viven, reconocer cómo les gustaría ser recordados para contactar con su sentido de vida.				
Propósito	Actividades	Duración	Materiales	Producto final
Bienvenida ¿Cómo llegamos a la sesión?		15'		Videograbación de la sesión
Actividad “Detenernos” Mediante el ejercicio de respiración recordar el primer pensamiento que tuvieron al despertar. ¿por qué te despertaste esta mañana?		10'		
Me gustaría ser recordado... Cada participante escribe su epitafio. Y reflexiona sobre cómo le gustaría ser recordado.		20'	Material de escritura.	
Compartir Tiempo para compartir sus hallazgos... ¿qué estoy haciendo para lograrlo?		60'		
Cierre Cada participante completa la frase “estoy vivo/a, sigo aquí y...”		15'		
Para la siguiente sesión				

Imprimir, recortar y colorear el material que se enviará al grupo de WhatsApp.

SESIÓN 10				
Taller: “Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo”.				
Facilitadora: Janay Alhelí Garfias Morán				
Objetivo: Acompañar a los participantes del taller en la exploración de su experiencia de vida para que profundicen en el autoconocimiento, reconozcan sus recursos, de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida.				
Sesión 10: Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo.			Fecha: jueves 10 de noviembre de 2022.	
Propósito de la sesión: Presentar el proyecto de vida integral para que se reconozcan a sí mismos como su propio proyecto. Recuperar los aprendizajes del taller.				
Propósito	Actividades	Duración	Materiales	Producto final
Bienvenida ¿Cómo llegamos a la sesión?		10'		Videograbación de la sesión
Presentación de cierre Recapitulación de temas del taller y presentación del concepto de proyecto de vida. Esquema de relación entre proyecto de vida – sentido de vida – autorrealización, con lo visto a lo largo de las sesiones.		15'		
Comentarios sobre la presentación		15'		
“Material de bordado” Cada participante escribe en uno de los hilos (material impreso) el nombre de cada uno de los participantes y un recurso que se llevan de esa persona. En otros escriben tres aprendizajes del taller. Compartir recursos y aprendizajes con el grupo.		1:10		
Cierre Cada participante completa la frase “estoy vivo/a, sigo aquí y...”		10'		

3.9 Implicaciones éticas.

La intención del taller fue que los participantes exploraran su experiencia y en ella se encontraran con ellos mismos, con su historia y los recursos que a lo largo de ella han desarrollado, para que, al profundizar en el autoconocimiento puedan autovalidarse y al mismo tiempo se reconozcan como personas libres, responsables de sí mismas. En el desarrollo de la intervención se compartieron experiencias profundas y personales, el clima dentro del grupo permitió que se tocaran

situaciones íntimas, que se expresaran todo tipo de emociones y vivencias. Al ser una investigación con un enfoque fenomenológico, la experiencia es objeto de estudio, sin embargo, es preciso presentar los resultados después de analizar la información obtenida en la intervención a la luz de las referencias teóricas estudiadas que permitan soportar los hallazgos, pero el carácter propio de la investigación requirió un tratamiento especial de dicha información.

En primer lugar, fue preciso dar a conocer a los participantes que se trataba de un taller de intervención que formaba parte del proceso de investigación de la MDH y como parte del Trabajo de Obtención de Grado, en segundo lugar, se les informó de la necesidad de grabar las intervenciones con fines académicos de supervisión y análisis, ya que con estos audios se realizaron las transcripciones de las sesiones que permiten citar a los participantes en los resultados de la investigación, en estas transcripciones y dentro del presente documento la identidad de los participantes es confidencial, cambiando su nombre por un seudónimo. Una vez que se les dio a conocer lo anterior, ellos firmaron el consentimiento informado de todo esto, dicho documento contenía el correo electrónico del Dr. Ceja, Asesor de todo el proceso de investigación, como profesional que respaldó la intervención. Además, una vez concluida la intervención y los productos de la misma (transcripciones y bitácoras de campo) las grabaciones fueron eliminadas.

4. Primeros hallazgos

Intervenir es salir al encuentro del otro y recibirlo, acompañarlo con acciones encaminadas a resolver necesidades o aspectos de la vida para vivir de mejor manera, en este proceso el que interviene es a su vez encontrado y recibido. El siguiente apartado pretende dar cuenta de la intervención realizada para el trabajo de obtención de grado de la Maestría en Desarrollo Humano. Como parte de la intervención se realizó el taller “Camino a la plenitud: mi proyecto soy Yo” donde el tema central fue reconocerse a sí mismos como responsables de la vida, como su propio proyecto a través de una facilitación que permitió la exploración de la experiencia, en un espacio de escucha y comprensión, desde el Enfoque Centrado en la Persona y las habilidades facilitadoras en el desarrollo humano: la empatía, aceptación incondicional y congruencia.

El taller fue dirigido a jóvenes profesionistas en transición a la vida adulta, todos estos se encuentran atravesando la crisis que representa el convertirse en adulto, a su vez manifestaron necesidades y problemáticas comunes. El espacio del taller se convirtió en momento de pausa, donde pudieron detenerse a encontrarse consigo mismos y con los otros para descubrirse, conocerse y encontrar respuestas que les permitan decidir el curso de sus vidas, se convirtió en la oportunidad para tomar las riendas de su vida.

El propósito de la intervención fue: facilitar en un grupo de personas a través del taller, la exploración de su experiencia de vida para que profundicen en el autoconocimiento, reconozcan sus recursos de modo que puedan validarse, aceptarse como personas libres, responsables de sí mismos y su crecimiento, y se identifiquen a ellos mismos como su propio proyecto de vida. Se llevó a cabo en 10 sesiones virtuales, cada jueves entre el 8 de septiembre y el 10 de noviembre de 2022, con un referente empírico de ocho personas entre los 22 y 29 años, de diferentes estados de la República Mexicana y con distintas ocupaciones. A continuación, se presenta una descripción de los participantes:

Participante	Descripción
Amarillo	Hombre de 26 años, psicólogo, analista de recursos humanos. Desde que egresó de la carrera se cuestiona si continuar ejerciendo y en qué área de la psicología enfocarse, no se encuentra satisfecho con su trabajo, ni con la manera en que vive.
Celeste	Mujer de 22 años, contadora, es auxiliar en un despacho contable, se da cuenta que lo que estudió no le apasiona realmente, se siente estancada, se pregunta si está haciendo lo que quiere y necesita tomar decisiones, se está adaptando a la vida adulta.
Coral	Mujer de 28 años, licenciada en finanzas, auditora en el sector bancario, se encuentra en busca de un cambio laboral porque no considera que su trabajo es la manera en que le gustaría aportar al mundo.
Ébano	Hombre de 29 años, licenciado en lenguas, trabaja en la Agencia de la Embajada Gubernamental de Francia. Está en un momento en el que se cuestiona qué es lo que quiere para su vida, hacia dónde quiere dirigirse.
Escarlata	Mujer de 26 años, licenciada en mercadotecnia, con maestría en educación, es docente de inglés en un preescolar, casada, con una hija, busca conocerse mejor para tener mayor claridad de lo que quiere hacer y hacia dónde dirigirse.
Fucsia	Mujer de 22 años, licenciada en comunicación, trabaja como recepcionista en un consultorio dental. Reconoce como necesidad aprender a confiar en ella misma y desarrollar herramientas que le ayuden a atravesar la transición a la vida adulta.

Índigo	Mujer de 28 años, contadora, trabaja en el despacho contable de su papá, casada. Atraviesa situaciones complicadas en lo laboral ya que de manera reciente se encuentra al frente del despacho, pero esto le genera conflictos con su papá.
Púrpura	Mujer de 25 años, licenciada en ciencias de la familia, se dedica a la venta directa y en línea de productos de belleza. Busca reconstruir su plan de vida en todos los aspectos, al mismo tiempo atraviesa las dificultades familiares de la enfermedad terminal de su padre.
Violeta	Mujer de 24 años, licenciada en idiomas, maestra de inglés en preescolar. Busca tener un mejor trabajo, mejorar su relación con ella misma y con otras personas.

Tabla 2. Elaboración personal

La planeación de cada una de las sesiones partía de un propósito específico abordando temas encaminados a cumplir el propósito general. La siguiente tabla pretende dar un panorama general de lo sucedido con el grupo en cada una de las sesiones, así como de algunos hallazgos que permitan vislumbrar el camino recorrido por el grupo.

Sesión	Propósito	Lo que sucedió
Sesión 1 ¿Quiénes somos?	Conocernos y crear lazos de confianza en el grupo	Cada uno de los participantes se presentó, compartieron a través de dinámicas aquello que querían ser de niños y la profesión que ejercen, se creó un espacio divertido y esto permitió que entraran un poco más en confianza. Conocieron el esquema general del taller, compartieron sus expectativas, lo que les gustaría que

		<p>sucediera y aquello que no les gustaría que ocurriera, dentro de esto se habló de que les gustaría que el grupo se convirtiera en un espacio de confianza y seguridad, que el grupo no disminuyera a lo largo del taller. Al conocer el esquema general quedaron satisfechos pues estaban a la expectativa de lo que ocurriría y esto les llenó de esperanza. El clima de la sesión fue ameno, se creó confianza al conocer a las personas con quienes se compartiría durante diez semanas.</p>
<p>Sesión 2. Un alto... ¿Cómo vivo ahora?</p>	<p>Reconocer el ritmo de vida acelerado y la necesidad de autocuidado.</p>	<p>Al inicio se llevó a cabo un momento de respiración para identificar las sensaciones del cuerpo. Luego se realizó una actividad para identificar la manera en que distribuyen su tiempo, a través de esta pudieron observar en qué invierten su tiempo a qué áreas de su vida les dedican mayor importancia y cuáles necesitan cuidar más. En esta sesión fue un alto (como su nombre lo dice) para darse cuenta; descubrieron que enfocan su tiempo y energías en hacer, en el trabajo, en producir, dejando de lado la familia, el cuidado propio, identificaron algunas cosas que les gustaría cuidar más o mejorar para vivir mejor. Se tocaron temas profundos, el nivel de confianza aumentó.</p>
<p>Sesión 3. Mis emociones son más.</p>	<p>Reconocer la manera en que viven las</p>	<p>A partir de la descripción de las emociones básicas los participantes compartieron</p>

		emociones y las creencias que tienen acerca de las mismas.	cómo viven las emociones, cuáles se permiten experimentar y cuáles reprimen, así como las creencias que tienen al respecto. Durante esta sesión los participantes conectaron con experiencias familiares de la infancia en las cuales adquirieron ciertas creencias respecto a las emociones, por ejemplo: mis papás nunca se mostraban tristes ante nosotros, en mi casa la tristeza se vivía en soledad y no se compartía, tener miedo es ser débil, etc., cuando compartían se identificaban unos con otros, comenzaron a encontrarse a través de la experiencia del otro.
Sesión Frente espejo.	4. al	Observarse a sí mismos reconocer recursos fortalecer autoestima. para sus y su	En esta sesión los participantes se observaron a sí mismos en un espejo, de manera fija durante unos minutos, prestaron atención a sus ojos, su rostro y la historia que estos les contaban, aquello que la persona frente al espejo ha hecho por ellos. De esta manera pudieron reconocerse a sí mismos, hicieron conscientes recursos, situaciones que han atravesado y sus aprendizajes, fue para algunos un momento de auto reconocimiento y para algunos de reconciliación. Fue un espacio para “darse cuenta” de diferentes situaciones, algunos de los participantes hablaron de mirarse a sí mismos con paz. Se logró que

		reconocieran sus recursos y fortalecieran su autoestima.
Sesión 5. Validándome... merezco mi amor.	Reconocer que el amor a sí mismo implica cuidado, responsabilidad, respeto y libertad, para mejorar su relación con ellos y con los demás.	Durante esta sesión los participantes revivieron situaciones específicas en las que se sintieron amados por una persona y las actitudes que permitieron que eso sucediera. Después identificaron cuáles de esas actitudes tienen hacia ellos mismos y aquellas que les gustaría tener o necesitan, entre ellas: ponerse como prioridad, validar sus emociones, escucharse.
Sesión 6. Abrazando mi niño interior.	Contactar con el niño interior para reencontrarse consigo mismos y reconocerse responsables de cuidar de sí, acompañarse y permitirse ser quienes son.	Esta sesión fue un espacio para encontrarse con su niño interior, abrazarse a sí mismos y acompañarse. Como primer momento compartieron una foto de su infancia y por qué la eligieron, después en un ejercicio de respiración trajeron por medio de la imaginación a su yo de la infancia. Se vivieron emociones profundas y desbordadas al conectar con las heridas de la infancia, fue un momento para profundizar en el autoconocimiento, donde se escucharon a sí mismos y permitieron a su niño interior manifestar sus necesidades, se reconocieron como responsables de sí mismos.
Sesión 7. Me cuido, sé lo que necesito.	Reconocer sus necesidades y los recursos con que cuenta para	Durante esta sesión los participantes identificaron qué hacen para cuidar de otros y cómo cuidan de ellos mismos.

	satisfacerlas y cuidar de sí.	Después enlistaron las necesidades que han identificado a lo largo de las sesiones del taller y los recursos con que cuentan para satisfacer esas necesidades. Además de esto, entre ellos se acompañaron y reconocieron recursos que han observado en los otros.
Sesión 8. Entre sueños y proyectos.	Expresar su proyecto de vida y sus sueños, reconocer la diferencia entre ellos y la dirección que están siguiendo.	En esta sesión los participantes compartieron el proyecto de vida que tenían en la universidad, un sueño que tienen en el presente y su proyecto de vida. Después a partir de un video reflexionaron acerca de dónde están, hacia donde van y cuál es su zona de confort. En esta sesión reconocieron cambios que se han dado a lo largo de las semanas del taller y algunos frutos positivos, identificaron cómo estaban, cómo están, hacia donde van, incluso qué pueden seguir haciendo para lograrlo (en relación con ellos mismos, enfocados en el ser).
Sesión 9. Estoy vivo, sigo aquí.	Identificar aquello por lo que viven, reconocer cómo les gustaría ser recordados para contactar con su sentido de vida.	Esta sesión inició compartiendo aquello por lo que se despertaron en la mañana, después escribieron su epitafio y cómo les gustaría ser recordados, esto permitió que contactaran con aquello que tienen real importancia para ellos y lo que están haciendo para lograrlo. Identificaron las razones por las que viven y la manera en que quieren hacer que su vida valga la

		pena. La sesión cerró completando la frase: estoy vivo/a, sigo aquí y..., con las repuestas: quiero hacer que valga la pena, soy feliz, me siento motivada, quiero estar mejor cada día, es mi momento, sé que mi vida tiene un propósito.
Sesión 10. Camino a la plenitud... mi proyecto soy yo.	Presentar el proyecto de vida integral para que se reconozcan a sí mismos como su propio proyecto y persona en proceso.	Esta sesión fue una recapitulación de las sesiones anteriores y la presentación del proyecto de vida como la construcción del sí mismo, lo que permitió un cambio de perspectiva donde pueden verse a ellos como su propio proyecto. El otro momento fue para reconocer los recursos y aprendizajes que los demás, el taller y el trabajo en grupo le ha dejado a cada uno como herramientas para seguir construyendo su proyecto de vida.

Tabla 3. Elaboración personal

En todo proceso se presentan sucesos que pueden tomarse como referencia para proyectos posteriores. En el caso de esta intervención se presentaron algunas dificultades, errores y aciertos que permiten hacer sugerencias que puedan tomarse en cuenta para intervenciones futuras, las cuales se presentan en la tabla 4:

Dificultades	Errores	Aciertos	Sugerencias
Técnicos: Una de las principales dificultades fue la conexión a internet.	Técnicos: No probar antes el sonido de la música de fondo para la meditación	Técnicos: Tener un paquete de datos móviles en caso de que el internet se fuera,	Técnicos: Hacer pruebas de todos los recursos que se vayan a

<p>En el desarrollo de la sesión de las sesiones: Al estar cada uno en un espacio distinto hay diferentes aspectos que permiten que los participantes se distraigan.</p> <p>En el diseño: Desconocimiento y dudas.</p> <p>En la facilitación: Estar atenta al lenguaje no verbal de los participantes. Prestar atención a lo que sucede con el grupo mientras una persona está compartiendo.</p>	<p>junto con mi voz, lo que ocasionó que la voz se escuchara poco.</p> <p>En el diseño: Planear varias actividades, lo que ocasionaba que se alargara el tiempo de las sesiones.</p> <p>En el desarrollo de las sesiones: En una de las sesiones una de las participantes no estaba en un espacio adecuado y yo le hice la observación pidiéndole que se cambiara de lugar ya avanzada la sesión.</p> <p>En la facilitación: En algunas ocasiones no fui congruente, no compartí lo que pasaba conmigo al escuchar, por</p>	<p>lo que permitía que la sesión continuara con facilidad.</p> <p>En el desarrollo de las sesiones: Tomar acuerdo en grupo para ajustar el horario de las sesiones para que iniciaran a las 7:30 de acuerdo a las necesidades de los participantes tomando en cuenta sus horarios de trabajo.</p> <p>En la facilitación: Dar a cada participante el espacio para compartir y hacer ese “su momento”. Involucrar al grupo para acompañarse entre ellos.</p>	<p>utilizar de manera previa a la sesión. Tener una buena conexión a internet.</p> <p>Contar con audífonos durante la sesión, hacer la sugerencia de lo mismo a los participantes.</p> <p>Tener un plan de datos móviles con amplia cobertura que pueda respaldar el fallo de la red de internet.</p> <p>En el diseño: Tomar en cuenta el ritmo del grupo y hacer ajustes en el diseño de las sesiones de manera que se adapten a las características del grupo.</p> <p>En el desarrollo de las sesiones:</p>
---	--	--	---

	<p>ejemplo: quiero tratar de entenderte, pero me cuesta. Algunas de mis intervenciones sugerían respuestas debido a mi implicación personal, en lugar de hacer una intervención que permitiera a la persona descubrir por ella misma.</p>	<p>En el diseño: Realizar entrevistas previas para dar a conocer la idea general del taller e indagar si los participantes cumplen con las características de la población, además me permitió conocer su situación actual (problemática y necesidades). Los temas trabajados durante las sesiones</p>	<p>Dar un tiempo previo a la sesión para centrarse en el momento y en lo que sucede consigo mismo, hacer respiraciones, meditar, etc.</p> <p>En la facilitación: Después de la sesión tomar un tiempo para escribir o grabar en un audio acerca de las sensaciones, emociones y pensamientos durante la sesión, para atender las necesidades que se hayan presentado.</p>
--	---	---	--

Tabla 4. Elaboración personal

4.1 El camino recorrido para la intervención

El primer paso fue el diseño de la intervención, que partió de un proceso de problematización e investigación para fundamentar los hallazgos, primero se encontraron las necesidades y problemáticas de la población, después se buscó el fundamento teórico con autores representantes del DH. Luego se realizó el diseño del taller tomando en cuenta el camino recorrido y se convocó a los participantes. El primer paso para reunir a las personas fue el diseño de un folleto digital con el nombre del taller, las fechas y horarios, el cual compartí por medio de redes sociales y en distintos grupos, al mismo tiempo otras personas lo compartieron y los interesados se fueron contactando conmigo vía WhatsApp, la idea inicial era llevar a cabo el taller de manera presencial, pero no hubo respuesta, aunque sí interesados que no se encontraban en la zona metropolitana de Guadalajara, por lo que se hizo la propuesta de realizar una intervención virtual, la cual fue aprobada, entonces hice los ajustes necesarios al folleto.

