

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 el 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



RITMO DE VIDA ACELERADO: SIGNIFICADOS Y TRANSFORMACIONES

Tesis para obtener el grado de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: Melina González Camacho

Asesor: Yann Bona Beauvois

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. Junio de 2018.

Contenido

1. Resumen	2
2. Abstract.....	3
3. Palabras clave / Key words	4
4. Objetivos	4
5. Planteamiento y justificación.....	4
6. Fundamentación teórica.....	6
6.1 Antecedentes conceptuales	6
6.1.1 Ritmo de vida acelerado	7
6.1.2 Significado.....	9
6.1.3 Transformación	11
6.2 Conceptualización y definiciones principales	15
6.3 Estado actual del conocimiento	15
7. Fundamentación metodológica	18
7.1 Participantes	18
7.2 Metodología y técnicas de estudio, análisis e intervención.....	20
7.2.1 Medición del ritmo de vida	20
7.2.2 Significado del ritmo de vida	20
7.2.3 Transformación	22
7.2.4 Sesiones de intervención	25
7.3 Consideraciones éticas.....	32
8. Análisis.....	32
8.1 Medición del ritmo de vida	32
8.2 Significado del ritmo de vida	36
8.3 Transformación	61
9. Conclusiones.....	64
10. Anexos	67
10.1 Anexo 1: Autoevaluación de ritmo acelerado	67
10.2 Anexo 2: Bitácora	73
10.3 Anexo 3: Consentimiento informado.....	75
11. Referencias.....	76

1. Resumen

Actualmente las sociedades se mueven a alta velocidad, exigiendo a sus integrantes llevar un ritmo de vida acelerado. Sin darse cuenta, las personas adoptan rutinas que las alejan de sí mismas, ignorando sus necesidades y actuando sin objetivos propios. Cada vez más personas se sienten estresadas y emocionalmente agotadas.

Este proyecto pretende investigar: ¿qué significa para un grupo de personas vivir a un ritmo acelerado? Además, generar en ellas un conocimiento más profundo de su propia realidad, que les permita encontrar nuevas perspectivas y emprender acciones de transformación.

Para lograr los objetivos, fue un requisito básico que los participantes tuvieran un ritmo de vida acelerado. Esto se confirmó mediante una evaluación multidimensional que utiliza escalas de valoración ancladas en el comportamiento (BARS), obteniendo como resultado porcentajes de aceleración.

Para participar en la investigación, se seleccionó un grupo de personas con un porcentaje de aceleración mayor a 75%. Se utilizaron técnicas de intervención fenomenológica para explorar el significado del ritmo de vida acelerado, a través de las reflexiones que los participantes hicieron sobre sus propias vivencias. La información obtenida se transcribió y analizó, realizando un proceso de codificación. Se encontró que el elemento que define el significado del ritmo de vida es la conciencia. Dependiendo si se vive de manera consciente o inconsciente, la experiencia cambia totalmente.

Para encontrar nuevas perspectivas y emprender acciones de transformación se utilizó el Enfoque Centrado en la Persona. Su hipótesis plantea que, dentro de un clima psicológicamente seguro, una persona puede sentirse libre para explorar sus experiencias, sensaciones y sentimientos, y realizar cambios en dirección a su propio desarrollo. Se observaron cambios comparando lo que las personas compartían en las primeras y últimas sesiones de la intervención.

2. Abstract

Nowadays societies are moving at high speed, demanding their members to have an accelerated pace of life. Unconsciously, people adopt routines that keep them away from themselves, ignoring their needs and acting without personal goals. More and more people feel stressed and emotionally exhausted.

This project aims to research: for a group of people, what is the meaning of living at an accelerated pace? Additionally, create a deeper knowledge of their own reality, allowing them to find new perspectives and start transformation actions.

To achieve the goals, a basic requirement was that participants had an accelerated pace of life. This was confirmed through a multidimensional evaluation with behaviorally anchored rating scales (BARS), obtaining acceleration percentages as a result.

To participate in the research, a group of people with an acceleration level greater than 75% was selected. Phenomenological intervention techniques were used to explore the meaning of the accelerated pace of life, through the reflections that the participants made about their own experiences. The obtained information was transcribed and analyzed, executing a codification process. It was found that the key element defining the meaning of the pace of life is consciousness. Depending if it is lived consciously or unconsciously, the experience is completely different.

To find new perspectives and start transformation actions, Person Centered Approach was used. Its hypothesis states that, within a psychologically safe environment, a person can feel free to explore his/her experiences, sensations and feelings, and make changes in the direction of their own development. Changes were observed comparing what people shared in the first and last sessions of the intervention.

3. Palabras clave / Key words

Ritmo de vida acelerado, Fenomenología, Significado, Enfoque Centrado en la Persona, Desarrollo Humano.

Accelerated pace of life, Phenomenology, Meaning, Person Centered Approach, Human Development.

4. Objetivos

Los objetivos de este proyecto son:

1. Comprender el significado que tiene el ritmo de vida acelerado para un grupo de personas.
2. Generar en ellas un conocimiento más profundo de su propia realidad, que les permita encontrar nuevas perspectivas y emprender acciones de transformación (si así lo deciden).

5. Planteamiento y justificación

¿Cómo reaccionamos a las exigencias del ritmo de vida de nuestro entorno?

¿Qué consecuencias tiene para nosotros?

Por creencias sobre el uso del tiempo y/o hábitos aprendidos, muchas personas se ven en la necesidad de utilizar cada segundo de la forma más productiva posible, creando rutinas que los obligan a moverse a gran velocidad. La falta de tiempo, prisa, agotamiento emocional y estrés son temas cada vez más comunes; el ritmo de vida está llegando a ser demasiado rápido para el bienestar personal (Shove, Trentmann, & Wilk, 2009). Esto no sucede únicamente en el aspecto laboral, como el «burnout», sino que se extiende a otros ámbitos y momentos de la vida.

Quienes mantienen un ritmo acelerado “la mayor parte del tiempo y sin darse cuenta se mueven, piensan y sienten con el piloto automático encendido” (Parra, Montañés, Montañés, & Bartolomé, 2012, pág. 36). Esta situación no es nueva.

Erich Fromm escribió hace décadas: “Hoy nos encontramos con personas que obran y sienten como si fueran autómatas; que no experimentan nunca nada que sea verdaderamente suyo” (1987, pág. 21). También Fritz Perls (1976) habló de esto, diciendo que el hombre moderno vive en un estado de vitalidad mediocre, que tiene amplias oportunidades de enriquecerse y disfrutar, pero se le ve vagando sin sentido, sin saber qué quiere en realidad. “Pareciera que ha perdido toda espontaneidad, toda su capacidad de sentir y expresar en forma directa y creativa” (Perls, 1976, pág. 11).

Llegamos hasta este punto porque nos mantenemos totalmente ocupados, alejándonos de nosotros mismos. Adoptamos “las mismas decisiones, las mismas actuaciones, las mismas rutinas heredadas de nuestro entorno, sin juicio ni debate, y repitiéndolas por mero hábito durante vidas enteras” (Cajina, 2013, pág. 15).

Lo más preocupante es que esto no es visto como un problema. Aunque muchos individuos sufren las consecuencias negativas de su ritmo de vida, lo ven como la única forma de vivir, como un mal necesario. De acuerdo con Fromm, el individuo no lo considera un defecto porque lo comparte con otros muchos: “Lo que pueda haber perdido en riqueza y en sentimiento auténtico de felicidad está compensado por la seguridad de hallarse adaptado al resto de la humanidad, tal como él la conoce. En realidad, su mismo defecto puede haber sido convertido en virtud por su cultura” (Fromm, 1987, págs. 20-21).

Ya había dicho Sigmund Freud que la vida social está en conflicto con la salud mental y la felicidad: “El hombre civilizado se siente más seguro, goza del arte y de la ciencia, pero está condenado a ser un neurótico a causa de la constante frustración de sus instintos, impuesta por la civilización” (Freud, citado en Fromm, 1987, pág. 69). Perls (1976) también visualizó este conflicto: cuando un individuo permite que la sociedad obre con demasiado peso sobre él, que lo sobrecargue con sus exigencias y lo moldee pasivamente se denomina neurótico; esta persona ya no es capaz de ver sus propias necesidades y mucho menos satisfacerlas.

Con una idea similar, Abraham Maslow (1973) escribió que cada uno de nosotros posee una naturaleza interna que es fácilmente derrotada por los hábitos

y las presiones sociales; si la dejamos actuar como principio rector de nuestra vida nos desarrollamos saludablemente, pero si la negamos, enfermamos.

Zygmunt Bauman escribió que existe “la posibilidad de que lo que experimentamos como libertad no lo sea en absoluto; que las personas puedan estar satisfechas de lo que les toca aunque diste mucho de ser «objetivamente» satisfactorio; que, viviendo en la esclavitud, se sientan libres y por lo tanto no experimenten ninguna necesidad de liberarse, renunciando a toda posibilidad de acceder a una libertad genuina” (Bauman, 2002, pág. 22). Incluso puede suceder que la voluntad de progreso se vea frustrada o no emerja, o que uno jamás llegue a poner a prueba sus capacidades de actuar y menos aún averiguar cuáles son (Bauman, 2002).

Para que haya un desarrollo humano, debe haber un conocimiento personal profundo. “La tarea a realizar parece ser la de investigar cómo es uno realmente en su interior, en el fondo” (Maslow, 1973, pág. 34). Es necesario darnos cuenta de ¿qué necesitamos?, ¿qué queremos?, ¿qué sentimos?, ¿qué estamos haciendo? y ¿para qué lo estamos haciendo?. Viktor Frankl escribió: “solo una conciencia lúcida le capacitará para la «resistencia», para no amoldarse al conformismo” (Frankl, 1987, pág. 8).

6. Fundamentación teórica

En esta sección se exponen elementos teóricos, planteados por diferentes autores, que son importantes para sustentar el problema y guiar el proceso de investigación.

6.1 Antecedentes conceptuales

Los antecedentes conceptuales se dividen en tres apartados: ritmo de vida acelerado, significado y transformación.

6.1.1 Ritmo de vida acelerado

Para investigar sobre el ritmo de vida acelerado, es necesario entender cómo surgió. Inició con la relación patrón-empleado, porque el tiempo del empleado ya no es suyo, sino de quien le está pagando por él, y no debe malgastarse. «Perder el tiempo» empezó a considerarse como pereza, incluyendo actividades de recreación o descanso. Además, se utilizó la educación como un entrenamiento en el «hábito de la industriosisdad», manteniendo a los niños ocupados durante muchas horas al día para acostumbrarlos al tiempo disciplinado, el trabajo y la fatiga (Thompson, 1979). El orden económico “llegó a dominar la totalidad de la vida humana, volviendo irrelevante e inefectivo todo aspecto de la vida que no contribuyera a su incesante y continua reproducción” (Bauman, 2002, pág. 10).

La famosa frase «el tiempo es dinero» explica muy bien la relación entre el ritmo de vida y el capitalismo: “El dinero es la clave del éxito y el tiempo, «gastado» sabiamente es el camino al dinero” (Smith, 2015, pág. 38). Para aprovechar el tiempo y tener más ganancias, se busca hacer cada vez más cosas en menos tiempo. “Los economistas y políticos neoliberales llaman a esta obsesión por la velocidad con otro nombre. Para ellos es «ser eficiente»” (Hassan, 2009, pág. 19).

Así, el reloj se convirtió en indispensable: “el pequeño instrumento que regulaba los nuevos ritmos de la vida industrial era también una de las más urgentes entre las nuevas necesidades que el capitalismo industrial había creado para dar energía a su avance” (Thompson, 1979, pág. 257). Ser moderno terminó significando ser incapaz de detenerse y menos aún de quedarse quieto (Bauman, 2002). “No moverse es sinónimo de fracaso” (Sennett, 2000, pág. 91).

Siglos después, estas ideas siguen siendo vigentes y están tan arraigadas, que son parte del inconsciente, los valores y la vida práctica de muchas culturas (Smith, 2015).

Desde otra perspectiva, existe un ideal que promueve el ritmo de vida acelerado: “La buena vida es la vida plena, una vida rica en experiencias y capacidades desarrolladas. [...] Consiste en realizar tantas opciones como sea posible de las vastas posibilidades que el mundo tiene para ofrecer” (Rosa &

Scheuerman, 2009, págs. 90-91). Hay muchas más posibilidades en el mundo que las que pueden explorarse en cualquier vida individual, por larga, industriosa y osada que sea (Bauman, 2002). Por ello, para alcanzar más, un ritmo de vida acelerado parece ser una buena solución. Debido a que las posibilidades siguen incrementando cada vez más, la necesidad de subir el ritmo también aumenta (Rosa & Scheuerman, 2009).

Ya sea desde el enfoque económico o el cultural, la velocidad se ha convertido en una adicción y es venerada (Colvile, 2016). Las personas se imponen un ritmo de vida acelerado para cumplir con sus propias exigencias y/o las exigencias de la sociedad. “Estar dispuesto y ser capaz de moverte rápido significa que puedes ser «exitoso» en tu vida” (Hassan, 2009, pág. 19).

Además de esos dos enfoques, existen otras razones para mantener un ritmo de vida acelerado. Como escribió Richard Sennett: “la rutina puede degradar, pero también puede proteger” (2000, pág. 44). En primer lugar, seguir los patrones de la sociedad nos da seguridad, evitándonos riesgos. Según Bauman, “gracias a la monotonía y a la regularidad de patrones de conducta recomendados, inculcados y compulsivos, los humanos saben cómo actuar en la mayoría de los casos y rara vez enfrentan una situación que no esté señalizada, en la que deben tomar decisiones bajo la propia responsabilidad sin el tranquilizador conocimiento previo de sus consecuencias” (2002, pág. 26). La libertad de elegir implica asumir las consecuencias de las malas decisiones. Por ello, muchos prefieren seguir enfrentando los mismos problemas de siempre, en lugar de explorar lo desconocido.

En segundo lugar, el ritmo de vida y la rutina nos ayudan a evadir algunos aspectos de la realidad. De acuerdo con Giddens (1995), la actitud natural deja en suspenso las preguntas sobre nosotros mismos, los demás y el mundo. Esas cuestiones existenciales pueden ser difíciles de responder y, por lo tanto, pueden causar temor y angustia. En esto coincide Bauman (2002), al decir que todos nos encontramos a veces en un estado de confusión personal y no es raro que busquemos un refugio. “El mantenimiento de hábitos y rutinas es un baluarte contra la amenaza de la angustia, pero al mismo tiempo es un fenómeno cargado de tensión en sí y de por sí” (Giddens, 1995, pág. 56).

También el ritmo de vida y las rutinas pueden convertirse en actuaciones falsas para mantener las apariencias y ocultar lo que realmente sucede (Giddens, 1995). Pueden servir para evitar situaciones incómodas con otras personas o evadir temas que preferimos ignorar. “Es como si ponerse en movimiento suspendiera de repente la realidad personal” (Sennett, 2000, pág. 91). Incluso, aparentar que se tiene prisa o muchas cosas que hacer, puede ser una forma cómoda de evadir ya que el estar ocupado parece ser una justificación válida para decir no.

Durante esta investigación se exploraron las razones que motivan a los participantes a mantener un ritmo de vida acelerado, ya sea para generar riqueza, maximizar sus experiencias, evitar riesgos, evadir la realidad o alguna razón diferente. Estos motivos son un componente importante del significado del ritmo de vida. Por ello, se revisa a continuación la noción de significado y su relación con los motivos de tener un ritmo de vida en particular.

6.1.2 Significado

Para comprender el significado que tiene el ritmo de vida para los participantes (primer objetivo de la investigación), es importante profundizar en el concepto de “significado”.

De acuerdo con Alfred Schütz (1972), el significado no reside en la vivencia misma, para darle significado a una vivencia es necesario reflexionar sobre ella. En esto coincide Bartomeu Barceló (2003), quien dice que para otorgar un significado a la experiencia hay que llevarla a la conciencia y activar el proceso de «darse cuenta» de los sentimientos, emociones y percepciones que fluyen en el interior. “El significado es la manera en que el yo considera su vivencia, reside en la actitud del yo” (Schütz, 1972, pág. 99).

Schütz define el acto de dotar de significado como “el ordenamiento de una vivencia dentro de la configuración total de la experiencia” (1972, pág. 112). Esto significa que clasificamos cada vivencia según nuestras experiencias pasadas. Como esa clasificación puede realizarse de muchas maneras diferentes, cada vivencia está abierta a múltiples interpretaciones. El significado dependerá del

momento desde el cual se observa la vivencia, ya que en cada aquí-y-ahora se agregan nuevas experiencias que modifican el contenido de nuestro conocimiento (Schütz, 1972).

Entonces, el significado que cada persona le da a su ritmo de vida depende de sus experiencias pasadas. Incluso el hecho de que las personas consideren su ritmo de vida como acelerado, tiene que ver con lo que han vivido previamente. Por ello, fue necesario investigar con respecto a qué comparan su ritmo de vida para afirmar que es acelerado.

Un aspecto importante para dar significado a una vivencia es el contexto motivacional: “cada acción se realiza según un proyecto y se orienta hacia un acto fantaseado” (Schütz, 1972, pág. 116). Es decir, la meta que elegimos le da significado a lo que hacemos. Schütz le llama «motivo-para», Max Weber (1964) le llama «conexión de sentido», Giddens (1995) le llama «motivo».