Una vez que los interesados me contactaron programé una entrevista personal con cada uno de ellos, en donde les preguntaba su edad, ocupación, tiempo de ingreso al mundo laboral y situación de vida, cuál era su necesidad presente; también les compartí de manera general el propósito del taller, las fechas y horarios, de esta manera identificaba si cumplían con las características de la población, si la agenda se ajustaba a sus horarios y si estaban interesados en continuar. Si las personas seguían interesadas entonces les presentaba el consentimiento informado, con el cual les presentaba por escrito las características generales del taller, la importancia de la confidencialidad y solicitaba su permiso para grabar las sesiones con fines académicos, para observar mis habilidades facilitadoras; posterior a ello les hacía llegar de manera digital dicho consentimiento para que lo firmaran y me lo hicieran llegar de forma digital.

La primera sesión fue con la intención de conocernos, identificar los rostros de las personas con quienes compartiríamos espacio las próximas semanas, esto por medio de dinámicas de integración que dieron espacio a un momento de diversión,

lo cual permitió establecer un primer nivel de confianza para después presentar la idea general del taller, establecer las normas, compartir expectativas y tomar acuerdos, entre los cuales se recorrió el horario iniciando a las 7:30 pm. La segunda y tercera sesión fueron momentos para que los participantes tomaran consciencia de la manera en que viven su vida ahora, primero en relación al ritmo de vida, las actividades que realizan, los motivos que los llevan a ello y la manera en que impactan en su cuerpo. Después en relación a las emociones, cómo las expresan o reprimen, qué los lleva a vivirlas de tal manera. La sesión cuatro permitió a los participantes conectar con su historia de vida, con aquello que ellos mismos han hecho, han superado, hacer un alto y mirar hacia atrás para descubrir lo nuevo en ellos (recursos, habilidades, ideas, aprendizajes).

Los temas de las sesiones cinco, seis y siete estuvieron enfocados en la relación con el sí mismo, con la manera en que quieren y necesitan relacionarse con ellos, conectaron con su niño interior, escuchándolo y acompañándolo, se dieron cuenta de las necesidades y los recursos con que cuentan para satisfacerlas. Estas sesiones fueron momentos para reconocerse responsables de ellos mismos y saber de qué manera ejercer esta responsabilidad. En las sesiones ocho y nueve los temas les permitieron identificar la dirección en la que están viviendo, sus sueños y hacia dónde les gustaría ir, así como, si hacia donde se dirigen es también el rumbo que les gustaría seguir o necesitan realizar ajustes. Por último, la sesión de cierre fue una recapitulación de la experiencia y de los aprendizajes, una síntesis de todo lo visto, de la manera en que este proceso de autoconocimiento los lleva a poder planear un proyecto de vida como el proceso de construcción de sí mismos, quienes quieren llegar a ser en todas las dimensiones: personal, espiritual, social, profesional, familiar.

La relación del grupo fue siguiendo un proceso para la construcción de la confianza, iniciamos conociéndonos, los participantes se mostraban cautelosos y reservados al compartir, los temas de los que hablaban eran en referencia a hechos, de manera general, sin embargo, se volvió un espacio seguro y de confianza, donde expresaron

sentirse recibidos y esperar durante la semana la sesión de los jueves, comenzaron a llamarse amigos. Conforme esta confianza crecía y la relación se estrechaba, se compartían con mayor libertad las emociones y las experiencias de las que se hablaba eran cada vez más personales y profundas. Irlos conociendo me permitió hacer ajustes como quitar actividades a las sesiones y centrarnos en una actividad central que permitiera profundizar en la experiencia.

A partir de la sesión siete comenzó a hacerse presente la idea de que se acercaba el cierre del taller, expresaban que les gustaría que el grupo continuara, que ese espacio siguiera porque les había ayudado a estar mejor. Los participantes cerraron el taller agradecidos y enriquecidos, con una mayor consciencia de ellos mismos, aceptando la responsabilidad sobre sus vidas. Por mi parte, terminé satisfecha, agradecida, asombrada de lo que la escucha y la relación facilitadora pueden permitir en las personas, fue ver el desarrollo humano hecho vida en cada uno de ellos. El propósito de la intervención se cumplió, pues los participantes se conocieron mejor al reconectar con su experiencia y se identificaron como su propio proyecto de vida, tomaron en sus manos su propia vida; compartían cambios que habían logrado en su manera de vivir y relacionarse gracias a lo sucedido en esta experiencia.

Los temas y actividades seleccionadas permitieron que esto sucediera, así como la facilitación, ellos se sintieron escuchados, comprendidos, aceptados, pues lo dijeron en distintos momentos y esto favoreció un clima de desarrollo, cada uno a su ritmo y de acuerdo a sus necesidades. Las relaciones creadas dentro del grupo nos permitieron encontrarnos en la mirada y experiencia del otro, conocer-nos y crecer.

4.2 La facilitación: una escucha que da vida.

El facilitador es quien acompaña a la persona o al grupo en el proceso de exploración de la experiencia, su tarea es crear las condiciones necesarias para el despliegue de la tendencia actualizante, para ello es necesario establecer una

relación estrecha y de confianza, donde el otro se sienta aceptado, valorado y pueda abrirse para trabajar en su desarrollo, de manera que “promueva constantemente la capacidad de la persona para salir por ella misma, descubrir sus potencialidades, superar los obstáculos y alcanzar las metas que va persiguiendo a medida que avanza o retrocede en los procesos de vivir” (Lafarga, 2014, p. 4).

La facilitación es la manera en que el promotor del desarrollo humano establece la relación con el grupo, no son sólo los temas o las actividades diseñadas lo que permite al grupo avanzar, sino cómo éstas son ejecutadas y cómo es recibido su impacto en los participantes por medio de la facilitación. Es el cómo la persona del facilitador vive en relación con los demás y las actitudes que muestra a las personas.

Yo lo llevé a cabo a través de una actitud entusiasta, paciente, activa, de ayuda, con un profundo respeto por cada momento, dando libertad al grupo de tomar su propio ritmo para participar, haciéndoles saber que era su espacio, que podían decidir si compartir o no, el grupo fue avanzando en el nivel de confianza y siguiendo su propio ritmo de desarrollo:

Fucsia: Me encantó como lo hiciste como una forma muy sencilla, pero también sabiendo, como irnos llevando como con esta paciencia, con una compasión tremenda y tu sensibilidad y ese don de permitir a los demás abrirse y no tener miedo, y no juzgarse y hacerlo todo como con una delicadeza, y un respeto precioso.

Mi estilo de facilitación consiste en escuchar activamente a los participantes, estar abierta y presente, hacerles saber que les estoy escuchando a través de mi lenguaje verbal y no verbal. Al mismo tiempo recibo lo que comparten, tal como lo comparten, tanto en el tono emocional como en el contenido. Por otro lado, es un estilo de facilitación claro, donde sin rodeos me atrevo a comunicar lo que escucho, veo, percibo y lo comunico de manera directa, realizo preguntas como ¿qué te sucedió con lo que te acabo decir?, ¿te hace sentido?, con la intención de saber si comprendí el mensaje y profundizar en la experiencia.

También me gusta compartir de manera breve mi experiencia, por ejemplo: al hablar de las creencias en relación a las emociones hablaba de que a mi papá no le gusta que llore, entonces cuando era niña me decía “no llore, no sea tonta”, entonces crecí con la idea de que llorar me hacía tonta y no me gustaba. Esto funciona como un marco de referencia alterno y es una muestra de confianza ante el grupo, que permite a los participantes confiar más en mí como facilitadora y se abren a comunicar más sobre ellos mismos.

A través de mis respuestas intento mostrar a la persona aquello que veo en su mensaje, estableciendo relaciones entre distintas partes de su discurso, me parece que una de las herramientas que más utilizo es la confrontación, aunque en un tono suave, respetuoso, claro y amable, al dejar ver incongruencias entre el discurso del participante:

Púrpura: compartir esto con alguien, tampoco se trata de andar modo víctima, ventaneando como estamos en casa, pero sí estoy muy tranquila y muy feliz de compartirlo con ustedes, insisto, la gente nos pregunta y no...

Facilitadora: Oye, perdón Púrpura, pero yo creo que no es felicidad, porque nos estás compartiendo algo muy doloroso ¿cómo puedes compartirnos tu dolor feliz?, me parece difícil.

Púrpura: Sí, tienes toda la razón, no me siento feliz, es verdad, pero sí me siento agradecida porque no había podido compartir cómo me siento a excepción de la propia familia.

Una de mis fortalezas es, que pongo en práctica el enfoque centrado en la persona, pues doy el espacio a cada persona para compartir su experiencia y cuando eso sucede se convierte en su momento dentro del grupo, lo que permitía que además de encontrarse en el discurso del otro, tiene el espacio de profundizar en su experiencia por sí mismo: “con tu escucha como que nos impartías como vida, la verdad admire mucho en la forma de como manejabas nuestra emocionalidad en las cosas que te compartíamos, se me hizo increíble, y como a pesar de que fue un taller grupal, lo personalizabas tanto, y como dice Amarillo, hasta los detalles más chiquitos te acordabas, que atención, que memoria, que personalizado”. De este modo el grupo también le brindaba este espacio a quien participaba y poco a poco comenzaron a acompañarse unos a otros.

Estoy pendiente de las emociones e intento acompañarlas para descubrir qué hay más allá de esa emoción, cuando los participantes expresan tener dudas o inquietudes del tipo no sé si se trate de esto o de esto otro, realizo preguntas sobre el mismo discurso para profundizar en la experiencia que comparte. Por otro lado, me gusta cerrar el momento del participante y centrarlo en el momento presente, que tome consciencia de su experiencia en el aquí y en el ahora:

Facilitadora: ¿Y tú cuerpo cómo está Fucsia?

Fucsia: Se siente como de cierta forma liberado, cuando estaba haciendo la actividad, como que estas voces de la cabeza que te autosabotean bien gacho y te dan para abajo, como que dije, bye con ustedes, no les hago caso, se van; me siento como que algo muy profundo, como que necesitaba dejar salir esto, como que era hora de hacerlo y creérmela, y verla en mí, porque es algo que con mí psicóloga que he estado hablando, y me dice date la oportunidad, obsérvate, no con las opiniones de los demás, permítete, tú observarte a ti y verte de otra manera. Como que esta actividad me dio la oportunidad, y me la di también de hacerlo.

Facilitadora: Yo siento que es eso, tú te diste la oportunidad de hacerlo a través de esta actividad ¿Te sientes liberada?

Fucsia: Sí, siento como paz, libertad, como que se quitó un peso, como que muy en paz, muy tranquila, como que emoción, como algo que se me quiere salir...

En cuanto a los aspectos que me hace falta fortalecer y mejorar está el mostrarme más congruente diciendo “no estoy segura de haber entendido” o comunicar lo que siento, como “creo que ya te entendí”, lo hago en algunos momentos, pero no siempre y esto me llevaba a centrarme en intentar entender, en lugar de decirle a la persona para que él o ella me ayudaran a comprender. Por otro lado, me parece que hubo momentos en que tomo en cuenta aquello que desde mi experiencia me ha ayudado en el proceso de crecimiento y sugiero respuestas que, aunque son acertadas, no dejan a la persona descubrir por sí misma, son respuestas o preguntas que podría plantear de una manera diferente:

Coral: sí, sí, exacto. De hecho, estos últimos días como que ha habido ciertas cosas que como que me traían así pues rumiando(risa) y como que le sigo echando y como que me falta creo decirme “ya, tranquila, todo está bien”.

Facilitadora: mjm, yo creo también, que como a ver, ¿qué te está pasando?, A ver ¿cómo te sientes?, a ver se vale que estes asustada, pero todo va a estar bien, como acompañarte y dejarte vivir en la emoción más allá de seguir pensando.

Coral: sí, exacto.

La implicación personal estuvo presente en cada una de las sesiones, cada tema, en lo que los participantes compartían me iba también encontrando a mí, muchas veces esta implicación me ayudaba a comprenderlos mejor, con una empatía más precisa, había otras en que, la empatía era imprecisa, mas ayudaba a clarificar para comprender mejor el contexto de la otra persona y sus significados. Diseñar las sesiones, elegir los temas, fue también algo en lo que estuvo presente mi implicación, hubo momentos en que me daba cuenta que se trataba de mi implicación, entonces podía separarla un poco poniéndola en pausa, porque sabía que no era mi momento sino del participante y me permitía atenderme después de la sesión. Algunas veces les compartía como “me siento identificada” o “me recorre un calor al escucharte”.

Mis experiencias personales se convirtieron en una herramienta para acompañar y comprender a las participantes, porque al ser situaciones que ya he hecho conscientes, explorado, comprendido y atendido, sé lo que implica el profundizar en la propia experiencia y buscar el desarrollo personal, al mismo tiempo “conozco el camino” para profundizar en mí misma, esto me permite acompañarlas en su “camino”. Sin embargo, es necesario tener presente que su camino es suyo, que son ellos quienes lo recorren y que mi facilitación consiste sólo en quitar los obstáculos que les impidan hacerlo, no en transitarlo por ellos.

4.3 Mi corazón en el encuentro con los otros.

En la intervención el facilitador se encuentra con los otros, forma parte del grupo y entra en juego todo lo que con él sucede: sus emociones, experiencias, pensamientos y sensaciones. Además de estar atento a lo que pasa con el grupo es necesario estar primero en contacto consigo mismo, saber qué está sucediendo internamente para que no se desdibuje la línea que lo separa del otro y se pierda de vista a sí mismo. Todo en la intervención tiene un matiz dado por el facilitador, es decir, al acompañar al otro lo está haciendo desde su corazón, intenta

comprender el mundo del otro como si fuera suyo, pero sin dejar de lado el “como si” entrando en juego su percepción, empatía, interpretación etc., por eso es importante la propia vigilancia, la consciencia de lo que sucede consigo para no perderse en un mundo que no le pertenece y para lograr comprenderlo sin pensar que se trata del suyo.

Durante estas sesiones me fue necesario tomar un momento antes como después, para entrar en contacto conmigo, respirar y darme cuenta de lo que me sucedía, pues se convirtieron en una marea de emociones desde el nerviosismo, la alegría y el entusiasmo hasta la frustración, el sentirme identificada, enternecida con las experiencias compartidas, hasta la impotencia debido a los inconvenientes técnicos ocurridos en algunas sesiones. En el encuentro con los participantes al escucharlos compartir sus experiencias infantiles conectaba también con las mías, cuando analizaron en una sesión la manera en que viven ahora me vi a mí, en el presente, la manera en que vivo y cómo también en algún momento de mi vida sentía que iba por ahí como en piloto automático, sin disfrutar, viviendo como un ser impulsado.

Fue también un espacio que me permitió hacer un alto, para ver atrás y observar los cambios en mí, en mi proceso, los avances logrados en el trabajo personal, cómo ahora soy una persona diferente de cuando inicié la maestría partiendo de una implicación personal donde mi corazón hablaba sobre el dolor que causa desprenderse del hogar familiar, cortar la dependencia emocional de los padres y tomar mi vida en mis manos, cómo el conquistar la independencia desde la responsabilidad personal supuso grandes retos, me vi de frente a la vida y me encontré con que no estaba lista para responder ante ella, al menos eso creía, pues tenía en mí los recursos para hacerlo. Hasta darme cuenta de cómo he logrado la conquista de esa independencia desde la responsabilidad de ser la adulta que dirige su propia vida, tomando decisiones, eligiendo la dirección que quiero seguir.