Es posible que el ritmo de vida elegido por una persona esté ligado a una meta definida, aunque no lo tenga presente conscientemente: puede suceder que tanto el proyecto como la meta se den por sentados y sean ignorados hasta que alguna circunstancia especial nos lleve a recordarlos (Schütz, 1972). También es posible que el ritmo de vida no esté ligado a ninguna meta, como menciona Giddens: “muchos aspectos del comportamiento rutinario no están directamente motivados (son ejecutados simplemente como elementos de la vida cotidiana)” (1995, pág. 86).

Según Schütz (1972), además de los «motivos-para», en el contexto motivacional existen los «motivos-porque», que son explicaciones posteriores al hecho. También fue importante conocer la explicación de las personas sobre el ritmo con el que viven.

Para entender el significado del ritmo de vida, se integraron los aspectos anteriores en esta investigación. Se pidió a los participantes que reflexionaran sobre su ritmo de vida de la siguiente manera:

1. Que revisaran su experiencia y su actitud acerca de su ritmo de vida.
2. Que especificaran con respecto a qué lo comparan para afirmar que es acelerado.
3. Que se preguntaran por qué han llevado ese ritmo de vida (motivo-porque).

4. Que se dieran cuenta si está orientado hacia alguna meta que se propusieron (motivo-para). De ser así, que se cuestionaran si esa meta es aún vigente.

6.1.3 Transformación

La transformación se refiere a un cambio que implica una reestructuración: “que se consiga prestar a una determinada situación un sentido nuevo, también adecuado o incluso más convincente del que le ha venido dando hasta ahora el paciente” (Watzlawick, 1989, pág. 105). Es decir, un cambio de las premisas o reglas que rigen al sistema como totalidad (Watzlawick, Weakland, & Fisch, 1992).

Para generar en los participantes un conocimiento más profundo de su propia realidad que les permita encontrar nuevas perspectivas y emprender acciones de transformación (segundo objetivo de la investigación), se eligieron dos enfoques de intervención:

Enfoque Centrado en la Persona

Carl Rogers creó el Enfoque Centrado en la Persona. La hipótesis general que planteó es: “si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (Rogers, 1982, pág. 40). De acuerdo con Rogers, “los individuos poseen en sí mismos vastos recursos para auto-comprenderse y para alterar sus autoconceptos, actitudes básicas y dirigir su comportamiento; estos recursos pueden ser aprovechados si se puede proveer un clima de actitudes psicológicas facilitadoras” (Rogers, 1980, pág. 115). Esas actitudes que crean un clima de seguridad psicológica y promueven el desarrollo son tres:

Autenticidad: En la medida en la que el terapeuta sea él mismo en la relación, sin poner una fachada profesional, existe una mayor posibilidad de que el cliente cambie y crezca de manera constructiva. Esto significa que el terapeuta está abierto a sus propios sentimientos y actitudes, los vive en la relación y los comunica si es apropiado (Rogers, 1980). La autenticidad tiene dos caras: la congruencia o

cara interna, que es el grado en el que el terapeuta es receptivo y tiene acceso consciente a su propio flujo de experiencia; y la transparencia o cara externa, que es la comunicación explícita del terapeuta de sus percepciones conscientes, sus actitudes y sus sentimientos. Lo que el terapeuta experimenta en contacto con su cliente es material potencialmente útil para el cliente en la exploración de sí mismo. La transparencia implica responsabilidad, lo que se comunica al cliente debe ser únicamente lo que ayuda a su proceso de crecimiento, en un momento adecuado y de una forma constructiva (Brazier, 1997).

Aceptación positiva incondicional: Cuando el terapeuta tiene una actitud de aceptación hacia lo que el cliente está experimentando en ese momento, es más probable que ocurra un cambio (Rogers, 1980). La aceptación es una disposición intencional para validar la experiencia del otro, aceptándolo tal como es, con un respeto absoluto por su persona, sus actitudes y su comportamiento. Es importante no juzgar al cliente, independientemente del acuerdo o desacuerdo del terapeuta con sus acciones o actitudes. Se trata de confiar en la capacidad del otro para desarrollarse y crecer, para decidir libremente y hacerse responsable de sus propias decisiones. Esto conlleva una intención de saber esperar, sin ansias de control (Barceló T. , 2012).

Comprensión empática: El terapeuta percibe los sentimientos y significados personales que el cliente experimenta y comunica esta comprensión al cliente. Está tan dentro del mundo del otro que puede clarificar incluso significados de los que el cliente no es consciente (Rogers, 1980). El terapeuta permanece abierto y receptivo, observa las señales del cliente y «se pone en su lugar». Utiliza su propia experiencia y sus referentes internos como herramienta, aunque desvinculándolos de su contexto original para poder usarlos en el contexto del cliente. Además, transmite al cliente, lo más exacta e intensamente posible, lo que comprende. La empatía facilita que el cliente profundice en su propia experiencia y organice mejor la información interna y externa, para darle significado (Brazier, 1997).

Con este clima las personas tienden a desarrollar una actitud de valoración hacia sí mismas, pueden sentir con más precisión sus experiencias internas, ser más libres y genuinas, y potenciar su propio crecimiento de manera más efectiva

(Rogers, 1980). Se han realizado muchas investigaciones cuya evidencia apoya la hipótesis de que ocurren cambios en la personalidad y el comportamiento cuando las tres condiciones facilitadoras están presentes.

Se seleccionó este enfoque de intervención ya que está alineado con los objetivos del proyecto: que las personas pongan atención a su experiencia, exploren su significado y se conozcan mejor a sí mismas; además, que descubran sus propios recursos y posibilidades, que se sientan más libres para decidir, y que puedan mejorar y desarrollarse.

Intervención Fenomenológica

Este enfoque se deriva directamente de la fenomenología (que se explica en la sección de fundamentación metodológica), propuesta originalmente por Edmund Husserl y retomada posteriormente por Maurice Merleau-Ponty. A partir de esas ideas, Virginia Moreira (2001) propuso técnicas para la intervención fenomenológica:

Intuición eidética: El terapeuta busca facilitar al cliente la comprensión del significado de su experiencia, más allá de lo simplemente vivenciado. “A partir de un saber universal (la teoría psicoterapéutica), el terapeuta tratará de comprender lo singular (la vida concreta del cliente en su mundo) facilitando su proceso de desarrollo y de cambio” (Moreira, 2001, pág. 289).

Reducción fenomenológica: El terapeuta intentará poner «entre paréntesis» sus valores, pensamientos, teorías, sentimientos, experiencia de vida y conocimiento teórico para volver a la persona del paciente y no a una teorización o reflexión acerca de él.

Descripción: La realidad debe ser descrita antes que interpretada o pensada, por lo que se pide al paciente que cuente cómo vive la experiencia. La descripción deberá ser repetitiva (en varios momentos y de formas distintas) para que adquiera diferentes matices que permitan acceder a los distintos sentidos de la experiencia.

Habla auténtica: Se formula en el presente por primera vez, son pensamientos que van surgiendo al momento de hablar. Su opuesto es la expresión

segunda, que son pensamientos preparados con anterioridad. Cuando el paciente expresa sus pensamientos presentes en el acto de hablar, se hace posible el descubrimiento de algo nuevo (insight) y así ocurre la concientización (awareness), al comprender las experiencias desde una nueva perspectiva. Cuando el habla del terapeuta es auténtica (a través de la empatía), la intervención adquiere sentido para el cliente.

Ver y oír fenomenológicamente: Mediante ver y oír plenamente se puede ver lo invisible y oír lo no-dicho, yendo mucho más allá de lo verbal, encontrando los sentimientos y significados. Para el terapeuta, ver al paciente es, al mismo tiempo, salir de sí mismo y traerlo al mundo dentro de sí.

Además de sus técnicas de intervención, Moreira (2001) reconoce la utilidad de las tres actitudes terapéuticas formuladas por Rogers (1980). Sin embargo, a diferencia del Enfoque Centrado en la Persona, Moreira (2001, pág. 287) dice que “el proceso se desarrollará no solamente a partir de una relación intersubjetiva entre cliente y terapeuta, sino que también de la relación de éstos con el mundo circundante, la historia y la cultura”. En lugar de utilizar un «enfoque centrado en la persona», ella propone utilizar un enfoque «más allá de la persona»: no considerar a la persona como centro buscando solamente sus razones interiores, sino considerarla como ser en el mundo, que se constituye mutuamente con la sociedad.

Aunque son dos enfoques diferentes que pudieran parecer opuestos, ambos se pueden combinar en la práctica. Los dos buscan ayudar a las personas a encontrar el significado de su experiencia, a través de la interacción. En esta investigación se utilizaron ambos. Se eligió uno u otro dependiendo de la situación, ya que había momentos en los que se quería entender el mundo subjetivo de la persona y otros en los que se quería entender el contexto en el que vive y su interacción con él. El ritmo de vida de una persona puede tener al mismo tiempo motivos internos y factores externos de influencia.