Por otro lado, en este espacio y en la relación creada tanto con el grupo como con cada una de las personas que participaron pude conocerme mejor, darme cuenta

de recursos y habilidades que he desarrollado, incluso de aspectos de mi personalidad como el entusiasmo, la energía, el dinamismo y la alegría que me caracterizan, al mismo tiempo que la empatía que puedo mostrar a la otra persona, me di cuenta de la manera en que desarrollé mis habilidades de atención y escucha, de la paciencia y el amor con que soy capaz de recibir a los otros; al mismo tiempo las situaciones del taller me llevaron a aprender a soltar, a aceptar aquello que no está en mis manos, como los inconvenientes técnicos, las faltas o llegadas tardías de los participantes, dejar fluir aquello que sólo sucede sin depender de mí, identificando la emoción y aceptando que la situación “es”, pues no hay algo que pueda hacer para cambiarlo, esto fue un reto, sin embargo me llevó a reforzar mi capacidad de estar presente, en el aquí y en el ahora.

En el encuentro con los participantes pude fortalecer mis habilidades facilitadoras, fue para mí un espacio de crecimiento, según Egan (1981) el facilitador “antes que nada, está comprometido con su propio crecimiento” (p. 21), es posible decir que no es un espacio de crecimiento sólo para los participantes, sino para todo el grupo, lo que incluye al facilitador. En este camino de autoconocimiento para que los participantes logaran reconocerse como su propio proyecto de vida, confirmé también que yo soy mi propio proyecto, que estoy trabajando en mi persona, trazando la ruta que quiero seguir para irme acercando cada vez más a la manera en que quiero vivir en cada uno de los aspectos de mi vida.

Soy mi propio proyecto. Con los hilos de colores que Dios, la vida y las personas me dan, me voy tejiendo y destejiendo a través del tiempo, para ser cada vez más yo, más completa, más plena: una obra extraordinaria (Garfias, 2022, sesión 10).

4.4 El grupo: mi reflejo en el otro.

Intervenir en desarrollo humano se trata de un encuentro en el que a través de la relación facilitadora las personas van encontrándose a sí mismas, incluso el mismo facilitador. Se trata de verse en el otro. En el grupo todos llegan a terreno desconocido y el facilitador va propiciando el desarrollo de un clima de confianza,

de un espacio seguro donde se permita la expresión de sí mismo, y se vaya haciendo con mayor libertad.

La intervención permite a cada participante profundizar en su experiencia, comprenderse y crecer, es la oportunidad de descubrir aquello que necesita y quiere, los recursos con que cuenta para hacerlo. Este grupo se convirtió en un espacio de crecimiento, un espacio donde las personas pudieron explorar su experiencia, encontrarse con aspectos de sí mismos y acompañarse, lo que Zavala (1987) llama un grupo nutricional que ayuda a la toma de conciencia, al proceso de crecimiento y desarrollo de potencialidades de sus miembros, el factor más importante que influye en si un grupo es nutricional o tóxico es el facilitador.

En este espacio las personas se encontraban en el rostro del otro, conforme las sesiones fueron avanzando la relación se fue estrechando y la confianza en los demás aumentando, de modo que, compartían aspectos más personales y al mismo tiempo lo que otros compartían resonaba en su interior. “En algunas relaciones personales nuestro compartir es significativamente afectivo y emocional mantenemos con el otro un espacio común [...] en este clima predomina el corazón a la cabeza y vivimos nuestra interacción de manera más impactante y personal” (Barceló, 2003, p. 52).

Escarlata: ya siento que me está cayendo la pedrada y todavía no me estás diciendo nada Janay (risas), es lo chido estar en un grupo porque te cae de todos lados.

Ébano: la verdad me siento muy identificado con todos los que han compartido su sentir y he encontrado muchas luces sobre mis propias emociones, sobre todo las raíces o el origen.

En los discursos anteriores los participantes hablan de cómo la experiencia de los otros hace un eco interno que los lleva a encontrarse a niveles más profundos con ellos mismos, este compartir de experiencias significativas y emocionales es una muestra de confianza en el grupo, que se logró por el clima de confianza donde pudieron expresarse. Como Barceló (2003) afirma: “quizá el factor más importante para el cambio de las relaciones sea la transformación del miedo. Sustituyendo el

miedo por el riesgo es posible iniciar una dinámica relacional a modo de un viaje compartido” (Barceló, 2003, p. 53). Esto se puede identificar en el discurso de Escarlata:

Escarlata: caray (risa), creo que se podría decir, bueno... es que no... pues sí, se me hace muy bonito, me siento muy acompañada por el hecho de yo poder exteriorizar y decir, que alguien dice “te comprendo”, de no sentirme juzgada, porque mucho tiempo me sentí juzgada.

Ella menciona cómo dentro del grupo no se siente juzgada, incluso de siente acompañada y comprendida, lo que le permite externar situaciones personales desde lo más profundo, las emociones, sensaciones y significados, que según Barceló (2003) “la misma comunicación, en cuanto da nombre y significado al proceso experiencial de la persona, origina cambio y transformación [...] es generadora de una gran energía que produce desarrollo personal y fomenta mayor profundidad en la relación” (p. 53), tal como lo afirman los participantes:

Índigo: del grupo me quedo con su comprensión, con su compañía y apertura, me llevo motivación y energía para seguir adelante.

Violeta: del grupo me llevo amistad, cariño y conocer a personas con diferentes realidades, pero compartiendo sueños, anhelos y tristezas, me quedo con aprender a escucharme, a escuchar mi cuerpo, mis sentimientos, a ser valiente, a que no estoy sola y a escuchar a los demás. Y una de las cosas que más me quedo es que me enseñó a que tengo que hablar y sacar todo lo que siento. Además, me quedo con la confianza plena, el amor y la calidez.

Coral: yo del grupo me quedo con la confianza y empatía, del taller me llevo autoconocimiento y pues mucha confianza en mí misma.

Ébano: con el grupo estoy muy agradecido con todos, me quedo con el acompañamiento y con su amistad. Del taller me llevo muchas cosas, entre ellas, el vivir mis emociones sin juzgarme y mirarme con compasión, el autoconocimiento y la autoaceptación, que yo soy el proyecto, que yo soy el don.

En este espacio cada uno se encontró con que, no era el único que vivía esta situación, sino que, desde su particularidad hay más personas que atraviesan esta crisis frente a la vida adulta, sentirse identificado en el otro les permitió encontrar sus significados, verse en el rostro de la otra persona, experimentar empatía, comprensión y al mismo tiempo impulsar su tendencia al desarrollo. Escuchar no

sólo las vivencias dolorosas sino también los cambios y avances respecto a lo que cada uno quiere para su vida se volvió motivador, esperanzador:

Amarillo: a lo que iba, es muy bueno que cada uno de nosotros hemos decidido cambiar, afortunadamente. Quizá ahora nuestra meta está aquí (movimiento con la mano), este es nuestro sueño, pero cuando empezó el taller estábamos aquí (coloca otra mano más abajo). Pero realmente por mucho que queramos el cambio no es de la noche a la mañana, más bien motivémonos echando un vistazo al punto de partida.

El camino recorrido fue personal, cada uno caminó su propia senda, pero lo hizo acompañado de otras personas, caminando en grupo. Como Amarillo dijo en su discurso, el punto en que nos encontrábamos como grupo y como personas al final del taller era uno diferente a aquel del que partimos, algunos pasos más cerca de ser cada vez más uno mismo.

5. Lo vivido en la intervención: categorías analíticas.

5.1 Transición a la vida adulta, tiempo de hacerse cargo del niño interior.

*Esta imagen inspiradora del niño interior
representa los aspectos creativos de la vida.
Sullwold, 2001.*

El niño interior es la parte de la personalidad humana que busca el desarrollo, éste nace con la persona, se va desarrollando, limitando o distorsionando según el entorno en que crezca. Sin embargo, está ahí buscando crecer y transformar, lo que implica sanar, entrar en contacto con nuestra historia y renovarnos, es una fuerza que empuja, que si no es tomada en cuenta busca la manera de salir a la luz. El arquetipo del niño interior no está sólo en la infancia, sino que acompaña a la persona durante toda la vida y se hace presente en todo momento, en él están guardadas las experiencias que determinan la manera en que se conduce por la vida, como ve, piensa, siente, interpreta y se relaciona con el mundo. Esta fuerza interna que, como si fuera una gran llama puede alumbrar, purificar, dar calor, puede destruir todo a su paso o ser una energía transformadora y creativa.

En el niño interior están lo que Carlos Cabarrús (2003) llama los dos rostros del corazón humano: la parte herida y el manantial. Ambos están presentes y para “ser persona en plenitud” es necesario seguir caminando cada día, sanando las heridas, volviendo a ellas y dejando fluir ese manantial de potencialidades, recorrer la propia historia para encontrarse con los dos rostros del corazón. La presente intervención tuvo el objeto de ser un espacio para que las personas que participaron se reencontraran con el niño interior, con su parte vulnerada y con la fuerza creadora que hay en ellos a través del análisis de su experiencia.

Para conectar con el niño interior fue necesario reconocer la propia historia y sus huellas, comprenderse, estar dispuesto a observarse y encontrarse con lo más profundo de sí mismo. Las personas en esta intervención más que participantes se convirtieron en arqueólogos que con delicadeza, compasión y valentía se atrevieron a explorarse a ellos mismos, a encararse con su dolor, con sus temores, a

encontrarse con su niño interior y abrazarlo, en este camino se profundizó en el autoconocimiento, ya que según Cabarrús (2003), con ello es posible drenar el dolor pasado para que no cause más dolor y se incrementan las fuerzas positivas para vivir mejor. El niño interior se hizo presente en el deseo de conquistar la libertad, en la necesidad de tomar decisiones por sí mismos, en las necesidades reconocidas y en los recursos adquiridos, su fuerza creadora se dejó ver cuando las experiencias del taller se llevaron a la vida, cuando los hallazgos les permitieron generar cambios positivos. Para dar cuenta de ello en esta categoría se abordan los siguientes temas: descubriéndome: la relación conmigo y el encuentro con el niño interior: la herida de la infancia duele en el presente.

5.1.1 Descubriéndome: la relación conmigo.

Al hablar del Enfoque Centrado en la Persona se piensa en el tipo de relación que Rogers propone: aceptante, congruente, empática; sin embargo, no se trata de una relación sólo con el otro, sino que inicia en uno mismo. En el encuentro de facilitación se ponen en práctica tales habilidades para crear una relación en la cual la persona pueda encontrarse con su experiencia, transitarla, reconocerla y así encontrar en ella el curso de su propia vida, lo que en palabras de Rogers sería que su experiencia sea su máxima autoridad. Se trata de que la persona pueda crear con ella misma tal relación, es decir, que pueda aceptarse de manera incondicional, sentir empatía por sí misma y, ser congruente reconociendo lo que necesita, lo que quiere y lo que siente, de este modo será capaz de ir siendo cada vez más ella misma. En este sentido los participantes externaron el autoconocimiento como una de sus necesidades y como algo que esperaban encontrar en este espacio:

Celeste: conocerme un poco más.

Índigo: mi expectativa es terminar de conocerme y de aceptar quién soy, y de lo que soy capaz y, de lo que no soy capaz.

Violeta: conocerme a mí [...] poner en orden esa parte de mi vida, con qué puedo empezar, qué meta quiero lograr o qué sueño quiero hacer.

Coral: autoconocimiento.

De acuerdo con San Agustín, no se puede amar lo que no se conoce. Una relación se vuelve más fuerte y cercana cuando quienes participan en ella se conocen entre sí, se aceptan y trabajan por crecer. Para Fromm (2012) el amor es la preocupación activa por la vida y por hacer crecer eso que se ama, los aspectos del amor son cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento, estos son interdependientes, pues no se puede cuidar aquello que no se conoce, y la persona es también objeto de estas actitudes hacia ella misma. Entonces, el hablar de autoconocimiento como una necesidad encierra el encontrarse consigo mismos:

Fucsia: cuando estaba poniendo quién soy, estaba como ¿qué pongo?... y ahorita que lo reflexioné todo fue como “tengo que recuperarme”. En un momento de mi vida me sentí muy perdida, como de “no sé quién soy, honestamente no sé quién soy”. Y estos últimos meses puedo decir que me he ido encontrando, porque yo me sentía muy perdida, y como que estos últimos meses como que me vi.

La participante habla de un encuentro, al decir “me vi, me sentía perdida, pero me vi”. En el contexto de la sesión hubo dos momentos, en el primero los participantes escribieron su autoconcepto y lo compartieron, en el segundo, se encontraron a ellos frente a un espejo, pudieron observarse a sí mismos por unos minutos, recibieron con todos los sentidos a la persona del espejo, primero se miraron a los ojos por un momento, prestaron atención a cada parte de su rostro y la historia que les contaba, reconocieron a esa persona, lo que había hecho por ellos, escucharon lo que tenía que decir. Fue como ella dijo: verse y recuperarse. El autoconcepto y el autoconocimiento son dos cosas distintas, en el primero está la imagen mental que la persona tiene de sí misma, lo que piensa sea real o no, mientras que el autoconocimiento implica la realidad de quien soy, reconociendo potencialidades y debilidades, implica mirarse de frente, entre más se observe a sí misma y se conozca una persona, tendrá un autoconcepto más apegado a la realidad, sin embargo, ambos parten de observarse.

Celeste: Lo que me pasó fue como reconocerme, al principio dije que era impaciente, pero después me di cuenta que no, en realidad soy muy paciente conmigo misma, porque a pesar de que muchas cosas las viví yo sola, tuve la habilidad de resiliencia de atravesarlas de la mejor forma. Entonces dije ¡wow! No soy impaciente, soy paciente conmigo misma.

Facilitadora: al principio nos dijiste “es que soy miedosa, soy impaciente” y ahora nos dices soy paciente conmigo misma, soy capaz, soy resiliente.

Celeste: Eso fue algo muy valioso para mí, el sentirme que era fuerte, porque siempre sentía miedo y me di cuenta que soy una mujer muy fuerte y muy valiente por enfrentarme a la vida sola.

Celeste habla de reconocerse, al observarse a sí misma y su historia, se encontró con que la imagen que tenía de ella misma no correspondía a quien es en realidad. De acuerdo con Rogers (1986) esto sucede porque cuando una persona no tuvo valoración positiva incondicional durante la infancia, el concepto que tiene de sí misma incluye “percepciones distorsionadas” que no corresponden a la realidad y deja fuera elementos reales que no incorpora a la imagen de sí mismo. De este modo Celeste ahora, reconoce en ella aspectos de su experiencia que no había tomado en cuenta y que puede incorporar a la imagen que tiene de ella.

El individuo tiene la necesidad de valoración positiva incondicional, durante la infancia el niño aprende quién es y quién debería ser, en función de su relación con los otros, en especial de sus cuidadores. De esta manera crea una percepción selectiva de sí mismo, que muchas veces es una visión distorsionada de quién es en realidad, viviendo así en un estado de incongruencia.

Fucsia: creo que es una de las pocas veces que me he mirado con paz, que no me ha dado pena, o he podido decir que está bien ser yo... Últimamente estaba sintiendo que estaba mal ser yo, que yo estoy mal, que yo era la que estaba mal... y esta vez fue de las primeras veces que cuando me vi, sentí que está bien ser yo. Me miré con mucha compasión, con mucha ternura, como que miré mis ojos y dije: “no mujer, ya, lo que has vivido lo mereces. Ya es tiempo, vale la pena, no hay más tiempo que perder, lo estás haciendo muy bien” y que me he esforzado mucho y que voy por buen camino.

Fucsia al observarse pudo darse a ella misma esta aceptación incondicional, reconociendo que está bien ser ella, se muestra compasiva cambiando de una mirada punitiva a una mirada de amor, con respeto y empatía, poniendo énfasis en ella:

... cuando estaba haciendo la actividad como que estas voces de la cabeza que te sabotean bien gacho, como que dije “bye con ustedes, no les hago caso, se van”.

Siento que necesitaba dejar salir esto, ya era hora de hacerlo y créemela, porque es algo que con mi psicóloga he estado hablando y me dice “date la oportunidad, obsérvate, no con las opiniones de los demás, obsérvate a ti”. Como que esta actividad me dio la oportunidad y me la di también.

En este diálogo ella habla de “las voces en la cabeza” las cuales como mandatos guiaban lo que pensaba de sí misma, pero al observarse sólo a ella puede reconocerse como una persona digna de respeto y aceptación. Reconoce lo que ha vivido, lo que ha pasado, más allá de las opiniones externas recurre a su experiencia, a lo que ella puede ver en sí misma. En el autoconcepto la persona se mira a sí misma con lentes creados por referencias externas, está marcado por estas “voces” donde en búsqueda de la aceptación incondicional la persona percibe su experiencia de manera selectiva en torno a la valoración positiva condicional, generando así estados de incongruencia entre el yo y la experiencia.

Sin embargo, de acuerdo con Rogers (1985) es posible un proceso de reintegración que permita reestablecer la congruencia entre el yo y la experiencia, al percibirse como objeto de la consideración positiva de otro y la comprensión empática. A través del proceso de facilitación donde los participantes van reconociendo su historia, observándose a sí mismos en un espacio de aceptación y empatía profunda, fueron reconociendo incongruencias y haciendo pequeños cambios a la manera en que se perciben a sí mismos, mirándose con sus propios ojos y deshaciéndose poco a poco de los velos.

Fucsia: estás bien, así como eres, está bien ser tú, está bien ser tú Fucsia, eres suficiente, eres muy importante, eres muy valiosa, tienes un papel inigualable.

La autopercepción está ligada con cómo la persona se trata a sí misma, si se percibe como una persona valiosa y merecedora de amor, se tratará como tal. La relación que una persona tiene consigo misma está del todo relacionada con la autoestima, en ella influyen tres aspectos: el cognitivo que corresponde al autoconcepto, el emocional lo que siente respecto de a sí misma y el conductual que corresponde a cómo se relaciona ella misma. La exploración de la experiencia a lo largo de las sesiones del taller, permitió identificar a cada uno de los participantes, no sólo lo

que piensan de sí mismos y cómo se perciben, sino también cómo se relacionan con ellos mismos.

Amarillo: me he convencido de que he actuado como diría un psicólogo canadiense, como un tirano conmigo mismo.

Escarlata: particularmente conmigo como que siento que no me doy prioridad a mí misma [...] me exijo mucho, eso sí es algo que reconozco, yo me exijo mucho, sé que no lo tengo que hacer, porque la que se termina fregando es uno, pero pasa.

Tanto Amarillo como Escarlata relatan la manera en que se relacionan ellos, tras explorar la manera en que viven su día a día, aquellos aspectos a los cuales les dedican su tiempo descubrieron que, se relacionan con ellos desde la exigencia, dejándose de lado y poniendo como prioridad aquello que hay que hacer. Esta manera de actuar es precedida por la manera en que eran aceptados en la infancia, de este modo aprendieron a conducirse así, como parte de su personalidad, lo que Victoria Cadarso (2013) define como: “una estrategia consciente o inconsciente, o una combinación de ambas, que nos permite relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Cuanto más me conozca a mí mismo, más libre seré para utilizar libremente esa estructura a mi favor” (p. 111).

Reconocer la manera en que una persona se mira y se trata así misma, es el primer paso, pues se trata de un despertar de la consciencia que permite caminar a la aceptación, es decir una vez que ha aceptado que esa es su realidad tiene en sus manos el poder de hacer algo distinto:

Amarillo: yo cuando me vi al espejo, recordé otras experiencias negativas pasadas en donde me vi al espejo, pero fue para recriminarme por errores que había cometido. Entonces ahora que me vi al espejo dije: tengo que pedirle perdón a esta persona que está frente a mí, porque he sido muy duro, me he exigido demasiado. [...] Entonces, ese fue el mensaje, como de consuelo. Creo que el pasado ya sucedió, pero el futuro que tienes lo puedes utilizar para hacer algo muy grande, algo bueno [...] Cambiar de una mirada punitiva a una compasiva.

Este mismo participante en una de las sesiones reconoce que se ha tratado como tirano, con exigencia y sin compasión, en esta sesión se da cuenta de la necesidad

de cambiar esa dureza por compasión, por aceptación hacia él mismo, lo que de acuerdo con Branden (1994) es uno de los pilares de la autoestima. Al darse cuenta de que no ha estado de su lado, sino que se ha relacionado con él mismo como juez, reconoce ahora la necesidad de reconciliación, de hacer “algo bueno” por él. “Parte de nuestra sanación pasa por aprender a darnos a nosotros mismos el amor que no tuvimos, y por último y no menos importante aprender a tener una actitud diferente cambiando nuestras creencias, emociones y comportamientos” (Cadarsó, 2013, p. 109). Este descubrimiento le permite acercarse a sí mismo de otra manera, sanar esa relación.

En el encuentro de la relación facilitadora al ser recibidos con una aceptación incondicional, sin ser objeto de juicios pudieron observarse a sí mismos de la misma manera y así encontrarse con la realidad de su experiencia, lo que les permitió percibirse de una manera distinta y con ello ir sanándose a sí mismos con el agua del propio manantial como diría Carlos Cabarrús (2003), es decir, con la empatía y aceptación de ellos mismos aprendida en la facilitación y en el encuentro con el grupo. Sin duda, al retroceder en la historia se encuentran no sólo respuestas sino también interrogantes, no sólo aceptación y autoconocimiento sino también dolor, es decir, el rostro herido del corazón.

5.1.2 El encuentro con el niño interior: la herida de la infancia duele en el presente.

*En el fondo de todo adulto yace un niño eterno,
en continua formación.
Sullwold, 2001.*

La historia en las ciencias sociales es la disciplina en la cual se estudian y registran hechos pasados de las sociedades, por su parte el historiador es el sujeto que se encarga de conocer el pasado para obtener en él las respuestas a interrogantes sobre inquietudes presentes. En el plano de la psicología humanista existencial cada persona tiene una historia que determina lo que vive en el presente, es de tal o cual modo por las huellas que la experiencia vivida ha dejado en su ser. “Todo lo que nos ha sucedido en nuestra infancia, seamos conscientes o no, nos

deja una huella indeleble, nos marca y nos condiciona, y a partir de ahí vamos filtrando la vida desde esas experiencias” (Cadarsó, 2013, p.5). El ser humano se hace a sí mismo las preguntas existenciales ¿quién soy? ¿hacia dónde voy?, para responderlas es necesario regresar al pasado para comprender el presente y de ese modo poder continuar el rumbo, es preciso recuperar su propia historia. En el taller los participantes se conocieron a sí mismos a través del análisis de su experiencia, en el reconocimiento de su historia, uno de los momentos más trascendentales para ello, fue el encuentro con el niño interior:

Fucsia: este ejercicio se me hizo muy fuerte, personalmente. Creo que, incluso más que el del espejo, porque últimamente he reflexionado lo de la niña interior, ¿no?, en como esa niña sigue ahí, con todo lo lindo que ha vivido y todo lo que le ha lastimado, le ha dolido. [...] descubrí que esa niña soy yo, o sea, soy yo hace unos años, pero que soy yo esa misma niña que vive dentro de mí con los mismos miedos o a lo mejor no los mismos, sino que unos más trabajados que otros, pero sigue teniendo miedo y que se ha ido soltando, pero aún le cuesta.

La participante define quién es el niño interior, en él está el peso de la historia, en él están la parte herida y también las potencialidades. En palabras de Victoria Cadarsó (2013) en el niño interior están los sueños, los anhelos, representa la parte trascendente en nosotros, nuestro ser superior o niño divino, pero también está el niño herido. Fucsia dice que en esa niña está ahí, con lo lindo, con los miedos, con el dolor, pero también habla de un proceso al decir que algunos de sus temores han sido trabajados.

Edith Sullwold lo explica cuando dice “en el fondo de todo adulto yace un niño eterno, en continua formación, nunca terminado, que solicita cuidado, atención y educación constantes, esta es la parte de la personalidad que aspira a desarrollarse y alcanzar la plenitud” (2001, p. 33), esta parte trascendental que busca el crecimiento es lo que Rogers llama tendencia actualizante. Sin embargo, este empuje hacia el crecimiento y desarrollo personal se ve impactado por lo vivido, en la infancia son las expectativas externas lo que moldean el comportamiento del niño y desarrollo de la personalidad, según Sullwold (2001) en este proceso de adaptación se encubren o se pierden algunos aspectos que no son valorados por el

entorno. Lo que en palabras de Rogers (1985) sería que, pierde el “estado de integración” en función de la valoración externa generando así incongruencias, lo que en palabras de Cabarrús (2003) y Rodríguez et al. (2021) serían heridas.

Como un padecimiento físico que presenta síntomas, las heridas emocionales se manifiestan en creencias, mandatos, miedos, compulsiones y/o reacciones desproporcionadas. Al perder contacto con su niño interior, estos síntomas se hacen notar de manera inconsciente, como parte de la personalidad adaptada. Para James y Jongeward (1976) en el estado niño del Yo, el pequeño profesor busca ser aceptado y toma las medidas creativas para ello, desde su pensamiento mágico la mejor manera es evitar el conflicto. Por otro lado, el niño adaptado obedece a lo que se le pide, se le enseña o se le exige.

Escarlata: Soy como la imagen de Bob Esponja que está así con todas las manos (haciendo movimientos), nada más que solo tengo dos, pero sí me esto dividiendo, por lo mismo de que me exijo de querer quedar bien en un ámbito de mi vida sin descuidar el otro, pero termino descuidado los dos.

Facilitadora: ¿Y qué pasa si no “quedas bien” en un ámbito?

Escarlata: Pues...yo me sentiría o me siento, no me gusta decir que inútil, porque pues no lo soy, pero no me siento suficientemente buena o aceptable dentro de mis estándares.

En el caso de Escarlata al hacer una pausa para mirar cómo vive ahora, se da cuenta de cómo se exige a sí misma para cumplir con lo que ella llama “estándares” para considerarse “aceptable”, tales estándares vienen de pensamientos y mensajes ulteriores, que para James y Jongeward (1976) estos son los que se han convertido en mandatos, en este caso particular podría ser el: “tienes que hacer las cosas bien para ser aceptada”. Lo que de acuerdo a la explicación de Carlos Cabarrús sobre los temores y las compulsiones explicada en el marco teórico de este documento, detrás de esta autoexigencia se escondería el miedo al rechazo.

Violeta: así me siento, o sea sé que mis papás no son malos ni nada, pero sí tiene que ver mucho el comportamiento de mi papá, de que no puedes llorar, porque no puedes ser débil o si vas a hacer algo, lo tienes que hacer bien o si no, no lo hagas,

si vas a empezar algo termínalo, no te equivoques, tienes que ser la mejor en todo lo que hagas y todas esas palabras... me siento así apretada, como con la presión de querer quedar bien con todos.

Las creencias de la infancia acerca del hacer, cumplir, producir y rendir se hacen presentes en la manera en que viven ahora, trayendo con ello consecuencias como estrés, presión, autoexigencia, perfeccionismo, rechazo al error. En el caso de Violeta ella menciona el “no permitirse fallar”, en la facilitación de esa misma sesión llega un momento en que pone frente a ella a su niña interior y sus palabras para ella fueron “no tienes que ser tan perfecta, así como eres está bien, [...] no tienes que hacer a toda la gente feliz”. En este caso ella manifiesta una tendencia al perfeccionismo de la cual se ha cansado. Sin embargo, otra cosa que es posible ver en su discurso es la relación con la manifestación de las emociones “no puedes llorar porque no puedes ser débil”, este fue otro de los temas abordados dentro del taller, la relación que tienen con sus emociones y cómo se formó.

Para Victoria Cadarso (2013) las vivencias infantiles determinan la manera en que nos relacionamos con las emociones, coincidiendo con Miriam Muñoz (2012), cuando dice que la vivencia de las emociones depende de las experiencias anteriores. Cadarso (2013) también menciona que, las emociones aceptadas están de algún modo relacionadas con la sociedad en que se vive, coincidiendo con James y Jongeward (1976) cuando dicen que dentro de los guiones culturales se puede determinar la forma en que se muestran las emociones y junto con los guiones familiares determinan la manera en que la persona se conduce en las diferentes esferas de la vida. La manera en que viven las emociones se ve influida por las vivencias infantiles, los recursos adquiridos, las heridas y carencias desarrolladas durante la niñez.

Amarillo: yo lo tengo muy presente, todas las emociones negativas como la tristeza, el enojo, la frustración, tenían como una prohibición, sobre todo si eran en público, en privado no había bronca, era en público, porque entonces yo podía hacer quedar mal a mis papás, entonces era el mensaje oculto, que esas emociones eran igual a algo malo. [...] Pero con la que he tenido más conflicto de expresar es el enojo, porque lo relaciono con un error. [...] de alguna forma la tristeza me la enseñaron

como que uno se vuelve triste cuando fue débil o no fuiste capaz de algo, por no haber conseguido eso que otras personas pueden conseguir.

Facilitadora: entonces te genera conflicto la parte del error, porque tú el enojo lo relacionas con un error, ¿qué significa para ti cometer un error?

Amarillo: tiene varios significados, por ejemplo, que no hice las cosas perfectamente, por ejemplo, en el trabajo, pienso que la otra persona asume automáticamente que yo no sé hacer mi trabajo, eso me choca mucho.

Facilitadora: entonces representa que no eres perfecto y que fallaste en tu trabajo.

Amarillo: sí, que soy defectuoso...

En este fragmento de facilitación es posible apreciar que el participante reconoce con claridad las emociones que considera “negativas” y las creencias detrás de ellas, cómo en su infancia estaba prohibido el enojo, la tristeza y la frustración, al mismo tiempo menciona cómo en la adultez tiene miedo a fallar, a cometer errores, por lo que habla de una tendencia al perfeccionismo. En algunas otras sesiones él mismo reconoce cómo se exige y se juzga, cómo se relaciona con él como si fuera su propio juez. Tanto Violeta como Amarillo expresan que les enseñaron de esa forma, para Peck (1997) los hijos aprenden de los padres no sólo lo que les dicen, sino que en mayor parte por lo que hacen, como en el caso de Ébano:

... en casa no tuve una educación en cuanto a emociones, al menos de manera directa, pero más de manera indirecta, o sea por las acciones que tenía con nosotros mi mamá o mi papá. Por ejemplo, mi mamá yo recuerdo mucho, porque ha tenido su propio proceso, y era muy, muy tímida y digamos que yo aprendí eso, y mi papá era muy enojón, y ahí encontré el origen de mi mal manejo, de no saber cómo manejar el conflicto, porque me pongo muy nervioso, y me da mucho miedo cuando tengo que enfrentar cualquier situación. Alguna entrevista o no sé, cualquier situación que implique afrontar o exponerme a alguien más, me pone como muy nervioso, empiezo a sentirme mal y esas cosas.

El reencuentro con el niño interior al encarar su parte vulnerada les permitió darse cuenta de sus dolores y temores infantiles, encontraron cómo estas heridas les han enseñado la manera en que se relacionan con ellos mismos y con los demás. La manera en que fueron tratados durante la infancia es también la forma en que se tratan a sí mismos, “sanar a este niño significa dejar de reproducir inconscientemente dichos mecanismos” (Sullwold, 2001, p. 39), por ello, no sólo se

buscó que al ponerse de frente al niño interior retomaran los capítulos oscuros de su vida, sino también aquellos donde se sintieron completamente amados y lo que los llevó a sentirse así, entonces, al recordar situaciones de valoración positiva incondicional y amor, hay un contraste con las de valoración condicionada, de esa manera identifican lo que necesitan y quieren para tratarse a sí mismos, para liberarse de las ataduras de la herida.

Sesión 5:

Escarlata: sí, eso es lo que descubrí que me gustaría hacer, darme más tiempo para mí, ponerme un poco más como prioridad.

Coral: me di cuenta que, quizá me hace falta como a veces yo misma hacerme sentir como que todo está bien ... que no hay razón para sentir miedo.

Índigo: entonces, eh... pues sobre qué actitudes me gustaría tener hacia mí, me gustaría tener más amor propio y más aceptación, escucharme.

Sesión 6:

Escarlata: la Escarlata chiquita sí necesitaba mucho amor, ser escuchada.

Facilitadora: ¿qué necesitaba además de ser escuchada?

Escarlata: ser protegida, querida, no juzgada... necesita no tener miedo, sentirse segura, que no la presione. Principalmente no estar sola, necesita estar acompañada.

En estas sesiones las participantes reconocen en su niña interior eso que le hizo falta, eso que en el presente le sigue haciendo falta y que durante la infancia era responsabilidad de sus padres o cuidadores, pero ahora ellas son las adultas a cargo, quienes pueden tomar de la mano a esa niña y acompañarla. Expresan la manera en que les gustaría relacionarse con ellas mismas desde las necesidades de la niña interior, pues “renovarse equivale a adoptar una nueva actitud espiritual que, a menudo, consiste en realizar al niño interior” (Sullwold, 2001, p. 35).

En estas sesiones el niño interior se mostró como esa fuerza interna que grita para ser escuchada. Según Edith Sullwold (2001) tiene una fuerza vital que lucha por ser escuchada y cuando es ignorada trae consecuencias graves, pues sí no se asume esta energía interna, es proyectada al exterior. Al comenzar explorando el presente y situaciones exteriores, se llegó al pasado, al interior, de manera que pudieron encontrarse con la llaga doliente, iniciando así un proceso de curación con el agua del propio manantial (Cabarrús, 2003) por medio de la reconciliación, el

reconocimiento y la afirmación, pues “estos recuerdos nos proporcionan un sentido de la historia, de nuestros placeres, de nuestros dolores y nos ayudan a restablecer el contacto con el adulto que ahora somos” (Sullwold, 2001, p. 40). Es decir, al estar frente a frente el adulto con el niño se miraron, se reconocieron, se abrazaron.

En conclusión “una vez que haya nacido en nuestro interior, este niño nos exigirá que ampliemos nuestro mundo para darle cabida” (Sullwold, 2001, p. 46), nos pedirá que lo tomemos de la mano y no lo soltemos. En este apartado se dio cuenta del reconocimiento de la historia familiar y su impacto en la persona, en su vida presente. Los participantes encontraron las huellas de su infancia en la vida adulta y lo que necesitan hacer para vivir de mejor manera. Hacerse cargo del niño interior, de sus heridas y necesidades es recuperar la responsabilidad sobre la propia vida, es hacerse consciente de la independencia y libertad que tienen, que ahora depende de ellos hacerse cargo de sí mismos.

Se ha dado un cambio de perspectiva en la relación con ellos mismos, desde la aceptación, el amor, la paciencia. Pudieron identificar incongruencias y resignificar su experiencia. Esta nueva perspectiva ha permitido hacer cambios en el autoconcepto, poder mirarse con otros ojos, conocerse más y de ese modo confiar en quien son, en aquello de lo que son capaces, sentirse seguros en sus propios pies, se han permitido acompañarse con paciencia, con mayor aceptación, validando y acogiendo sus emociones.