6.2 Conceptualización y definiciones principales

Para entender mejor lo que es el ritmo de vida, se seleccionaron tres definiciones:

1. Es “la velocidad o compresión de acciones y experiencias en la vida cotidiana” (Rosa & Scheuerman, 2009, pág. 85). En otras palabras, el ritmo de vida es la velocidad con la que actuamos y, por lo tanto, la velocidad con la que experimentamos los sucesos.

2. “Se refiere a la rapidez o densidad relativa de experiencias, significados, percepciones y actividades” (Altman & Werner, 1985, pág. 14). Esta definición coincide con la anterior en la rapidez de las actividades y experiencias. Además de eso, menciona las percepciones y los significados. Para estos dos conceptos, el ritmo de vida no solo influye en la velocidad, también es probable que algunas cosas se perciban de forma incompleta o no se perciban, o que a algunas vivencias no se les asigne un significado por falta de reflexión sobre ellas.

3. Es “la velocidad a la que hacemos las cosas (o se espera que hagamos las cosas)” (Hassan, 2009, pág. 19). Un punto importante de esta definición es la expectativa: la velocidad a la que se espera que hagamos las cosas. Puede ser que esa expectativa provenga de la misma persona (autoexigencia) o de su sociedad.

Estos conceptos son útiles para entender el ritmo de vida de las personas a través de sus hábitos, percepciones, significados y expectativas.

A continuación, se explora el conocimiento existente acerca de la medición del ritmo de vida.

6.3 Estado actual del conocimiento

Desde hace décadas, algunos investigadores han hecho mediciones del ritmo de vida. Lowin, Hottes, Sandler, & Bornstein (1971) compararon el ritmo de vida urbano contra el rural (8 lugares en Estados Unidos) midiendo el tiempo de actividades en oficinas de correo, gasolineras, casas de cambio de divisas, compra

de cigarrillos, preguntar la hora a otra persona y velocidad al caminar. Encontraron que el ritmo de vida urbano es frecuentemente más rápido que el ritmo de vida rural.

Bornstein & Bornstein (1976) observaron la velocidad de movimiento de peatones en 15 ciudades (6 países en Europa, Asia y Norteamérica). Como resultado encontraron que el ritmo de vida varía con el tamaño de la población.

Levine & Bartlett (1984) midieron la exactitud de los relojes, la velocidad al caminar y el tiempo para procesar una orden en una oficina postal (12 ciudades, 6 países en Europa y Asia). El resultado fue que las personas caminan y trabajan más rápido en los países más desarrollados. Los autores sugirieron, para futuras investigaciones, estudiar otros factores como ocio, densidad de población, clima y diferencias psicológicas.

Levine & Norenzayan (1999) hicieron un estudio en ciudades de 31 países en América, Europa y Asia (incluyendo la ciudad de México). Igual que en el estudio anterior, se midió la velocidad al caminar, el tiempo para procesar una orden en una oficina postal y la exactitud de los relojes. México tuvo el ritmo de vida más lento al combinar las 3 mediciones. Quedó en el número 17 (siendo 1 el más rápido) en velocidad al caminar, número 31 en velocidad del servicio postal y número 26 en exactitud de los relojes. Esta vez, los autores contrastaron esas mediciones con características como el clima y la cultura. Como resultado de sus análisis, concluyeron que los lugares con ritmo de vida más rápido tienen clima más frío, economía más saludable y enfatizan el individualismo.

Wiseman (2007) midió la velocidad a la que caminan las personas en 32 países. Comparando sus resultados con el estudio de Levine de los años noventa, determinó que el ritmo de vida ha incrementado y “la gente en todo el mundo se está moviendo más rápido que nunca” (Wiseman, 2007, pág. 272). Aunque la velocidad aumentó en promedio, las mediciones de ambos estudios demuestran que en algunos países disminuyó levemente la rapidez a la que caminan los peatones.

Algunos autores sugieren formas diferentes de medir el ritmo de vida. Rosa & Scheuerman (2009) proponen una medición del ritmo de vida con un enfoque a la contracción del tiempo dedicado a actividades como dormir o comer, porque en

comparación con nuestros antecesores, hay una tendencia a comer más rápido, dormir menos, etc. Otra propuesta que hacen es medir la tendencia social a realizar varias actividades simultáneamente. Algo similar proponen Shove, Trentmann, & Wilk (2009), un enfoque a nuevas combinaciones y configuraciones de hacer actividades como desplazarse, multitareas, comida rápida, viajes de un día, etc.

Hsu (2013) tomó como base las ideas de Rosa & Scheuerman para investigar más acerca de la acción de dormir como indicador de la aceleración social. Encontró que hay escasez de información histórica acerca de la cantidad de tiempo que la gente duerme, por lo que es difícil hacer comparaciones con épocas anteriores al siglo veinte. Hsu sugiere una medición del tiempo promedio que toma cambiar del sueño a actividades consideradas productivas y explorar cómo el trabajo ha llegado a espacios y tiempos que antes estaban destinados para dormir. Según Hsu, otra forma de utilizar el sueño como indicador del ritmo de vida es observar la práctica de dormir y transportarse al mismo tiempo. Menciona que vale la pena investigar también cómo la gente duerme fuera de su casa y qué actividades rodean el área destinada para dormir.

Landy, Rastegary, Thayer, & Colvin (1991) utilizaron escalas de valoración ancladas en el comportamiento (BARS, por sus siglas en inglés) para crear una medición multidimensional de urgencia de tiempo o ritmo acelerado. Consta de 13 aspectos en los que las personas se autoevalúan utilizando escalas del 1 al 7. Considera 7 dimensiones: 1 Conciencia del tiempo, 2 Patrones de habla, 3 Planificación, 4 Energía nerviosa, 5 Elaboración de listas, 6 Comportamiento al comer y 7 Control de plazos. Se realizaron pruebas para validar el instrumento de medición, incluyendo muestras de estudiantes y empleados de 2 diferentes profesiones. Las personas respondieron el cuestionario 2 veces, con 4 semanas de diferencia. También se pidió a sus parejas que respondieran el cuestionario evaluando a las personas de la muestra. Con esos resultados se demostró que las escalas son confiables para recolectar información acerca del comportamiento de los individuos con respecto al tiempo.

En esta investigación, para asegurar que los participantes de la intervención tuvieran un ritmo de vida acelerado, se utilizaron las escalas de valoración

desarrolladas por Landy, Rastegary, Thayer, & Colvin debido a su visión multidimensional del concepto y facilidad de aplicación.

7. Fundamentación metodológica

En esta sección se describen las herramientas y procedimientos que se utilizaron durante el proyecto, para el logro de los objetivos.

El diseño de la investigación es mixto, combinando las metodologías cuantitativa y cualitativa: se hicieron mediciones del ritmo de vida (cuantitativa) y también se exploró el significado de ese ritmo para las personas que lo viven (cualitativa). La ventaja de utilizar un enfoque mixto es que proporciona una mejor comprensión de los problemas de investigación complejos, como los de las ciencias sociales, aprovechando las ventajas de ambas metodologías (Creswell, 2009). Con la integración de ambos métodos se obtiene una visión más completa de lo estudiado (Berenguera, y otros, 2014).

7.1 Participantes

Se realizó una convocatoria (Figura 1) a través de redes sociales, para invitar a quienes desearan participar como voluntarios en este proyecto de investigación. Se registraron algunos datos personales como edad, género, ocupación y nivel de estudios.



Figura 1. Convocatoria

Participaron de dos formas:

- Respondiendo la autoevaluación de ritmo acelerado (Anexo 1) propuesta por Landy, Rastegary, Thayer, & Colvin (1991), que se mencionó previamente en la sección del estado actual del conocimiento.
- Asistiendo a las sesiones grupales de intervención. Se eligió hacer la intervención en grupo ya que “el grupo enriquece las aportaciones individuales y ayuda a cada uno de los participantes a explorar y clarificar sus ideas” (Berenguera, y otros, 2014). El tamaño de grupo sugerido por John Creswell es de tres a cinco personas, para grupos donde se expresan emociones profundas y temas complejos (Creswell, citado en Hernández, Fernández, & Baptista, 2006).

7.2 Metodología y técnicas de estudio, análisis e intervención

Esta sección se divide en tres apartados: medición del ritmo de vida, significado y transformación.

7.2.1 Medición del ritmo de vida

Como ya se mencionó, para asegurar que los participantes de la intervención tuvieran un ritmo de vida acelerado, se aplicó una autoevaluación (Anexo 1). El envío y recepción de la evaluación fue de manera electrónica a través de un formulario de Google, para dar la posibilidad de responder asincrónicamente según el tiempo disponible de cada persona.