El espacio del taller se convirtió en un espacio en el cual ampliaron su capacidad para construir el amor “que se transluce en relaciones armónicas, conmigo misma, con las demás personas, con el entorno y con Dios” (Cabarrús, 2003, p. 28). Porque de acuerdo con Ana Macías y Rosa Larios (2013) el amor a uno mismo se trata del esfuerzo por conocerse, permitirse ser, para después ser y estar con los otros, “sólo el amor a mí misma me permite buscar más a fondo para conocerme y para tocar el amor que reside en mí” (p. 102). De este modo, con el autoconocimiento será posible cuidarse, respetarse, hacerse responsable de sí mismo.

5. 2 La responsabilidad del sí mismo, el gran paso para ser adulto.

*“Yo soy responsable de mi propia existencia”
Nathaniel Branden.*

Al hablar de responsabilidad es común pensar en las obligaciones que se tienen, en el sentido del deber e imaginar aquello con lo que es necesario cumplir. En el plano social se trata de las conductas que cada uno debe tener para colaborar en el desarrollo armónico de la sociedad, así como de la participación y cumplimiento de las normas establecidas para el funcionamiento de la misma. Sin embargo, va más allá, pues la palabra responsabilidad en su etimología viene del verbo *responsum* en latín, cuyo significado es responder, al cual se le agrega el sufijo latino *bilis* haciendo referencia a: “que puede o capaz de”. Es decir, responsabilidad es ser capaz de responder, pero ¿ante qué? Según Ana Macias y Rosa Larios “es nuestra capacidad de responder ante nuestras necesidades y las de otros” (2013, p. 136). En este sentido, se trata entonces de responder ante la propia vida.

Es posible que nuestra misión más “sagrada” sea la de procurar, con cuidado y respeto, que el don de la vida que se nos ha dado llegue a desarrollarse “íntegra” o “totalmente”. Dicho desarrollo debe incluir todos los aspectos de nuestro ser individual (Sullwold, 2001, p. 38).

De acuerdo con Frankl son la libertad y la responsabilidad lo que constituye el ser persona, tales cualidades son inseparables y propias de la condición humana, pues se trata de “una libertad de ser impulsado para ser responsable, para tener conciencia” (Frankl, 1994, p.57). Así mismo menciona que en la libertad existe un “de” y un “para”, es decir, la persona es libre de los vínculos primarios porque ha tomado conciencia de sí mismo y de su diferencia de otros, se sabe un ser único e individual, al mismo tiempo es libre para ser responsable de su existencia, para dar respuestas a su vida y buscar la realización de sí mismo.

El grado de libertad y responsabilidad va aumentando según las etapas de la vida, el niño comienza a entenderse a sí mismo como individuo diferente de la madre y de sus cuidadores, va configurando la personalidad en los diferentes momentos de

la infancia influido por su contexto y vivencias, durante la adolescencia comienza a luchar por ganar mayor autonomía, por encontrarse a sí mismo, pero sigue dependiendo en gran medida de los padres. Es en la juventud, durante la transición a la vida adulta que comienza la mayor independencia al encontrarse a sí mismo como único responsable de su vida, sin embargo, esto es también una decisión, pues de acuerdo con Perls citado por James y Jogeward “solo hasta que el individuo no consienta en desasirse de sus padres, continuará imaginándose a sí mismo como un niño” (1976, p. 79), en este sentido, en la transición a la vida adulta el joven ha de decidir desprenderse de la dependencia familiar para volverse protagonista de su historia.

De acuerdo con Victoria Cadarso esta etapa de la vida se trata de “asumir nuestra propia libertad porque sin libertad no tenemos responsabilidad, reconocer y trabajar las diferentes facetas de las etapas anteriores y reflexionar sobre qué queremos para nosotros mismos en nuestra vida” (2013, p. 213). Uno de los pasos previos al taller fueron las entrevistas individuales con los participantes, donde al externar sus preocupaciones hablaron de no saber hacia dónde dirigir su vida o la necesidad de un cambio. El referente empírico fue, un grupo de adultos emergentes, encontrándose angustiados ante los cambios y responsabilidades de la vida adulta, enfrentándose a los retos del mundo laboral, la independencia familiar y/o la composición de la propia familia, así como el hacerse cargo de ellos mismos en todo sentido. El espacio del taller tuvo como propósito reconocerse a sí mismos como responsables de su vida, reconocer en su experiencia los recursos que tienen para hacerlo y lo que necesitan para ello. Tal es el caso de Violeta que, reconoce su necesidad de libertad:

Violeta: sí, exactamente, me frustra porque me levanto y veo que ya son las once de la mañana y no aproveché el día y el haberme perdido de que ya no puedo bailar, porque hay como tal una escuela donde yo vivo, porque es un pueblo muy chiquito, no hay muchas cosas que hacer, si salgo, salgo con mi mamá porque tampoco me dejan andar sola y yo quisiera como que ser más libre, pero pues no puedo.

Facilitadora: quisieras ser más libre...

Violeta: sí como que siento que hago las cosas porque tengo que hacerlas o porque la gente espera de mí que yo las haga.

En el contexto de la sesión, Violeta compartió con el grupo cómo durante la pandemia volvió a vivir a casa de sus padres y sus hábitos cambiaron, lo cual le genera frustración, sin embargo, durante esta y otras sesiones la participante habla de la libertad, pues al haberse emancipado y después regresar a la casa de sus padres encuentra la necesidad de recuperar su libertad, pues ha perdido el grado de independencia que había conquistado. Para Ana Macías y Rosa Larios (2013) “la libertad es la capacidad del hombre de tomar parte en su propio desarrollo. Es nuestra capacidad de moldearnos a nosotros mismos” (p. 132).

Facilitadora: sentirte libre, fíjate como vuelves a la libertad.

Violeta: sí, yo creo que ahí está la clave el poder sentirme libre.

Facilitadora: y ¿qué te impide sentirte libre?

Violeta: pues a veces siento que es el qué dirán los demás [...] ese miedo al qué dirán es como el tope a que no lo voy a hacer, quizá eso es malo, quizá no me conviene por que lo que me habían dicho.

[...]

Facilitadora: ¿tú qué te dices a ti en este momento?

Violeta: yo digo que no importa mientras no afecte mi físico, mi salud mental, no debería importarme lo que las demás personas piensen de mí y que debería disfrutar lo que me gusta.

La misma participante habla de la libertad para vivir de acuerdo a sus convicciones, se reconoce a ella como una persona independiente, con sus ideas, con una construcción de lo que es conveniente para ella identificando así sus necesidades, sin embargo, sigue atada a lo que sus padres e incluso otras personas consideran que es apropiado para ella coartando así su libertad y por lo tanto no puede hacerse responsable de su vida por completo mientras sus decisiones sigan basadas en los pensamientos de otros. En este caso se presenta la lucha de la que habla Fromm (2008) entre el retroceder y el avanzar, entre el regresar al vientre materno y buscar la autorrealización. Maslow (2016) llama a esto los dos sistemas de fuerzas interiores, uno que se aferra a la seguridad del hogar por miedo al desarrollo, a la independencia, a la libertad y otro que empuja a la totalidad, a la autorrealización. En ella se manifiesta una lucha interna entre conquistar su libertad, seguir su tendencia al crecimiento y, su dependencia emocional y la necesidad de complacer a sus padres, detrás de lo cual se esconde la necesidad de aceptación.

Cuando esa tendencia al desarrollo no es escuchada, busca la manera de hacerse escuchar, basta sólo una pausa, una pequeña oportunidad para escuchar esas voces internas que son el impulso de uno mismo, eso a lo que Maslow (2016) llamó “individualidad auténtica”. El encuentro en las sesiones del taller permitió a los participantes hacer ese alto para reflexionar acerca de cómo viven y al darse cuenta identificar aquello que necesitan, que quieren. Tal es el caso de Índigo:

Índigo: ... también es cierto que como dice Violeta, como que siento que duermo mucho o a veces como que los otros que decían no es que hago dos o tres cosas a la vez y no le pongo atención a una y a la otra, o sea en mi día a día pasa de todo, pero sí han llegado momentos en que me he puesto a encararme y decirme qué estás haciendo índigo, por índigo. [...] Creo que me hace falta dedicarme tiempo todavía para llegar a un equilibrio y poderme sentir en plenitud. [...] Entonces entre la rutina y la familia ha pasado eso, y pues a mí me invita toda esta actividad a revisar mis prioridades, a no dejarlas a un lado, a seguir viéndolas todo el tiempo, pero a organizarme de una mejor manera, porque lo que necesito es aprender a organizarme en mis tiempos para crear una buena rutina y poderme liberar de cosas que me atan.

En el discurso de Índigo se aprecia cómo al analizar su día a día ella identifica la manera en que vive, absorbe en la rutina, dejando de lado sus necesidades, en el contexto de la sesión menciona cómo se divide entre el trabajo y la satisfacción de las necesidades de los otros, pero reconoce la necesidad de liberarse de las “cosas que la atan”, de dedicarse tiempo a ella misma, lo que implica revisar sus prioridades. En el caso de esta participante, se sabe responsable de su propio desarrollo. Al reconocer los problemas se da cuenta de que como dicen Macías y Larios (2013) sólo ella misma puede encontrar la solución a los problemas de su mundo interior, “la responsabilidad no es un agobio sino la gran oportunidad de tomar el control de mi vida para vivir más en el amor” (p.136).

Para Rosa Larios (2013) “la autoestima está íntimamente relacionada con el desarrollo de nuestra responsabilidad personal de plenitud” (p.136) mientras que para Nathaniel Braden uno de los pilares de la autoestima es la responsabilidad y es también una manifestación de la autoestima. Se trata pues de que la manera en que las personas responden ante la vida depende de la relación que tienen consigo mismos. De acuerdo con Macías y Larios (2013) la autoestima nace de amarse, lo

que implica buscar el crecimiento de aquello que se ama a través del conocimiento, respeto responsabilidad y cuidado. El espacio del taller permitió a los jóvenes reconocerse, darse cuenta de cómo están respondiendo ante su vida a través de la relación con ellos mismos y con los demás, encontrar lo que les gusta, lo que no, lo que tienen y lo que necesitan.

5.2.1.- Respondiendo a la vida: autocuidado.

El autocuidado se refiere a las acciones que la persona hace cada día y las decisiones que toma para cuidar su salud. De acuerdo con Ofelia Tobón (2005), se trata de las prácticas y decisiones encaminadas a mirar por la salud y darse buena vida. Para Ana Macías y Rosa Larios (2013) “salud es bienestar: bienestar espiritual, social, intelectual y psicológico y claro que resulta maravilloso si además comprende el bienestar físico” (p. 80). Fucsia reconoce cómo ha dejado de hacer las cosas que disfruta por darle prioridad a las redes sociales, descuidando así la convivencia con otras personas y su salud física:

Fucsia: pues a mí me llamó mucho la atención personalmente, que mis días pueden llegar a ser muy monótonos o con las mismas actividades pues, o sea como que los mismos colores, casi todos los días son parecidos, que a lo mejor sí haces una rutina pues puede ser así, pero a mí llamó la atención que paso mucho tiempo en redes sociales, me distraigo y a lo mejor, por ejemplo, tristemente nunca pude poner un momento familiar, un poco como área social de salir con tus amigos o cosas así. Porque me pasa así como Púrpura de que yo me llego a sentir muy cansada, pero ahorita relacionándolo con la pregunta, llego a sentir que la espalda me pesa o la cabeza, pero porque a veces no me doy la oportunidad de descansar bien porque a lo mejor mi descanso me la paso en redes sociales, cuando eso analizándolo personalmente pues no es tan descanso, o sea sí puede ser, pero así un descanso bien o una actividad recreativa que a mí me gusta mucho salir a caminar, pero últimamente como que lo dejo de lado, sí me llamó mucho la atención que es muy monótono y personalmente me gustaría que cambie un poco.

La participante menciona que ha establecido una rutina en la que descuida ciertas áreas de su vida que considera importantes, al mismo tiempo reconoce que no descansa del todo porque, aunque tiene el tiempo para hacerlo prefiere utilizarlo en redes sociales, en lugar de dedicarlo a actividades recreativas o a la actividad física. Al mismo tiempo reconoce que le gustaría hacer un cambio en su vida. De acuerdo

con Ofelia Tobón (2005), el autocuidado requiere de ciertas prácticas como la alimentación adecuada, el manejo del estrés, la habilidad de establecer relaciones sociales y resolver problemas, la actividad física, la recreación, el manejo del tiempo libre. Para Rivera (2006) se trata de aprender a cuidar el funcionamiento y desarrollo físico, psíquico y social.

Amarillo: se ha permitido que el trabajo determine mi rutina, sinceramente, porque, se los voy a mostrar (muestra la tabla de la actividad), ven todo eso rojo, eso rojo es trabajo, entonces sinceramente, cuál es la consecuencia de eso, pues que esparcimiento, amigos, familia, espiritualidad se han ido estrechando demasiado, en algunas ocasiones casi nulo o escaso.

Índigo: mi cuerpo me está hablando, yo sé y lo he sabido desde hace tiempo, por eso es que he estado haciendo acciones para mejorar esa área. Reconozco que necesito descanso, necesito atención hacia mi persona, entonces eso es lo que estoy tratando de hacer, pero simplemente en ocasiones siento que se me atora la carreta y necesito un empujoncito...

En el caso de Amarillo, menciona cómo su vida de algún modo gira en torno al trabajo, descuidando otros aspectos de su vida, llegando a comentar en el desarrollo de la facilitación la necesidad de descansar. Del mismo modo en el caso de Índigo ella habla de descanso y atención hacia su persona, de cómo la falta de ello recae en su cuerpo, teniendo consecuencias de salud mencionadas en otra sesión. La situación general del grupo al observar la distribución de su tiempo es que viven dando respuesta a situaciones externas, se olvidan de cuidar de sí mismos dejándose a ellos en último lugar. Las actividades a las que menos tiempo dedican son el esparcimiento, el ejercicio, la espiritualidad, el pasar tiempo con otros. Carlos Cabarrús (2003) menciona que parte de una sana autoestima es el saber trabajar equilibradamente y reponer la fuerza del trabajo sabiendo descansar.

En el autocuidado está en juego la toma de decisiones, en las cuales influyen factores internos como: los conocimientos, la voluntad, las actitudes y los hábitos. En el desarrollo de las sesiones los participantes reconocen ciertos aspectos que les gustaría cambiar o mejorar.

Violeta: me gustaría poder levantarme temprano, hacer ejercicio, poder leer un libro, no desvelarme más que nada, pero también tengo la mala costumbre de desvelarme y ya no me gustaría hacer eso.

Ébano: algo que puse en lo que necesito es eso como de otra vez empezar a ir con la disciplina, los hábitos en cuanto al ejercicio y también cuidar mis horas de sueño que he descuidado bastante por mis actividades y demás actividades que nos encanta sobrellenar nuestras agendas.

Los participantes dejan ver en su discurso la necesidad de desarrollar la autodisciplina para hacer estos cambios y el aprovechamiento del tiempo. Peck (1997) define la autodisciplina como la capacidad de cuidarse y estimarse, y que esta se desarrolla en la infancia en la relación con los padres al tener el sentimiento de ser valioso, en consecuencia, al considerarse valioso, se percibe también el propio tiempo como valioso y de este modo se opta por hacer un buen empleo del mismo. También propone que, si esto no se desarrolló durante la infancia, es posible hacerlo en la edad adulta, sin embargo, será un proceso largo, que incluso puede tomar toda la vida. El autocuidado es la responsabilidad individual para realizar acciones en favor de la propia vida, es decir la persona es objeto de sus acciones, pero de acuerdo con Ofelia Tobón (2005) esto requiere cierto desarrollo personal, el fortalecimiento del autoestima, autoconcepto, autocontrol, autoaceptación y resiliencia.

Conforme avanzaron las semanas, algunos participantes comenzaron a hacer cambios en sus hábitos, buscando cuidar de ellos, como es el caso de Violeta:

Sesión 6:

Violeta: sentí como un peso real se me cayó, se me quitó y me he sentido muy tranquila. Me dieron muchas ganas de hacer ejercicio, ya llevo dos semanas y eso te cambia totalmente la vida, te da como que más energía, tengo mejor ánimo incluso. Entonces, la verdad que me siento muy tranquila. [...] y como muchos habían dicho hay que cambiar el “tengo que” porque decía si voy a hacer ejercicio, que sea a las 8:00. Y ahora digo, si voy a hacer ejercicio que sea a la hora que puedo, pero lo voy a disfrutar, y lo estoy disfrutando mucho.

Sesión 7:

Violeta: ahorita que empecé a hacer ejercicio, me estoy aprendiendo a tomar las cosas con calma, creo que ya lo había comentado la sesión pasada, tomarme las cosas con calma y cambiar de pensamiento. Y si un día no hago ejercicio no pasa

nada, tratar de ir más despacio, ese es un recurso que tengo y que me doy cuenta, y que tengo empatía, honestidad hacia mí, amor y fuerza de voluntad de querer hacer las cosas que me propongo.

La participante reconoce los cambios que se han dado a lo largo de las semanas, así mismo los recursos con los que cuenta. Ella misma en el encuentro con la niña interior habló de aceptación, de vivir para ella dejando de buscar ser perfecta para los otros. En este sentido ahora reconoce el tratarse con empatía y permitirse ir a su propio ritmo, tomando en cuenta lo que ella necesita. Existe un contraste entre estas sesiones y la sesión dos donde ella misma habla de libertad y de querer cambiar sus hábitos, ahora hay un cambio, ha comenzado a tomar en sus manos la responsabilidad de su vida y decidir en favor de su desarrollo de acuerdo con las necesidades expresadas.

Para Luz Rivera (2006) el autocuidado “se describe como el comportamiento aprendido y las actividades de autocuidado se aprenden con creencias y prácticas que caracterizan las formas de vida cultural del grupo al cual pertenece el individuo” (p. 93). Ella misma define la agencia de autocuidado como una compleja capacidad desarrollada que permite tomar decisiones, discernir lo que debe ser controlado en función del propio desarrollo y en ella está también la habilidad de crear nuevos patrones de conducta. Por su parte Joseph Guirao (2003) dice que la agencia de autocuidado es una serie de habilidades para la acción, entre las cuales se encuentran: la habilidad de atender necesidades específicas, adquirir conocimientos, percibir la necesidad de cambio, tomar decisiones y actuar para lograr el cambio. Respecto de esto Escarlata comenta:

Escarlata: Estoy muy sorprendida, de hecho (risa). Es como ¡Ay, güey, sí! Sí lo estoy haciendo (risa). Pero, así como que a lo mejor si estaban allí, pero no los hacía consciente. Y se me hace muy bonito, porque eso me hace sentir que el taller está funcionando en mí. O sea, que me está favoreciendo y que, de cierta forma, es un trabajo que estoy haciendo ya personal. Hacerlo de una forma más abierta y, sobre todo, que es con personas que compartimos ciertas características. O sea, gente, así como yo.

En el reconocimiento de sus recursos se dieron cuenta de que comienzan a usarlos encaminados a una mejor relación consigo mismos, con la vida, con los demás, comienzan a vivir de manera más consciente, lo que según Branden (2018) es otro de los pilares de la autoestima, pues implica un respeto por la realidad de nuestro mundo interior: necesidades, deseos, emociones, y por el mundo exterior.

Para Rivera (2006) la capacidad de agencia de autocuidado empodera al individuo sobre sí mismo, pues toma decisiones en favor de una buena calidad de vida. Para el desarrollo humano la persona en sí misma es quien tiene en sus manos las riendas de su vida y la posibilidad de desplegar la tendencia actualizante, ya que en su interior están los recursos necesarios para el camino a la autorrealización. En este apartado se dio cuenta de cómo el enfoque centrado en la persona y el desarrollo humano ayudaron a estos adultos emergentes en su proceso de transición a la adultez, pues en el espacio del taller y a través de la facilitación pudieron conocerse mejor, aceptarse a sí mismos como responsables de su vida y comenzaron a tomar decisiones en pro de sí mismos. A lo largo del taller la relación facilitadora permitió el desarrollo del grupo, que los participantes se sintieran aceptados y tuvieran la confianza de explorar dentro de ellos mismos, transformando poco a poco su manera de vivir.

5.3.- Proyecto de vida: Un camino para la construcción del sí mismo como ser en plenitud.

*“El primer paso para intentar ser felices es conocer qué le pedimos a la vida”.
Marian Rojas, 2018.*

Para el desarrollo humano la persona tiene en sí misma los recursos necesarios para su crecimiento, tiene un sinnúmero de potencialidades esperando ser desarrolladas a su máxima expresión, dentro de cada uno hay una fuerza interna que empuja por salir, aquello que Rogers llama la tendencia actualizante. Para Víctor Frankl (2018) la esencia del ser humano es “ser responsable porque es libre, es un ser que decide cada vez lo que es” (p. 155), “tiene en cada caso la posibilidad de decidir libremente acerca de su ser” (p. 156), y el hombre sólo puede existir

cuando le da una orientación a su vida, un sentido para ser capaz de responder a las cuestiones que la vida le plantea y así llegar a autorrealizarse.

Esta tendencia al desarrollo es parte del potencial creador del ser humano, según Maslow (1976), la persona es en parte su propio proyecto por tanto se crea, se construye a sí mismo, pues no es un ser acabado, sino que se encuentra siempre en proceso y el proyecto de vida le permite encontrar el sentido hacia el cual dirigirse. Para Ovidio D' Angelo (2004) el proyecto de vida es lo que permite dar sentido a la vida, pues se trata de lo que la persona quiere llegar a ser. Es la proyección ideal de la persona que quiere ser y lo que quiere hacer partiendo de la realidad y sus posibilidades de desarrollo, de la manera en que quiere vivir en relación con él y con el mundo.

En el mundo académico, social y laboral, un proyecto puede ser entendido como el conjunto de acciones planificadas para alcanzar un objetivo y metas específicas en un periodo de tiempo determinado, sin embargo, el proyecto de vida va más allá, pues se trata de cómo la persona se concibe a sí misma, es el camino para la construcción de sí mismo como persona, para el despliegue de la tendencia actualizante, de modo que el proyecto de vida se trata de tomar la dirección de su vida en sus propias manos, para vivir el proceso de llegar a ser, para responder a lo que la vida espera de la persona y lo que ella espera de la vida.

5.3.1.- Del hacer al ser

Hoy en día la sociedad globalizada entre el conocimiento, la producción y la necesidad de rendimiento, ha disuelto las fronteras por medio de la digitalización, disolviendo así las estructuras sobre las cuales la sociedad moderna estaba arraigada dando paso con ello a la sociedad posmoderna que Bauman llama: sociedad líquida. En ella impera la inmediatez, lo efímero, pero también la necesidad de rendir para producir, para generar y así de algún modo ser parte del mundo del consumo, siendo consumidor al mismo tiempo que objeto de consumo.

Este paso a una nueva modernidad trae consigo consecuencias para las diferentes esferas sociales, el enfoque de la vida es distinto, las necesidades son otras y las personas se relacionan más como productos que como personas, esto va ocurriendo de manera inconsciente pues el estar envuelto en un mundo de consumo y liquidez donde todo va rápido, trae por consecuencia un ritmo de vida acelerado. Las personas viven enfocadas en el hacer más, para tener más, para alcanzar otros estándares de vida, van viviendo sin detenerse a mirar el aquí y el ahora, desconectándose no sólo de los que están a su alrededor sino también de ellos mismos.

El taller tuvo la intención de ser un espacio donde las personas pudieran frenar, hacer pausa en la rapidez con que viven para voltearse a ver unos a otros y contactar con todo lo que son. El nombre de la segunda sesión fue “Un alto... ¿cómo vivo ahora?” la cual tenía el propósito de detenerse para reconocer el ritmo de vida acelerado a través del análisis de la distribución de su tiempo. Fueron dos actividades realizadas en la sesión, la primera un ejercicio de respiración guiado para entrar en calma y contactar con las sensaciones del cuerpo, la segunda una tabla de 24x7, es decir, veinticuatro horas por siete días, donde tenían que marcar en cada día como era la distribución de su tiempo asignando un color distinto a cada aspecto de la vida: trabajo, actividades sociales, convivencia familiar, ejercicio, esparcimiento, actividades educativas, descanso, espiritualidad, dormir, redes sociales. Después el grupo compartió sus hallazgos de manera voluntaria, tal fue el caso de la siguiente participante:

Púrpura: la verdad es que es una actividad muy reveladora, desde trabajo con agenda porque si no apunto mis pendientes pues no los hago, pero ahora viéndolo así en 24 horas, de verdad estoy muy lejos de lo que yo idealmente digo que hago y eso sí me choca un montón, porque tengo todo este año según yo queriendo mejorar esas cosas y cayendo en la última pregunta sobre la relación que tiene con cómo me siento es total, porque a mí todo el tiempo me duelen los ojos, me duele la cabeza y es porque paso mucho tiempo haciendo cosas que no debería de hacer; y ahora veo que no tengo ni una hora dedicada a la recreación, no hago nada por gusto y eso sí está bien increíble porque yo decía que sí, pero poniéndolo en perspectiva, pues realmente no hay un momento fuera de mí como que haciendo algo que de verdad me distraiga de esa rutina que ya plasmé. Entonces estoy bien impactada.

En el discurso de Púrpura, habla de este momento como algo revelador, ya que puede ver la realidad de su día a día, de estar enfocada en el cumplimiento de sus pendientes, de seguir la agenda para no olvidar lo que debe hacer, sin embargo, se encuentra con que todo su tiempo se va en eso, dejando de lado otros aspectos de su vida, lo que tiene consecuencias en su cuerpo. Pero en el siguiente fragmento de facilitación, aunque vuelve a mencionar el dolor de ojos y pies, no encuentra una razón, pues menciona que “no hace tanto como pensaba”.

Facilitadora: Y la realidad es muy distante de lo que tú imaginabas que era y eso genera este choque, darte cuenta de la realidad.

Púrpura: Sí totalmente y lo relaciono mucho con el dolor de mis ojos, todo el tiempo me duelen los pies, porque también camino mucho por el tipo de trabajo que hago, pero ahora digo, o sea por qué me duelen tanto, sino lo estoy haciendo tanto como yo pensaba. O sea, como que sí es bien diferente la realidad, con lo que yo creía que era, y con lo ideal que yo planeaba que fuera, entonces sí hay como una distorsión total en todas las dimensiones.

En el contexto de la sesión, ella explica cómo en su trabajo le dan herramientas de rendimiento para un mejor aprovechamiento del tiempo, cuando comienza a compartir con el grupo habla de lo revelador del ejercicio y deja ver el ritmo de vida que lleva, que no presta atención a otras áreas de su vida, pero en este fragmento de facilitación deja ver cómo, aun así, considera que “no hace tanto” como idealmente le gustaría. Esto deja ver una incongruencia entre lo que hace, lo que dice y lo que necesita. Pues, aunque hace contacto con sus sensaciones, les resta importancia priorizando la rutina, lo que permite apreciar una desconexión consigo misma, con las necesidades de su organismo.

De acuerdo con Myriam Muñoz (2012) en el proceso orgánico emocional cuando es funcional la persona reconoce la situación, la sensación corporal, las emociones y necesidades, con base en la necesidad realiza una acción que le permita satisfacerla, pero este proceso puede ser disfuncional cuando la persona se desconecta en algún punto del proceso: reprimiendo la necesidad (como es el caso de Púrpura), negando la emoción o por medio de la desensibilización de las sensaciones.

Facilitadora: si ese dolor se convirtiera en palabras de tu cuerpo hacia Púrpura ¿Qué es lo que le diría?

Púrpura: Uy que fuerte, ay no sé (risa)... me está costando mucho ponerlo en palabras... tiene que ver con prioridades, justamente de respetar las prioridades que yo creía que tenía bien claras; y es lo que les decía, a lo mejor yo sé cómo idealmente quisiera que fuera mi rutina todos los días, pero en la acción es totalmente distinta, entonces yo pienso que va por ahí que justo no estoy actuando por esas prioridades y como no hay congruencia, pues puede ser por ahí que por eso batallo tanto con, bueno no es batalla, porque también llega un punto en que uno se acostumbra.

Aunque el lenguaje organísmico se hizo presente en los tres momentos del discurso, en este último fragmento, la participante no logra ponerlo en palabras, habla de prioridades, de la rutina ideal, mencionando incongruencia entre lo que hace y lo que le gustaría. Para Carl Rogers (2020), la persona que emerge en el proceso de llegar a ser, aquella que regresa a su experiencia y es capaz de “vivir plenamente las experiencias de su organismo” (p. 122) va descubriendo poco a poco que su propio organismo es digno de confianza, para ello es necesario comenzar a hacer contacto con las sensaciones y escuchar el lenguaje de la sabiduría organísmica, de modo que este se convierta en un instrumento de evaluación que le permita responder “¿estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y me expresa tal como soy?”.

Para la psiquiatra Marian Rojas Estapé (2018) quien se ha dedicado a estudiar el estilo de vida actual de las personas y sus consecuencias en la salud física y emocional, el ritmo de vida actual hace a las personas vivir estresadas, lo que tiene consecuencias organísmicas que se convierten en enfermedades por la respuesta inflamatoria del organismo ante el estrés, además que las lleva a estar en alerta o vivir con miedo, afectando así sus respuestas emocionales y por consecuencia su relación con los demás. Menciona también que, la felicidad se encuentra en el equilibrio entre las aspiraciones de la persona. Una de las participantes identifica esa necesidad de equilibrio en su vida:

Índigo: ... entonces, yo en mi actividad, creo, veo que me hace falta dedicarme tiempo todavía para llegar a un equilibrio y poderme sentir en plenitud, que es el

propósito principal de este taller. Pues lo que me dice es que me pierdo en el trabajo, y pues me invita toda esta actividad a revisar mis prioridades, a no dejarlas de lado.

Índigo menciona cómo se ve envuelta en el trabajo y no quiere dejar de lado otras de sus prioridades para poder vivir en plenitud. Otro de los participantes menciona cómo también se encuentra enfocado en trabajar, encontrando incongruencias entre lo que hace y la manera en que idealmente le gustaría vivir:

Amarillo: sabes qué es lo paradójico, que yo soy una persona que viva para trabajar, ahorita que lo dices parece que lo hago así, pero sinceramente dentro de mi idiosincrasia para mí lo más importante es la familia, los amigos y es trágico que no lo puedo hacer, porque por ejemplo en mi trabajo me exigen demasiado, es como un drama para mí eso.

Amarillo descubre que “vive para trabajar” cuando esto no está en sus ideales, pero se encuentra con que aun así vive de ese modo, describiéndolo como algo trágico porque al cumplir con las exigencias de su trabajo descuida lo más importante para él, que son las personas a su alrededor. Estas rutinas que los participantes describen, se encuentran tan arraigadas en ellos que incluso se llevan a cabo de manera inconsciente, viviendo “en piloto automático” como afirma Escarlata:

Empieza como ese choque porque digo, bueno, como que sí hago algo, pero estoy como en piloto automático no lo hago con ese sentir de que lo disfruto, si no lo disfruto pues ya me alejo o hago otra cosa, no, es como que algo ya estático y se pierde como que lo chido.

En este fragmento Escarlata habla de ir por la vida de manera pasiva, al respecto Fromm en dos de sus libros habla de dos maneras de vivir, una de ellas es el modo del tener donde la persona se dedica a obtener posesiones y ganancias, donde se vive de manera pasiva “la actividad como mera reacción a un estímulo o como ser impulsado, es en el fondo una pasividad” (2011, p. 30). Es en este modo de vivir que se encontraban los participantes, sin embargo, no se trata sólo de ellos, sino que es al mismo tiempo consecuencia de los valores que promueve la sociedad actual, que según Erich Fromm (2011) estos son: el dominio de la naturaleza para la producción, la explotabilidad del hombre, el producir ganancias y la competencia en el sentido de ser competente dentro del mercado. Por otro lado, está el modo del

ser, que tiene como requisitos la independencia, la libertad y la razón crítica, el uso productivo de los recursos internos para “renovarse, crecer, fluir, amar, trascender” (1976, p. 44) pues “El auténtico goce reside en la actividad auténtica, y la actividad auténtica es la expresión de sí mismo, el crecimiento de las potencias humanas” (2011, p. 39).

Por su parte Viktor Frankl (2018), expresa que, esta sociedad en el afán de satisfacer todas las necesidades del ser humano ha creado incluso nuevas, pero la necesidad más humana, la necesidad de encontrar sentido a la vida y hacerlo realidad se ve frustrada, siendo la generación joven la más afectada. Es decir, la necesidad de autorrealización que plantea Maslow (1976) y que según Frankl sólo es posible encontrar en la realización del sentido de vida, se ve afectada por el estilo de vida actual. Sin embargo, este sentido es único y le corresponde a cada persona encontrarlo, para ello ha de hacer uso de su libertad interior, que según Rojas (2018) “nos permite encontrarle sentido a nuestra vida”.

En el desarrollo de las sesiones y con la facilitación, los participantes al detenerse, conectar con su cuerpo y analizar la manera en que emplean el tiempo se dieron cuenta de cómo en realidad hay cosas más importantes para ellos que el rendir, que no se trata de hacer más, sino de buscar el equilibrio y de atender también otras áreas de su vida, mirarse y mirar a los otros. Identificaron incongruencias entre la manera en que vivían y la manera en que les gustaría vivir. Con esta toma de consciencia de su realidad pueden ahora tomar decisiones para cambiar el rumbo.

Además de observar a distribución del tiempo, en otra de las sesiones se puso en perspectiva la vida ante la muerte, al preguntar cómo te gustaría ser recordado, esto puso en manifiesto que lo material y el trabajo pasan a un segundo plano, pues les gustaría que se les recordara por sus cualidades humanas, por su manera de ser persona.

Ébano: Me gustaría que me recordaran como alguien que estuvo, o que estaba, que siempre estaba ahí, que sabía estar, que sabía acompañar. Pensándolo bien,

me esfuerzo en eso. Antes no lo veía tanto, o pensaba que era algo normal. Pero creo que ahora, pues me doy cuenta que es algo que quiero y me esfuerzo por hacerlo. Y siempre estar ahí para mis amigos, para mi familia cuando lo necesiten y hacer lo que pueda hacer en ese momento para que, si es necesario, esa persona se sienta mejor. Así me gustaría que me recordaran. ¿Hacia dónde voy? Estoy en camino hacia mi plenitud, eso escribí.

En el caso de este participante, habla de la manera de estar para los demás, de saber estar, de tener en cuenta las necesidades de la otra persona, ser recordado como alguien que supo acompañar lo cual implica cualidades humanas, se trata de crear un tipo de relación cercana, cálida, empática, aceptante.

Amarillo: recordé una frase de San Agustín, imaginando que estuviera en el peor momento de mi vida, aún si estuviera en esa situación, San Agustín me conforta con la frase: “aún puedes ser santo, aún puedes ganar a Dios” [...] ¿cómo me gustaría ser recordado? Como una persona que hizo sentir a los demás amados por Dios.