Esta medición considera 7 dimensiones: conciencia del tiempo, patrones de habla, planificación, energía nerviosa, elaboración de listas, comportamiento al comer y control de plazos.

El cuestionario consta de 13 preguntas que se evalúan en escalas del 1 al 7, donde un número mayor indica un nivel más alto de aceleración. Las escalas se transformaron en puntos, dejando a cada pregunta un rango entre 0 y 6 puntos. De esta manera, los resultados del cuestionario fluctúan entre un mínimo de 0 puntos y un máximo de 78 puntos. Cada voluntario obtuvo un puntaje que se transformó a porcentaje (mínimo 0%, máximo 100%) para facilitar su comprensión. Los resultados individuales fueron compartidos con las personas que respondieron el cuestionario.

En la sección de análisis se muestran los resultados obtenidos.

7.2.2 Significado del ritmo de vida

Para explorar el significado que tiene el ritmo de vida para los participantes (primer objetivo), se realizó una investigación fenomenológica. “La fenomenología es un enfoque metodológico, inicialmente desarrollado por Edmund Husserl (1859-1938), que pretende explicar cómo los individuos dan significado a fenómenos

sociales a través de su experiencia vivida” (Berenguera, y otros, 2014, pág. 67). Los datos de la investigación se obtienen de personas que han experimentado el fenómeno (Creswell, 2007).

En la investigación fenomenológica, es primordial la descripción de la experiencia vivida (Dantas & Moreira, 2009). Para captar el significado, se pone atención a la descripción que los participantes hacen de su experiencia, tal como ellos la vivieron, dejando de lado prejuicios, posiciones teóricas, conocimientos, deseos, sentimientos y juicios de valor (Berenguera, y otros, 2014). Estos se dejan de lado o se «ponen en suspenso» para “aproximarse lo más genuinamente posible a la versión particular del sujeto” (Dantas & Moreira, 2009, pág. 250). En otras palabras, para tomar una perspectiva nueva hacia el fenómeno estudiado, el investigador deja de lado o «pone entre paréntesis» su propia experiencia. Este concepto fue llamado «epojé» por Husserl (Creswell, 2007). Moreira (2001) lo llama «reducción fenomenológica», dentro de su propuesta de Intervención Fenomenológica, que se describió detalladamente en la sección de antecedentes conceptuales. Esa propuesta fue utilizada en esta investigación, durante las sesiones grupales.

Para que los participantes compartan y describan sus experiencias, se debe de crear un clima de confianza (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006). Para ello se utilizó el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Rogers (1980), descrito en la sección de antecedentes conceptuales.

Las sesiones con los participantes fueron videograbadas, para consultar posteriormente la información generada. La grabación en video es más recomendable porque se dispone de evidencia verbal y no verbal en las interacciones (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006).

Además, se realizaron bitácoras (Anexo 2), con datos generales de cada sesión, transcripciones, análisis de lenguaje no verbal, explicaciones teóricas, aspectos relevantes y reflexiones personales. En las bitácoras se incluyó también la versión de sentido, que es una descripción de la experiencia inmediata del terapeuta, justo después de cada sesión. Se realiza para captar la mayor cantidad de vivencias compartidas entre terapeuta y cliente. Puede incluir imágenes,

metáforas, sentimientos y percepciones del terapeuta o del paciente (Moreira, 2001).

Una vez recolectada la información, se hicieron transcripciones de las sesiones y se destacaron frases o palabras útiles para entender el significado del ritmo de vida para los participantes. Este proceso se conoce como horizontalización: un método en el que el investigador trata de considerar cada «horizonte» o perspectiva que provea información sobre la experiencia de los participantes, asignándoles igual importancia, para identificar los significados y esencias en los datos (Given, 2008).

Posteriormente, se examinaron las palabras o frases destacadas y se utilizaron para realizar un proceso de codificación: vincular los datos con los conceptos teóricos, identificando y reordenando los datos para pensarlos de modos nuevos y diferentes, formulando nuevas preguntas y niveles de interpretación (Coffey & Atkinson, 2003). La codificación tiene dos niveles (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006):

1. Identificar unidades de significado, agrupar las que tienen similitudes, y asignarles códigos (etiquetas) a las categorías.
2. Describir e interpretar el significado de las categorías, compararlas entre sí para agruparlas en temas y buscar posibles vinculaciones.

Con la codificación, se analizó el significado del ritmo de vida para los participantes de la investigación. “Los conceptos, hipótesis y teorías en los estudios cualitativos son explicaciones de lo que hemos vivido, observado, analizado y evaluado en profundidad. La teoría emana de las experiencias de los participantes y se fundamenta en los datos” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006, pág. 660).

Los resultados obtenidos sobre el significado del ritmo de vida se describen en la sección de análisis.

7.2.3 Transformación

Para generar en los participantes un conocimiento más profundo de su propia realidad, que les permitiera emprender acciones de transformación (segundo

objetivo), se utilizó el Enfoque Centrado en la Persona y la Intervención Fenomenológica, que se describieron en la sección de antecedentes conceptuales.

Además, la intervención grupal tuvo beneficios adicionales. De acuerdo con Rogers (1993), a medida que los individuos exploran sus sentimientos en un clima de aceptación, y reciben retroalimentación a la vez dura y tierna de los miembros del grupo, modifican el concepto que tenían de sí mismos y comprenden mejor sus propias potencialidades. Aunque algunas personas no experimentan un cambio significativo, otras eligen un rumbo totalmente nuevo para sus vidas.

Para la facilitación grupal, se consideraron las sugerencias de Rogers (1993):

Actitudes previas:

- Confiar en que el grupo desarrollará su propio potencial y el de sus miembros.
- No dirigir al grupo hacia una meta específica, sino dejar que siga su propio rumbo.
- No otorgar importancia a qué les parece a otros el estilo de facilitación.
- Sentirse responsable ante los participantes, pero no de ellos.
- Tener presente a la persona en su totalidad, en sus modalidades afectivas y cognitivas.

Creación del clima de seguridad psicológica:

- Actuar de forma libre y tranquila, sin el deseo de orientar, pueden ejercer una influencia liberadora en los demás.
- Escuchar con atención, esmero y sensibilidad, sin juzgar si lo que se dice es importante. De esta manera se convalida a la persona.
- Enfocarse en el significado de las experiencias y los sentimientos que despiertan en las personas. Tratar de responder a esos significados y sentimientos.
- Manifestar de manera verbal o no verbal, que se acompaña al individuo en lo que sea que ocurra dentro de él.

Aceptación del grupo:

- Tener mucha paciencia con el grupo y con cada individuo que lo integra.
Aceptar al grupo tal como es, resulta muy fructífero.

- Vivir el grupo exactamente en el estado en que se encuentra. Intentar presionar al grupo para que alcance un nivel que no tiene, no dará buenos resultados.

Aceptación del individuo:

- Aceptar que el participante se comprometa con el grupo o no.
- Aceptar el silencio de un individuo, siempre y cuando no encierre un dolor o una resistencia no expresada.
- Aceptar las declaraciones de los individuos tal cual las formulan.
- Responder más a los sentimientos actuales, que a las declaraciones referentes a experiencias pasadas.
- Aportar influencia, pero no controlar lo que ocurre.

Comprensión empática:

- Intentar comprender el significado exacto de lo que comunica cada persona. Ahondar en las complicaciones y hacer que la comunicación retome el cauce del significado que tiene para la persona. Esto clarifica el mensaje para la persona que habla y ayuda a que los miembros del grupo comprendan.
- Si se expresan sentimientos dispares, comprender los dos aspectos encontrados.

Actuación concorde con los sentimientos:

- Expresar cualquier sentimiento propio persistente que se experimente hacia un individuo o hacia el grupo.
- Confiar en los sentimientos, palabras, impulsos y fantasías que surjan.
- Expresar los sentimientos positivos con igual fuerza que los negativos, en el momento en que surgen.

Considerando estos aspectos, se buscó que las sesiones tuvieran el ambiente adecuado para propiciar el autoconocimiento y cumplir con el segundo objetivo de la investigación.

Las observaciones de la transformación que vivieron los participantes de la intervención se describen en la sección de análisis.

7.2.4 Sesiones de intervención

La intervención se llevó a cabo en 6 sesiones de 90 minutos cada una. El calendario de intervención se muestra en la Figura 2:



Figura 2. Calendario de intervención

El detalle de cada una de las sesiones se describe a continuación:

Sesión 1: Inicio

Objetivos	Introducción	Desarrollo	Cierre	Recursos	Datos obtenidos
<p>Crear un clima de confianza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Firma del consentimiento informado. • Que los participantes se conozcan entre sí. • Conocer las expectativas de los participantes. • Que los participantes entiendan los objetivos de la investigación. <p>Reflexionar sobre el tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compartir las primeras ideas sobre el ritmo de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Firma del consentimiento informado. • Dinámica de presentación de participantes: Cada participante habla un poco de sí mismo y responde preguntas de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar los objetivos de la investigación. • Hablar sobre las expectativas de asistir a la intervención. • Compartir ideas y experiencias sobre el tema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir ideas / experiencias significativas de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formatos de consentimiento informado • Plumones, plumas • Hojas para notas 	<ul style="list-style-type: none"> • Comentarios sobre creencias acerca del ritmo de vida acelerado (en el entorno de los participantes) • Descripción de vivencias de ritmo de vida acelerado

Sesión 2: Experiencias

Objetivos	Introducción	Desarrollo	Cierre	Recursos	Datos obtenidos
<p>Concientizar sobre la experiencia interior y explorar significados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes profundicen en sus experiencias de aceleración. • Conocer a detalle las vivencias, emociones, sentimientos y actitudes de las personas con relación al ritmo de vida acelerado. • Conocer los motivos-para y motivos-porque del ritmo de vida que llevan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar, de manera individual, los resultados de su auto-evaluación de ritmo acelerado. • Dinámica de introspección: Respiración y conciencia corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de reflexión utilizando la rueda de la conciencia: Identificación de sensaciones corporales. Identificación de sentimientos con ayuda de la rueda de las emociones. Reflexión sobre intenciones: ¿qué quisiera hacer? 	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir ideas / experiencias significativas de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas con resultados individuales de la evaluación de ritmo acelerado • Formatos de la rueda de la conciencia • Rueda de las emociones • Hojas para notas • Plumones 	<ul style="list-style-type: none"> • Descripción de vivencias sobre ritmo de vida acelerado • Descripción de motivos-para y motivos-porque • Comentarios relacionados con creencias de los participantes • Mención de sujetos que relacionan con su ritmo de vida acelerado

Sesión 3: Experiencias

Objetivos	Introducción	Desarrollo	Cierre	Recursos	Datos obtenidos
<p>Concientizar sobre la experiencia interior y explorar significados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes profundicen en sus experiencias de aceleración. • Conocer a detalle las vivencias, emociones, sentimientos, pensamientos y actitudes de las personas con relación al ritmo de vida acelerado. • Conocer los motivos-para y motivos-porque del ritmo de vida que llevan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Breve recordatorio de la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de reflexión utilizando la rueda de la conciencia: Interpretación: ¿Consideran el ritmo de vida acelerado con respecto a qué? ¿Cuáles son los motivos-para y motivos-porque de llevar ese ritmo de vida? 	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir ideas / experiencias significativas de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas para elaborar la rueda de la conciencia • Rueda de las emociones • Hojas para notas • Plumones 	<ul style="list-style-type: none"> • Descripción de vivencias sobre ritmo de vida acelerado • Descripción de percepción de aceleración • Descripción de motivos-para y motivos-porque • Comentarios relacionados con creencias de los participantes • Mención de sujetos que relacionan con su ritmo de vida acelerado

Sesión 4: Valoración

Objetivos	Introducción	Desarrollo	Cierre	Recursos	Datos obtenidos
<p>Concientizar sobre la experiencia interior y explorar significados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes reflexionen sobre sus deseos, necesidades, intereses y prioridades. • Que se den cuenta a qué dedican más tiempo. <p>Relacionar la experiencia interior con el entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar recursos y posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de reflexión utilizando la rueda de la vida: Autoevaluación en los diferentes rubros de su vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión sobre la relación entre el resultado de su autoevaluación y su ritmo de vida. • Compartir experiencias de cambio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir ideas / experiencias significativas de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Formatos con la rueda de la vida • Hojas para notas • Plumones 	<ul style="list-style-type: none"> • Descripción de deseos, necesidades, intereses y prioridades • Descripción de vivencias sobre ritmo de vida acelerado • Descripción de motivos-para y motivos-porque • Comentarios relacionados con creencias de los participantes • Mención de sujetos • Descripción de vivencias de cambio del ritmo de vida

Sesión 5: Valoración

Objetivos	Introducción	Desarrollo	Cierre	Recursos	Datos obtenidos
<p>Concientizar sobre la experiencia interior y explorar significados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes reflexionen sobre sus deseos, necesidades, intereses y prioridades. • Que se den cuenta a qué dedican más tiempo. <p>Relacionar la experiencia interior con el entorno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar recursos y posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de reflexión utilizando la rueda de la vida: Autoevaluación en los diferentes rubros de su vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión sobre la relación entre el resultado de su autoevaluación y su ritmo de vida. • Compartir experiencias de cambio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir ideas / experiencias significativas de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Formatos con la rueda de la vida • Hojas para notas • Plumones 	<ul style="list-style-type: none"> • Descripción de deseos, necesidades, intereses y prioridades • Descripción de vivencias sobre ritmo de vida acelerado • Descripción de motivos-para y motivos-porque • Comentarios relacionados con creencias de los participantes • Mención de sujetos • Descripción de vivencias de cambio del ritmo de vida

Sesión 6: Cierre

Objetivos	Introducción	Desarrollo	Cierre	Recursos	Datos esperados
<p>Recapitular experiencias y significados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recordar la experiencia en el proyecto, aprendizajes y logros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar objetivo de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión: ¿Cómo se han sentido? ¿Han descubierto algo? ¿Han cambiado algo? o ¿han visto alguna resistencia con ustedes mismos? 	<ul style="list-style-type: none"> • Agradecimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas para notas • Plumones 	<ul style="list-style-type: none"> • Descripción de deseos, necesidades, intereses y prioridades • Descripción de vivencias sobre ritmo de vida acelerado • Descripción de motivos-para y motivos-porque • Comentarios relacionados con creencias de los participantes • Mención de sujetos • Descripción de vivencias de cambio del ritmo de vida

7.3 Consideraciones éticas

En un proyecto como éste, es importante informar a los participantes sobre los detalles de la investigación para que manifiesten su intención de participar a través de un consentimiento informado (Anexo 3). “La finalidad del consentimiento informado es asegurar que los individuos participen en la investigación propuesta sólo cuando ésta sea compatible con sus valores, intereses y preferencias; y que lo hacen por propia voluntad con el conocimiento suficiente para decidir con responsabilidad sobre sí mismos” (González, 2002, pág. 101). Para ello, al inicio de la primera sesión se explicaron los objetivos del estudio, se expresaron las expectativas de los participantes, se pidió su aprobación para grabar las sesiones y se hizo un acuerdo de confidencialidad.

El acuerdo de confidencialidad consideró dos partes. La primera implica que los investigadores no revelarán la identidad de los participantes, y las grabaciones solo serán utilizadas por los investigadores y asesores de la investigación. En la segunda parte, los participantes se comprometieron a mantener la confidencialidad de la información proporcionada por los otros participantes.

Además de lo anterior, se mantuvo siempre respeto hacia los participantes, dándoles la libertad de cambiar de opinión, retirarse de las sesiones, expresar su punto de vista, solicitar que se detenga la grabación, etc.

8. Análisis

El análisis de la información obtenida se presenta en tres apartados: medición del ritmo de vida, significado y transformación.

8.1 Medición del ritmo de vida

La medición se realizó para asegurar que los participantes de la intervención realmente tuvieran un ritmo de vida acelerado, con un porcentaje mayor a 75%. No era el objetivo obtener una muestra representativa para hacer inferencias sobre

ninguna población. Los resultados se presentan únicamente para describir las características del grupo de personas que respondieron.

Como se mencionó en las secciones de fundamentación teórica y fundamentación metodológica, se utilizó la autoevaluación de ritmo acelerado (Anexo 1) propuesta por Landy, Rastegary, Thayer, & Colvin (1991). Ellos utilizaron escalas de valoración ancladas en el comportamiento (BARS, por sus siglas en inglés) para crear una medición multidimensional de urgencia de tiempo o ritmo acelerado. Consta de 7 dimensiones y 13 preguntas en los que las personas se autoevaluaron utilizando escalas del 1 al 7.

Participaron 29 personas. Los resultados de cada persona se muestran en la figura 3, ordenados de mayor a menor. Los porcentajes de aceleración de estas personas van desde 33.3% hasta 94.9%, con un promedio general de 68.8%.