Facilitadora: hablas de ser santo y luego de hacer que los demás se sientan amados por Dios, yo quiero preguntarte ¿cómo es para ti ser santo?

Amarillo: te voy a contestar con una frase que siempre tengo en la cabeza, es de un beato: “la santidad es hacer lo ordinario como si fuera algo extraordinario”. Si se trata de darle un vaso de leche a tu hijo, hazlo con mucho amor, que tu hijo sienta eso de ti.

Facilitadora: sería hacerlas cosas con amor.

Amarillo: sí, también.

Amarillo también se refiere a una forma de ser con los demás, de hacer las cosas con amor, de tratar al otro con amor y que ese otro se sienta amado, Erich Fromm (2012) dice que la persona es objeto de su amor, del mismo modo que lo son las otras personas, y esto implica cuidar, conocer, hacer crecer, se trata de una manera de ser y de estar. Para Marian Rojas (2018) la felicidad no consiste en tener sino en el ser, en tener una vida en donde la persona intente sacar cada día su mejor versión, viva instalado de manera sana en el presente con ilusión en el futuro, para ello necesita encontrarle un sentido a la vida, tener un proyecto y saber en quién se quiere convertir. Los participantes al encontrarse de frente a su realidad de vida pudieron encontrar las incongruencias y de ese modo comenzar a hacer los ajustes

necesarios para seguir el enfoque que quieren darle a su vida, para llegar a ser cada vez más ellos mismos.

5.3.2.- Camino a la plenitud... mi proyecto soy Yo.

La idea del taller no fue que los participantes crearan su proyecto de vida, pero en el proceso de problematización se identificó que existía una idea de proyecto de vida enfocado en el tener y en el hacer, mencionando metas y logros, entendiendo el proyecto como metas concretas, cuando más bien, de acuerdo con Suárez (2018) se trata de darle sentido a la vida, tomando en cuenta los aspectos físico, emocional, social, intelectual y espiritual; por su parte, Salazar, Calvo y Jaramillo (2014) lo expresan como un medio para la autorrealización, que consiste en la expresión plena de sus capacidades, pues describen a la persona como el actor principal de su vida.

Por tanto, la intención fue que se reconocieran a sí mismos como su proyecto, tomando la responsabilidad de su vida, encontrándose a sí mismos no sólo como los actores principales sino como los directores, capaces de caminar en el proceso de convertirse en ese “ideal-real” que describe D’Angelo (1993) pues para él, el proyecto de vida es lo que la persona espera ser y hacer, la manera en que quiere relacionarse con el mundo, tomando en cuenta todo lo que lo constituye. En el caso del grupo, no fue diferente, pues los siguientes fragmentos muestran lo sucedido en la primera sesión al preguntar acerca de las expectativas:

Escarlata: tengo 26 años queriendo saber mi proyecto de vida y no, o sea yo no sé qué onda.

Celeste: darle un poco más de claridad a mi proyecto de vida, porque pues apenas estoy iniciando a entrar al mundo laboral, y a veces es como que te preguntas realmente quiero trabajar ahí toda la vida o quiero hacer otras cosas, entonces quisiera tener un poco más de claridad sobre lo que yo quiero y hacia a donde yo quiero ir.

Las participantes expresan la necesidad de poder responder a este proyecto de vida, de encontrarlo y las preguntas que la vida les hace para poder darle orden,

saber de qué manera enfocar sus decisiones, si se encuentran en la dirección correcta, saber aquello de lo que son capaces y en el proceso poder conocerse mejor. Dentro del propósito del taller estuvo el autoconocimiento y la identificación de recursos en la exploración de la experiencia, para que se reconocieran como responsables de su vida, y de este modo fueran capaces de apreciar en dónde están parados para saber a dónde se quieren dirigir y con qué cuentan para hacerlo.

El proyecto de vida permite a las personas visualizar el estilo de vida que anhelan para ellos y avanzar en esa dirección, hace posible mirar el futuro con esperanza mientras se encuentra afianzado en el presente, para ello es necesario acudir a la experiencia. De acuerdo con Marian Rojas (2018) la felicidad está en hacer los pases con el pasado, mirar el futuro con ilusión, pero encontrarse en el presente de manera sana. En el siguiente fragmento de facilitación la participante expresa la importancia del momento presente:

Violeta: Sí, me da mucho gusto porque cada día me estoy levantando temprano, y eso me da mucho gusto, lo estoy disfrutando. Ayer que estuvo lloviendo por acá, me bañé en la lluvia, estuvo padre. Recordé lo que nos dijiste sobre el niño interior. También ya pinté con las manos por diversión, disfruté mucho. Entonces, creo que esa actividad me hizo que me diera cuenta que sí se va disfrutando cada día, que vamos más adelante que para atrás.

Violeta menciona el levantarse temprano como un hábito nuevo que introdujo a su vida y está disfrutando, ya que en las primeras sesiones habló de despertarse tarde y encontrarse con que no hacía más que ir a trabajar, por otro lado, entró en contacto consigo misma para permitirse disfrutar de los momentos pequeños. También dice “si se va disfrutando cada día vamos más adelante”. En otros momentos la misma participante ha hablado de lo importante que es para ella disfrutar de la vida, de lo que hace y comenzar a tener hábitos saludables que le permitan llegar a ser cada vez más ella, vivir de una mejor manera. En este fragmento ella comenta cómo empieza a hacerlo, como se va acercando a vivir de la manera en que quiere vivir.

El proyecto de vida y el uso del tiempo tienen relación con la autoestima, al respecto Peck (1997) menciona que, cuando una persona se considera valiosa a sí misma,

entonces considera su tiempo valioso y busca emplearlo de manera favorable, situación que se determina durante la infancia. Es decir, entre más se conoce una persona a sí misma, puede apreciar mejor su realidad, aquello que le gusta de sí, sus recursos, sus necesidades y lo que le disgusta o no aporta a su desarrollo, de esta manera podrá determinar los aspectos de su vida que requieren un cambio, tendrá mayor claridad de los recursos internos y externos con que cuenta para hacerlo y podrá tomar las decisiones adecuadas para generar los ajustes necesarios y encaminarse en el curso que desea seguir. Del mismo modo el autoconcepto y lo que la persona siente por ella misma determina lo que piensa sobre sí y lo que es capaz. Cuando el proyecto de vida se encuentra arraigado en una autoestima sana será más fácil para la persona hacer cambios, ajustes, reorientarlo si es necesario o si las circunstancias de la vida lo requieren así.

Para Ovidio D'Angelo (2004) y Suarez (2018) el proyecto de vida va de la mano con la temporalidad de la existencia, abre al ser humano al dominio del futuro en cuanto a la capacidad de tomar las decisiones vitales que requerirá, éste, le permite transitar por las diferentes etapas de la vida y estar en "autoactualización" constante, de acuerdo con lo que va sucediendo a lo largo la vida. Escarlata lo menciona:

Escarlata: Lo que escribí. Me estoy dando cuenta de que, aparte de que estoy cumpliendo lo que quería ser de niña, estoy implementando lo que vimos en sesiones pasadas. De ser el adulto que yo necesitaba, por ejemplo, le puse dónde estoy, pues que estoy ya encaminada al proyecto que quería encaminarme, que era ser maestra. Me permite adaptarme y ver que ya no solo soy yo, es algo en colectivo, desde lo personal. Ya no es Escarlata y Escarlata chiquita, sino es Escarlata, es Escarlatita, es Escarlato, mi esposo, y son mis alumnos. Entonces, ya es como que ampliar la visión de no hacerlo de una forma egoísta, sino que todo mi acto va a llevar una consecuencia y eso puede afectar mi entorno. Mi zona de confort, puse que es mi nuevo trabajo y su ambiente, ya es ahora la familia directa, es mi propia familia. Los retos de ser maestra y mis hábitos, tanto buenos como malos. Y a dónde voy, lo que comentaba, que voy en camino a cumplir lo que quería ser de niña, siendo el adulto que necesitaba, tanto con mi hija, como mis alumnos, y ser una mejor persona en diversos aspectos. Implícitamente, es seguir aprendiendo, tendiendo nuevas enseñanzas, nuevas experiencias, que es algo que ya había puesto en el proyecto de vida, terminando la maestría.

La participante habla de una visión más amplia, donde su proyecto de vida tiene un impacto en la vida de otros, de que está cumpliendo sueños que tenía cuando era niña, pero su proyecto es ahora colectivo, de este modo se siente motivada a ser “una mejor persona en diversos aspectos” y seguir trabajando en la relación con ella, con su familia, con las personas en su entorno laboral, reconoce que se encuentra en camino, pero quiere continuar, quiere seguir creciendo y ayudar a otros a hacer lo mismo.

Para que una persona se encuentre motivada a la autorrealización, es porque de acuerdo con Maslow (1976) sus necesidades básicas han sido cubiertas, de esta manera podrá enfocarse en su proceso de desarrollo, de construirse a sí mismo. En ese momento la persona se enfoca no sólo en ella misma como individuo aislado, sino que se contempla como un individuo parte de un todo, cuyas acciones generan un impacto a su alrededor, pues este proceso de construirse a sí misma traerá consecuencias a todo aquel con el que tiene contacto.

Índigo: Soy mi proyecto de vida, soy flexible, y me adapto al sentido o dirección que yo decida, lo importante es disfrutar el camino de la vida pues no sé cuánto tiempo me queda por aquí. La vida se compone de instantes, algunos buenos otros no tanto, lo importante es ser feliz conmigo, con mis logros, con mi pasado y presente, porque no sé qué me espera en el futuro, pero sin importar lo que sea trabajaré para ser capaz de encontrar la manera de seguir siendo feliz. Todo en la vida está en constante cambio, si yo cambio mi vida cambia y cambia la forma en que veo, siento y vivo mi entorno y a las personas que me rodean.

En su discurso, Índigo describe cómo este proceso de autorrealización en el cual va cambiando en pro de su desarrollo es al mismo tiempo transformador para su entorno. Al mismo tiempo explica eso que Carl Rogers (2020) llama plenitud, que es cuando la persona se acepta como proceso, siempre en constante cambio. Además, se reconoce a sí misma como su propio proyecto tal como Maslow (1976) lo afirma, hablando también de su capacidad de adaptarse a la dirección que decida seguir y la flexibilidad del cambio, de la posibilidad de los momentos no gratos, reconociéndose como una persona con altibajos, pero capaz de trabajar por ser

cada vez mejor y aceptar lo que venga, no como un ser impulsado, sino como una persona que decide y actúa de manera consciente.

La reflexión de Índigo sobre lo que le queda del taller, es una síntesis de las teorías de Rogers (2020), Maslow (1976), Fromm (2011) e incluso de Viktor Frankl (1982) pues, para ellos el ser humano por el hecho de haber tomado consciencia ha trascendido a la naturaleza, es vida consciente de la vida y por tanto responsable de determinar su curso, tiene dentro de sí una tendencia innata al desarrollo, a la autorrealización. Esto le es posible cuando encuentra el sentido hacia el cual dirigir su vida, cuando se ve a sí mismo como su proyecto y como responsable de su construcción, de modo que pueda alcanzar el pleno desarrollo de sus potencialidades aceptándose a sí mismo como un proceso, como un ser inacabado siempre en proceso de llegar a ser. Otras participantes lo expresaron así:

Fucsia: Yo decía ¿cuál es mi proyecto? Lo veía en mí, como muy alejado de mí, de mi persona y me encantó que dijeras eso de ese proyecto de vida soy yo. Cómo esa frase en que lo resumes todo y es como que ¡Guau! Tanto tiempo sentía que estaba fuera de mí y que yo lo iba a hacer, cuando en realidad está en mí. Yo lo voy a crear, es un proceso y no es como que en este día lo tengo, me encantó eso.

Escarlata: Fíjate que a mí me encantó el diagrama que hiciste del proyecto de vida, porque fue un cambio 360°. Y, como lo vi en la prepa y la universidad, porque ya ves que te comentaba que estaba como enojada y frustrada por la metodología que utilizaban, y ahorita ya siento que va a ser más fácil el poder realizarlo. Porque, como dijiste, me dio las herramientas para poder auto conocerme y poder darme cuenta de lo que soy. Y a dónde quiero llegar siento que ya es más real, no tanto a una expectativa forzada, que yo me estaba definiendo antes, sino el decir “bueno, esto es lo que soy y tengo. ¿Qué puedo lograr con esto? ¿Qué tanto jugo le puedo sacar a Escarlata?” Hablando desde Escarlata chiquita, adolescente que tenía su crisis existencial, hasta ahorita de lo que estoy haciendo. El proyecto de vida no es estático, es cambiante y mucho más simple de lo que yo creí hace unos años. Se puede adaptar a lo que soy y lo que quiero lograr, a mi tiempo y mi ritmo.

Las participantes expresan un cambio en el enfoque del proyecto de vida, ahora más centrado en ellas mismas, que no se trata de algo externo, sino de lo que es posible lograr con lo que son y tienen, “el jugo” que pueden sacarle a su propia vida, para ser la mejor versión de ellas mismas y vivir de la mejor manera que puedan vivir, respetando su persona, su tiempo, su proceso, no como una expectativa social

impuesta, sino como una elección. Escarlata menciona el diagrama presentado en la sesión, que es el siguiente:

¿Cómo?



Ilustración 1. Esquema de la sesión 10. Elaboración personal.

La sesión diez fue una recapitulación de las sesiones anteriores, haciendo uso del diagrama anterior donde con el autoconocimiento, la persona puede profundizar en quién es, cómo vive y los porqués en el análisis de los significados de su experiencia, además de identificar los recursos internos y externos con que cuenta, de ese modo conoce su realidad, el potencial y la parte vulnerada, cuando acepta esa realidad es porque decide tomar la responsabilidad de sí mismo en sus manos y hacer uso de su libertad tomando decisiones que le permitan desarrollarse, construirse, ser cada vez más la persona que es. Cuando ha aceptado la responsabilidad de sí mismo, puede reconocerse como su proyecto, encontrar la dirección hacia la cual quiere dirigir su vida, entendiendo que esta puede ser distinta dependiendo de la etapa en que se encuentre, aceptando el proyecto como un proceso de desarrollo y cambio, un camino hacia la plenitud.

La intervención permitió que los participantes siguieran este camino a lo largo de diez sesiones, el desarrollo humano y la facilitación permitieron a cada uno retomar las riendas de su vida, encontrarse con ellos mismos y seguir el impulso de su tendencia actualizante, mirarse con empatía, y aceptarse como una persona en proceso.

6. Conclusiones

La juventud comprende un periodo de doce años en los que la persona se prepara para la etapa más larga de la vida que es la adultez, este periodo de transición es complejo, pues se da el paso del cuidado y la protección familiar a tomar total responsabilidad de la propia vida. La etapa de la juventud es diferente para cada persona; pues, así como cada persona es única, cada uno vive la transición a la vida adulta de manera distinta según sus circunstancias internas y externas. Sin embargo, el factor común se encuentra en que, durante la transición a la vida adulta suceden cambios en sus roles de proyección social como la carrera universitaria y/o el trabajo, la emancipación, elección de la pareja, construcción de la propia familia, todo esto requiere la toma de decisiones que determinan el curso de su vida, en este periodo se viven constantes procesos de adaptación y la manera en que cada uno aborda esos procesos se ve determinada por su experiencia de vida.

Durante esta investigación, desde las entrevistas iniciales se exploró la experiencia de las personas en la transición a la vida adulta, quienes describieron el convertirse en adulto como algo complejo, por la difícil tarea de ejercer la responsabilidad ante la vida. A partir de esto, siguiendo el diseño metodológico de investigación acción se llevó a cabo una intervención con el propósito de que a través de esta exploración de la experiencia pudieran ampliar el autoconocimiento y reconocerse a sí mismos como los responsables de su vida e identificándose como su propio proyecto. Los participantes fueron de distintos estados de la república, con profesiones e incluso estado civil distintos, pero todos ellos en la etapa transición a la vida adulta, dentro del mundo laboral y emancipados del hogar familiar.

En el periodo de transición a la vida adulta la persona se pregunta de nuevo ¿quién soy, hacia dónde voy?, como se dio cuenta de ello en la sistematización, sin embargo, se trata de una exploración distinta a la de la adolescencia, más compleja, más profunda. Es decir, se pone en perspectiva lo que vivo, lo que viví y lo que quiero vivir. La intervención siguió esa línea, partiendo del presente, de la manera

en que las personas viven, encontrando respuestas a sus preguntas en la exploración de la experiencia, tomando en cuenta las vivencias en las etapas anteriores de su vida, haciéndose conscientes de la influencia que éstas tienen en el presente, identificando incongruencias entre lo que viven y el modo en que les gustaría vivir.

La palabra responsabilidad significa estar listo para responder, una de las maneras en que las personas responden a la vida es a través del proyecto de vida, el cual consiste en la construcción de sí mismo, tomando en cuenta todos los aspectos del ser. La crisis frente a la vida adulta se genera al verse a sí mismos como responsables de su vida y encontrarse con que no están listos para responder ante ella, pues parece una tarea demasiado compleja. Sin embargo, al reconocer su historia, encuentran que tienen recursos internos que han utilizado a lo largo de la vida, mismos que pueden usar ahora de manera consciente, al mismo tiempo identificaron los introyectos que afectan su presente: compulsiones, mandatos, heridas, temores. Pero, al poner en perspectiva el potencial y la herida, fue posible encontrar respuestas y tomar decisiones. En este sentido, de acuerdo a lo vivido en esta investigación acción, me permito hacer las siguientes afirmaciones:

- En esta etapa de la vida salen a relucir los recursos internos y al mismo tiempo, es posible ver aquellos que hace falta desarrollar. Es en este periodo de transición donde la persona puede regresar a explorar la adolescencia y la infancia, para comenzar a resolver lo pasado y no seguir arrastrándolo a las etapas siguientes. Es aquí, donde recupera el contacto con su niño interior, este encuentro permite que la persona se convierta en el adulto a cargo de sí mismo, haciendo las paces con las etapas anteriores, estableciendo una relación más armoniosa consigo mismo.
- El autoconocimiento permite mayor aceptación de la realidad de uno mismo, lo que empodera y permite el crecimiento. Entre más se conoce a sí misma

una persona, aumenta su capacidad de responder ante la vida y tomar decisiones favorables.

- Reconocerse a sí mismo como responsable de su propia vida, es verse como su propio proyecto. Pues, por medio del proyecto de vida es posible dar una orientación a la vida, a quién quiero ser y cómo quiero vivir. No se trata de acciones aisladas, sino del camino que cada uno quiere y construye para sí mismo desde el autoconocimiento y una relación real con su yo interior, esta perspectiva pone en el centro a la persona, pues para buscar el bienestar y crecimiento de alguien es preciso conocer sus necesidades y anhelos.
- Se trata pues, de recuperar la historia, no para perderse en ella y quedarse en el pasado, sino para comprender el presente y vivirlo de una mejor manera, encaminándose a la autorrealización.

Lo anterior muestra lo que el desarrollo humano postula: el ser humano tiene en su interior una tendencia al crecimiento y los recursos necesarios para que esto suceda, la experiencia personal es la piedra angular de la vida, tal como afirmó Rogers (2020). Desde la relación facilitadora con el ECP la persona puede encontrarse con esta experiencia y usarla como punto de partida.

Es importante tomar en cuenta que la población participante en esta investigación - acción es nacida a partir de 1994, es decir, se trata de jóvenes cuya realidad ha sido una sociedad de consumo, donde los núcleos constructores de sentido se han diluido, encontrándose así sin algo sólido en lo cual echar raíces, son lo que Bauman llama “nacidos líquidos”. Forman parte de la generación del milenio, pues nacieron en el tiempo de la expansión del internet y la tecnología. Para ellos la transición a la vida adulta es diferente de lo que fue para sus padres, pues les cuesta mayor trabajo emanciparse como consecuencia de una realidad social.

No se trata de comparar una generación con otra, sino de comprender que los aspectos que influyen en la transición a la vida adulta tienen que ver en gran medida con el momento histórico en el que a cada uno le ha tocado vivir. Ante esta perspectiva social en que los jóvenes se encuentran desarraigados en una sociedad líquida, el desarrollo humano puede ser la respuesta, pues esta intervención ha dado cuenta de ello, al mismo tiempo que puede tomarse en cuenta como punto de partida para futuras investigaciones.

Por lo tanto, la transición a la vida adulta es una etapa que requiere del desarrollo de la persona de manera integral, de lo contrario avanzará a las siguientes etapas de la vida llevando consigo las necesidades no resueltas, sin embargo, si en este periodo logra hacerlo, aprenderá el camino para transitar por sí mismo los demás procesos de la vida.

Otro punto a considerar, es que, este proceso de intervención fue realizado de manera virtual, por medio de lo narrado en los capítulos anteriores, es posible afirmar, que el desarrollo humano y la relación facilitadora trascienden las pantallas, se puede crear un ambiente de confianza, cálido y estrecho, donde el grupo crezca y se encuentre, en las miradas, en los corazones, más allá de las pantallas. Esto, supone un reto para el facilitador, pues es necesario desarrollar la habilidad de comprender los detalles que muestran los rostros sin ver el cuerpo completo de la persona, tomar en cuenta la mínima variación en la voz y en la dicción, así como su posible significado. Es importante cuidar los espacios y la privacidad, ya que, en la virtualidad cada uno se encuentra en un espacio distinto, que no es controlado por el facilitador.

Finalmente, cada persona es como un manantial que brota y fluye, como una semilla que necesita de tierra, agua y sol para germinar, es una historia, de la cual puede conocer el principio y contar los pasos recorridos, sin conocer aún el final. Por ello, es necesario retomar esa historia y analizarla para reconocer las huellas del pasado, los recursos adquiridos, los aprendizajes y usarlos como referencia para seguir

andando. El camino que me ha tocado recorrer a lo largo de esta investigación-intervención, me ha dado la oportunidad de conocerme más, de mirar detalladamente cada aspecto de mi vida, pero no ha sido en soledad, sino acompañada de otros corazones y miradas, que me han ayudado a iluminar mi historia, de la cual, éste es sólo un capítulo más, en el que he podido crecer y ser más yo.

Referencias

- Barceló, T. (2003). *Crecer en grupo*. Desclée de Brouwer, S. A.
- Bauman, Z. (2015). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
<https://www.amazon.com.mx/Modernidad-l%C3%ADquida-ZygmuntBauman-ebook/dp/B011M6NO5S>
- Bennett, M. (2008). *Autoconocimiento*. Ediciones L.
- Bernal, T. (2016). *El tránsito a la vida adulta de los jóvenes egresados del sistema de protección en Colombia: trayectorias, fuentes de resiliencia e intervenciones socioeducativas* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Educación a Distancia]. Redined.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=66228>
- Branden, N. (2018). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós.
- Bolívar, E. (2006). El humanismo del existencialismo. *Diánoia*, 51 (57), 189-199.
- Bustamante, M. y Bustamante, S. (2015). *Desarrollo personal. Autoconocimiento*. Bustamante Cabrera, Sandra De las Mercedes.
- Byun-Chul, H. (2017). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Cabarrús, C. (2003). *Ser persona en plenitud: la formación humana desde la perspectiva ignaciana*. Universidad Rafael Landívar.
- Cadarso, V. (2013). *Abraza a tu niño interior*. J.A. Diseño Editorial, S. L.

CONEVAL (2018). Jóvenes en México: diagnóstico y evidencia para mejorar.
https://www.coneval.org.mx/Evaluacion/Documents/Tarjeteros_2018/Jovenes_121018.pdf#search=estudios%20universitarios

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2018). Encuesta nacional sobre discriminación 2017: Prontuario de resultados.
https://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/Enadis_Prontuario_Ax_1_2.pdf

D' Angelo, O. (1999). Investigación y desarrollo de proyectos de vida reflexivo – creativos. *Revista cubana de psicología*.

D' Angelo, O. (2004). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Red de bibliotecas virtuales de CLACSO* 1-22.
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120827125359/angelo8.pdf>

D'Angelo, O. (2003). Proyecto integral y desarrollo humano. *Red de bibliotecas virtuales de CLACSO*. 1-31.
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20150429033758/07D050.pdf>

Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*. Andrés Bello.

Egan, G. (1981). *El orientador experto. Un modelo para la ayuda sistémica y la relación interpersonal*. Grupo editorial Iberoamérica.

Fanlo, L. (2011). ¿Qué es un dispositivo?: Foucault, Deleuze, Agamben. *Aparte rei. Revista de filosofía*, 11. <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/fanlo74.pdf>

- Filliozat, I. (2007). *El Corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*. México: Urano
- Frankl, V. (1982). *La voluntad de sentido: Conferencias escogidas sobre logoterapia*. Herder.
- Frankl, V. (1994). *La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión*. Herder.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (2018). *Psicoanálisis y existencialismo*. Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (2019). *Logoterapia y análisis existencial*. Herder.
- Fromm, E. (1964), *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*. (6ªed.) México: Fondo de Cultura Económica.
- Fromm, E. (1976). *Tener y ser*. <https://jesuitas.lat/uploads/tener-y-ser/ERICH%20FROMM%20-%201976%20-%20TENER%20Y%20SER.pdf>
- Fromm, E. (2008). *El miedo a la libertad*. Paidós.
- Fromm, E. (2012). *El amor a la vida*. Paidós.
- Fromm, E. (2015). *El corazón del hombre. Su potencia para el bien y el mal*. Fondo de cultura económica.
- Giddens, A. (1995). *Modernidad e identidad del yo* (J.L. Gil Arístu, Trad. 1.ª ed.). Ediciones Península sa. (Trabajo original publicado en 1991).

Gómez E. y Alatorre F. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando se juega en la cancha del otro. En *Rev. Sinéctica*, 23,1-17. Tlaquepaque Jalisco.

Guirao, J. (2003) La agencia de autocuidados. Una perspectiva desde la complejidad. *E.ducare* 21. <https://www.uv.es/joquiigo/materiales-dominio-profesional/agencia.pdf>

Instituto Mexicano de la Juventud. (2013). Diagnóstico de la situación de los jóvenes en México. [http://www.20122015.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/Resource/2936/1/images/Diagnostico sobre jovenes en Mexico.pdf](http://www.20122015.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/Resource/2936/1/images/Diagnostico_sobre_jovenes_en_Mexico.pdf)

James M. y Jongeward D. (1976). *Nacidos para triunfar*. ADISSON-WESLEY IBEROAMERICANA.

Lafarga, J. (2004) Fundamentos, experiencias y proyecciones del desarrollo humano en México. Congreso Nacional de Desarrollo Humano. Monterrey, Nuevo León.

Lafarga, J. (2010). ¿Qué es el Desarrollo Humano en México?. *Orígenes y Proyecciones. Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano*. https://www.academia.edu/35764971/Que_es_el_desarrollo_humano_en_mexico

Macias, A. y Larios, R. (2013). *Guía para manejo de sentimientos*. Editorial Trillas.

Martínez, Y. (2018). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso* (4ª ed.). México: Ediciones LAG

Maslow, A. (2016). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Kairós.

Maya, A. (1996). *El taller educativo, ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo. Cómo evaluarlo*. Magisterio.

Mejía, R. y Sandoval, S. (1998). *Tras las vetas de la investigación cualitativa. Perspectivas y acercamientos desde la práctica*. ITESO.

Moreno López, S. (2014). La entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 20(1), 71-76.
<https://www.redalyc.org/pdf/3577/357733920009.pdf>

Muñoz, M. (2012). Una hipótesis humanista sobre la emoción. *INIDH*

Muñoz, M. (2019). Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista. *IDEAZAPATO*

Navarro-Suarez, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 5. 1-9.
<https://feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6409.pdf>

Novelo, M. (2020). *Abraham Maslow. Propuesta teórica*. [presentación de power point, curso Desarrollo humano]

Núñez, V. (2007). Prólogo en: Bauman, Z. (2005). *Los retos de la educación en la modernidad líquida*. Gedisa.

OCDE (2013). Panorama de la educación 2013: México.
[https://www.oecd.org/education/Mexico_EAG2013%20Country%20note%20_____\(ESP\).pdf](https://www.oecd.org/education/Mexico_EAG2013%20Country%20note%20_____(ESP).pdf)

OECD (2019). EDUCATION AT A GLANCE 2019. México.
https://www.oecd.org/education/education-a-glance/EAG2019_CN_MEX_Spanish.pdf

Otero, A. (2010). Los avatares de la transición a la vida adulta, el papel de la educación y el trabajo en los recorridos juveniles. *Revista de trabajo social y ciencias sociales*, 49. 1-13. <http://www.margen.org/suscri/margen59/oter.pdf>

Pacheco, G. (1993). La intervención comunitaria. Espacios de expresión y cambio social. En *Rev. Renglones*, 26, 14-19. Tlaquepaque, Jalisco.

Papa Francisco. (2018). *Dios es Joven. Una conversación con Thomas Leoncini*. Planeta.

Peck, M. (1997). *La nueva psicología del amor*. Emencé.

Rivera, N. (2006). Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. *Avances en Enfermería*, 24(2), 91–98.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/35969>

Rodríguez, P., Del Castillo, H. y Caballero, M. (2021). Una aproximación a la clasificación de heridas. *Revista de psicología Universidad Católica de San Pablo*, 11 (1), 145- 167.
<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1365>

Rogers, C. (1985). *Teoría de la personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva visión.

Rogers, C. (2020). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.

Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa Calpe.

Sanchez, N., Vallejo, M. (2018). Desarrollo de capacidad de agencia en jóvenes privados de la libertad en el centro de formación juvenil Valle del Lili.

Universidad CES.

<https://repository.ces.edu.co/handle/10946/4055>

Secretaría del Trabajo y Previsión Social (2021). Salarios mínimos 2021.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/602096/Tabla_de_salarios_m_nimos_vigente_a_partir_de_2021.pdf

Suárez, A., Alarcón, Y. y Reyes, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 37 (5), 504-513.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55963207012>

Sullwold, E. (2001). Un nuevo experimento: el arquetipo del niño interior. En Abrams, J. y otros (2001) *Recuperar al niño interior* (p.p 36-46). Kairós.

Taguena, J. (2016). La identidad de los jóvenes en los tiempos de la globalización. *Revista mexicana de sociología*. 78 (4), 633-654.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032016000400633

Tahull, J. (2016). La compleja transición de los adolescentes hacia la vida adulta. *Revista de antropología experimental*. 16 (3), 27-44.

<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae/article/view/2853>

Tobías, C., García-Valdecasas, J. (2009), Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29 (104), 437-453,

<https://www.redalyc.org/revista.oa?id=2650>

Tobón, O. (2003) El autocuidado una habilidad para vivir. *Hacia la promoción de la salud*. 8, 1-12.
<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/articulo/view/1870>

Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 37 (5), 504-513. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55963207012>

Zavala, C. (1987) El arte del nutrimento emocional: Encuentros nutricios y tóxicos
Metatécnica de la Psicoterapia Gestalt. Guadalajara.

Anexos

Entrevista 1. Problematización

1. ¿Qué querías ser de grande cuándo eras niño? ¿Lo lograste? ¿Cómo te sientes con ello?
2. Podrías platicarme un poco cómo eras de niño
3. Si te encontraras contigo de niño, ¿qué te dirías?
4. ¿A qué te dedicas?
5. ¿Estas ejerciendo la profesión que estudiaste? ¿Cómo te sientes con ello?
6. ¿Qué te motivó para tomar esa decisión?
7. ¿Cómo te sientes al pensar en el futuro?
8. ¿De qué forma lo que haces en estos momentos te acerca a lo que quieres lograr para tu vida?
9. ¿Podrías platicarme acerca de tus planes?
10. ¿Qué significa para ti tener éxito?
11. ¿Cómo es ser adulto para ti?
12. ¿Qué ha representado para ti la vida independiente?
13. ¿Cuáles han sido las complicaciones de la vida adulta para ti?
14. ¿Qué sientes que ha cambiado en ti durante esta etapa de tu vida?
15. ¿Qué significa para ti ser responsable?
16. ¿Qué ha significado hacerte cargo de ti?
17. ¿Qué presiones sociales sientes que te enfrentas?
18. De esto que me cuentas ¿qué sería lo más complicado?
19. ¿En qué consideras que es diferente tu vida a la de tus padres cuando tenían tu edad? ¿crees para ti es más sencillo o más difícil?
20. ¿Eres feliz?
21. ¿Qué sería para ti sentirte pleno (a) con tu vida? ¿Te sientes pleno (a) en este momento?
22. ¿Qué te hace decir “mi vida está valiendo la pena”?
23. ¿Qué es lo que le da sentido a tu vida?
24. ¿Quiénes son las personas más importantes en tu vida?
25. ¿Cómo te gustaría ser recordado cuando mueras?

Entrevista previa al taller

Datos del entrevistado(a)
Nombre:
Edad:
Profesión:
Celular:
Correo electrónico:
1. ¿Cuál es tu expectativa de formar parte del taller?
2. ¿Has participado en otros talleres o grupos de escucha?
3. ¿Has llevado algún proceso de psicoterapia?
4. ¿Cuál consideras que es tu problemática personal en este momento?
5. ¿Padeces alguna condición crónica de salud?

Consentimiento informado



Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título

Taller Camino a la plenitud: mi proyecto soy yo.

Propósito

Compartir experiencias, profundizar en el autoconocimiento, reconocer necesidades y recursos para resignificar la relación consigo mismos y su proyecto de vida en un espacio de comprensión y confidencialidad.

Dirigido a

Jóvenes profesionistas de entre 22 y 29 años que cuenten con dispositivo con cámara y micrófono (como teléfono, tablet, computadora) y acceso a internet.

Formato

Taller virtual gratuito de 10 sesiones, 1 sesión de 2 horas cada semana (20 horas en total).

Fechas

Jueves 8, 15, 22, 29 de septiembre, 6, 13, 20, 27 de octubre, 3 y 10 de noviembre de 2022 de 7:30 a 9:30 pm.

Beneficios

Autoconocimiento, fortalecer la relación consigo mismo, con los demás y con el proyecto de vida.

Participación y Retiro Voluntario

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria y tengo el derecho de negarme a participar en este taller en cualquier momento.

Confidencialidad

Estoy enterado(a) de que las sesiones serán grabadas y utilizadas con fines estrictamente educativos (centrados en las habilidades de los facilitadores) para la asignatura

“Investigación, Desarrollo e Innovación III” y “Supervisión de la intervención” de la Maestría en Desarrollo Humano.

Entiendo que mi identidad permanecerá en el anonimato. Asimismo, me comprometo a mantener la confidencialidad de la información compartida por los otros participantes.

Procedimiento

El taller se llevará a cabo de manera virtual por medio de la plataforma ZOOM.

Personas de Contacto

Si existen preguntas acerca de sus derechos como participante, contacte a:

Maestro asesor: Dr. Luis Fernando Ceja Bernal Luis.ceja@iteso.mx

Facilitadora (alumna): Janay Alhelí Garfias Morán janay.garfias@iteso.mx

Firma de conformidad

Nombre del Participante

Fecha

Firma