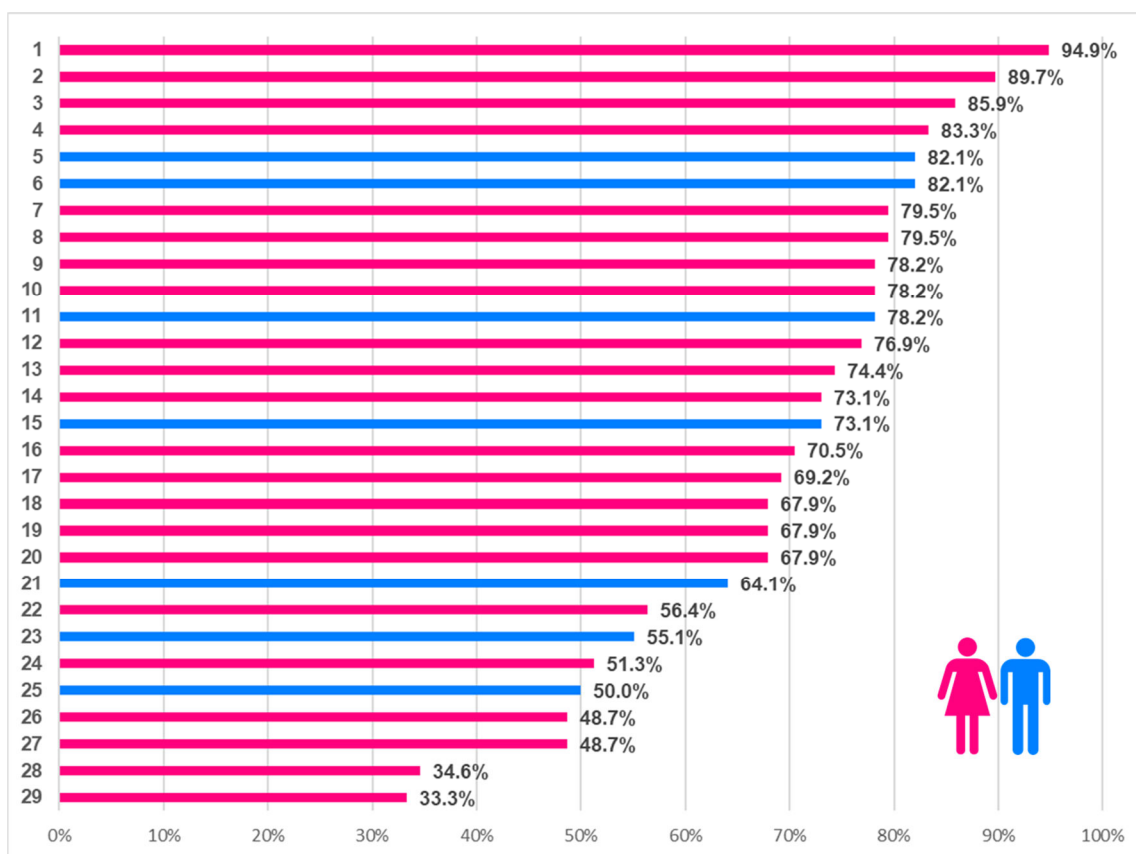


Figura 3. Porcentajes de autoevaluación de ritmo acelerado

Los colores representan el género. En color rosa se muestran los resultados de las 22 mujeres que respondieron la evaluación y en color azul los resultados de los 7 hombres que participaron. Las mujeres tuvieron un promedio de 68.6% y los hombres un promedio de 69.2%, como se muestra en la figura 4.

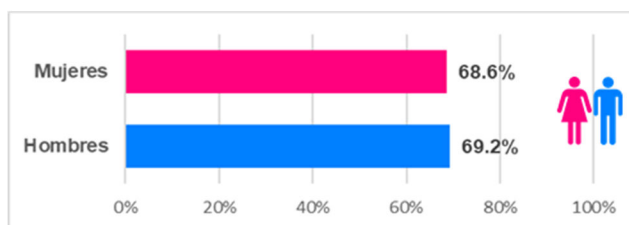


Figura 4. Promedio de ritmo acelerado por género

La edad de las personas que respondieron la autoevaluación fue de 24 hasta 69 años. Los promedios obtenidos por rango de edad se muestran en la figura 5. El promedio más alto lo tuvieron las personas de 40 a 49 años, con 78.8%. El promedio más bajo fue de 61.1%, de los participantes de 24 a 29 años.

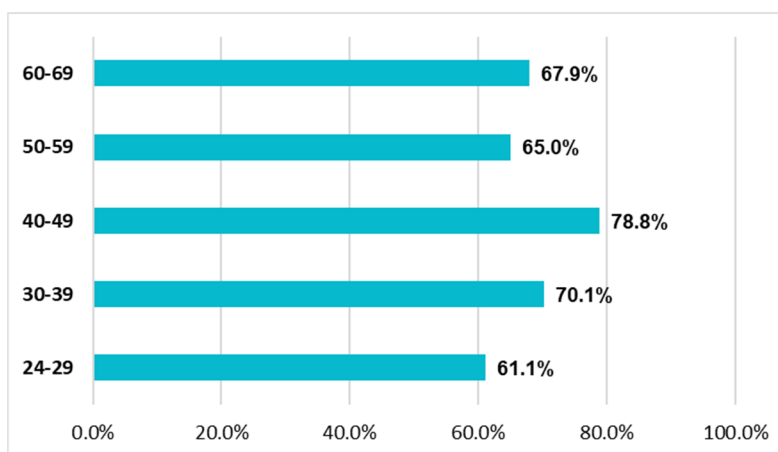


Figura 5. Promedio de ritmo acelerado por rango de edad

El nivel de estudios de los participantes fue desde preparatoria hasta doctorado. Para este grupo de personas, es interesante observar que mientras más alto es el nivel de estudios, menor es el promedio de ritmo acelerado, como se muestra en la figura 6.

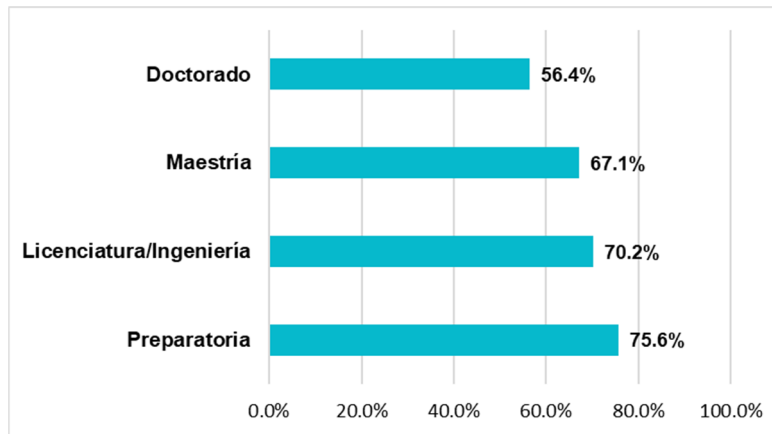


Figura 6. Promedio de ritmo acelerado por nivel de estudios

La autoevaluación consta de 7 dimensiones, que se describen a continuación (Landy, Rastegary, Thayer, & Colvin, 1991):

- **Conciencia del tiempo:** el grado en que un individuo es consciente de la hora exacta del día, sin importar el ambiente o las circunstancias. El grado en que es consciente de fechas importantes como cumpleaños, acontecimientos, etc.
- **Control de plazos:** el grado en que un individuo parece ser controlado por plazos externos y fechas límite.
- **Comportamiento al comer:** el grado en que el tiempo afecta la forma en que los individuos comen o planean sus comidas.
- **Elaboración de listas:** el grado en que una persona se involucra en acciones para ahorrar tiempo, planeando o actuando de manera más eficiente.
- **Energía nerviosa:** el grado en que una persona está en movimiento constante, incluso cuando descansa
- **Planificación:** el grado en que un individuo programa actividades y se apega a esa agenda. El plan puede incluir actividades recreativas, personales y/o laborales. El grado en que el individuo asigna tiempo para actividades particulares.

- **Patrones de habla:** el grado en que el individuo muestra patrones apresurados de habla. Esos patrones incluyen hablar rápido, interrumpir a otros y terminar frases de otros.

Los resultados obtenidos para cada una de las dimensiones se muestran en la figura 7:

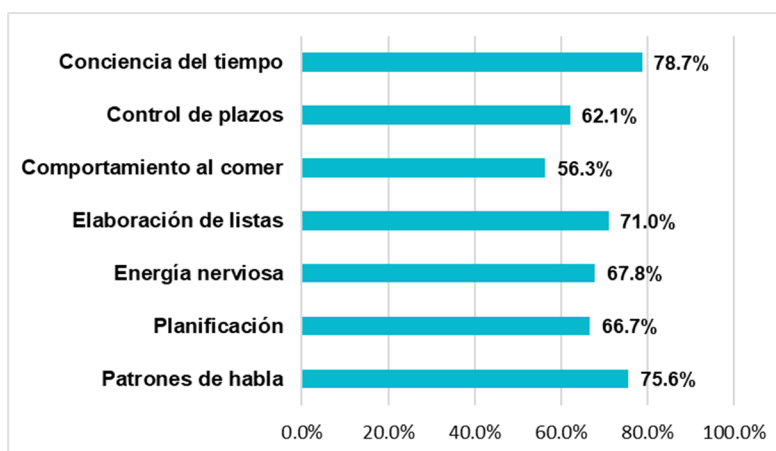


Figura 7. Porcentaje promedio por dimensión de ritmo acelerado

Con esta medición se confirmó que quienes participaron en la intervención tenían un ritmo de vida acelerado, con resultados mayores a 75%. El siguiente paso fue explorar el significado que ese ritmo de vida tiene para ellos.

8.2 Significado del ritmo de vida

El primer objetivo de la investigación fue comprender el significado que el ritmo de vida tiene para cada persona. Para ello se realizaron sesiones grupales de intervención. Participaron 4 personas, siguiendo la recomendación de un tamaño de grupo de 3 a 5 personas para tratar temas complejos y emociones profundas (Creswell, citado en Hernández, Fernández, & Baptista, 2006).

Para otorgar un significado a la experiencia hay que llevarla a la conciencia y activar el proceso de «darse cuenta» de los sentimientos, emociones y percepciones que fluyen en el interior (Barceló B. , 2003). Para ello se utilizó la rueda

de la conciencia (Jones & Pfeiffer, 1976), en la que los participantes exploraron sus sensaciones, emociones, interpretaciones, intenciones y acciones, en relación con su ritmo de vida.

Como se mencionó en la sección de fundamentación metodológica, para captar el significado, se pone atención a la descripción que los participantes hacen de su experiencia, tal como ellos la vivieron.

A partir de las descripciones que hicieron los participantes sobre su experiencia, se realizaron dos relatos para mostrar brevemente la similitud de sus vivencias. Ambos relatos contienen fragmentos de lo que las 4 personas compartieron sobre su experiencia. El primer relato fue unificado en género femenino y el segundo en género masculino, simplemente para facilitar su lectura. De acuerdo con Biglia & Bonet-Martí (2009), las narrativas colectivas que no mencionan la autoría de cada afirmación individual permiten crear una narrativa «ficcional», la expresión de un conocimiento colectivo, una experiencia social. “La uniformidad que asume la narrativa facilita fijar la atención en el discurso en lugar de hacer interpretaciones sobre los sujetos individuales que las han realizado. De esta manera, se reduce el efecto de representación de los sujetos típico de las investigaciones sociales” (Biglia & Bonet-Martí, 2009, pág. 13).

El primer relato muestra las exigencias del ritmo de vida acelerado y algunos de sus efectos:

Hoy me sentí disgustada conmigo misma por el ritmo de vida, porque ya me había mentalizado a hacer ejercicio diario, o por lo menos 5 veces a la semana, y resulta que llevo toda la semana y no he podido hacer. Si ya no alcancé a ir temprano, entonces avanzo en esto, en esto y en esto, y lo recorro y me voy a tal hora. Se me llegaba tal hora y no había terminado, entonces decía: bueno, voy en la tarde. Se llegaba la tarde y ya me venían otras cosas y no fui. O sea, ya era como una frustración acumulada. Y eso ya me molestó, me enojó, me disgustó conmigo, que hago un plan y no lo cumplo. Y por querer hacer otras cosas, o sea, por querer terminar todo a la vez no lo terminé, pero tampoco hice esta otra cosa que quería hacer. Me regañé por haberme

desenfocado. Se me fue una hora que era oro, yo quería hacer mi plan, porque ya tengo 3 días que no lo hago.

Todos los días me levanto con la intención de: ahora sí voy a ir al gimnasio a las 7 de la mañana. Todavía no me levanto, y ya me tenía que haber ido. Y entonces me llevo al baño los tenis, o sea, trato de optimizar el tiempo que ya perdí. Me llevo todo para cambiarme, se me caen las cosas, me empiezo a enojar. Entonces ya me voy a ir sin desayunar, y luego me va a hacer daño. Entonces me regreso y ya voy enojada. Llevo el vaso, las llaves, mi bolsa, la maleta, abro la puerta, se me caen cosas, me vuelvo a tardar. Mi abuela decía: el flojo tiene que hacer dos veces el camino. Y todos los días lo vuelvo a hacer. Siento desaprobación total, juicio, rechazo, fastidio. Me regaño: a ver si ahora sí mañana lo cumples. Me siento ansiosa. Eso es el pedacito de la mañana, pero durante el día hay más cosas que no voy completado. Es como que no tengo tiempo de hacerlo. Pero en realidad, es que no se me pega la gana, o sea, prefiero hacer más cosas. Como el ejercicio, sé que me tengo que parar a hacer ejercicio, ya me dijo el doctor y tengo miedo de perder mi salud. Entonces, con todas esas ideas me voy a hacer el ejercicio, y no lo hago. Lo tengo que hacer, aunque no lo quiera hacer. Pero no lo quiero forzar, yo lo quiero hacer con gusto. Como si estuviera tratando de aprender algo que la verdad no sé cómo hacer.

Ese acelere que yo traigo cargando, ya no sé si es porque quiero hacer muchas cosas o porque quiero hacer más cosas de lo que puedo, como que una autoexigencia. Me desenfoco y se me va el rollo en otras cosas que no son prioritarias. Y eso me genera un, pues entre enojo y disgusto. De hecho, me dolía el estómago. Voy matándome diario, haciendo las cosas a la carrera porque voy a llegar tarde. A veces como que me cierro y no veo más allá, que hay más opciones.

El segundo relato contiene reflexiones de los participantes sobre su ritmo de vida acelerado:

He dejado muy de lado mi vida personal, a tal grado de llegar a la casa y estar pensando nada más en el trabajo. Eso de que me relaje, no puedo, soy una persona muy aprensiva: tiene que salir, y cosas que ni me tocan. Cuando entre comillas ahorita podría estar más relajado, yo me sigo buscando actividades. Me las estoy echando yo, ¿por qué? ¿por qué me estoy echando estas actividades? No sé si realmente lo que estoy haciendo me gusta o si adquiriré el puesto que tengo por la satisfacción de decir: soy líder del proyecto en la empresa, y no porque realmente estaba ya decidido a tener esas responsabilidades. Si realmente donde estoy es lo que quiero, o al estar ahí ¿qué es lo que estoy sacrificando? Siempre crecí con la idea de tratar de sobresalir en algo, para tener la aceptación de mis padres. Me genera cierto conflicto el ¿qué dirán mis padres? Como si estuviera buscando que me estén diciendo: buen trabajo. Esa incertidumbre de ¿estará haciendo las cosas bien? es lo que me obliga a trabajar más. Acelerado si estoy, y hay consecuencias. Y acelerado en la forma de laborar, en la forma de moverme, en la forma de pensar, en la forma de reaccionar, en la forma de emocionarme. Acelerado, una vida acelerada. Y que al final, pues pagas una factura. Si fuera un viaje, vas tan rápido que pierdes los detalles. Y para mí los detalles son voltear a los lados, voltear hacia arriba. Tuve una separación y me perdí momentos. Yo creí tener equilibrio, pero traía una inercia de un trote muy revolucionado. Si yo hubiera atendido eso, no me la juego entre la vida y la muerte. Te enganchas y comes mal, y no duermes, o duermes, pero es un sueño no reparador. Estás acostado, pero realmente no estás descansando. Llegas tarde y te levantas temprano y te sientes efectivo y que estás sacando el trabajo. Estás dejando de dormir, estás dejando de reparar, y a la larga, pagas. Como que todavía no me cae el veinte de que me

estoy perdiendo cosas por ser así tan preocupón, que no me doy cuenta de que hay más.

Quisiera estar en una isla desierta. Lejos de relojes, horarios, ruido. Escapar, escapar de lo que me oprime en la sociedad, de lo laboral, escapar de todos los males. Quisiera tener la capacidad de dejar de hacer lo que siempre hago y que ya sé cuál es el resultado. Quisiera estar en paz conmigo mismo. Estar en donde estoy, disfrutándolo sin estar: tengo, tengo, tengo, tengo, tengo. Disfrutando lo que me toca hacer, sin el agobio y la frustración. Estar bien consciente, disfrutarlo, hacerlo en paz, sin recriminarme si no lo terminé, sin ser tan exigente conmigo mismo. Ser más compasivo, más comprensivo, más tolerante, más flexible.

Los relatos anteriores dan un panorama general de la experiencia de los participantes. Como se mencionó en la sección de fundamentación metodológica, se realizaron transcripciones de todas las sesiones de intervención. De esas transcripciones se destacaron palabras o frases que ayudan a entender el significado del ritmo de vida. Esas palabras y/o frases se agruparon en códigos. Los códigos y las relaciones entre ellos se representan en el diagrama de la figura 8, utilizando como metáfora el recorrido de un tren.

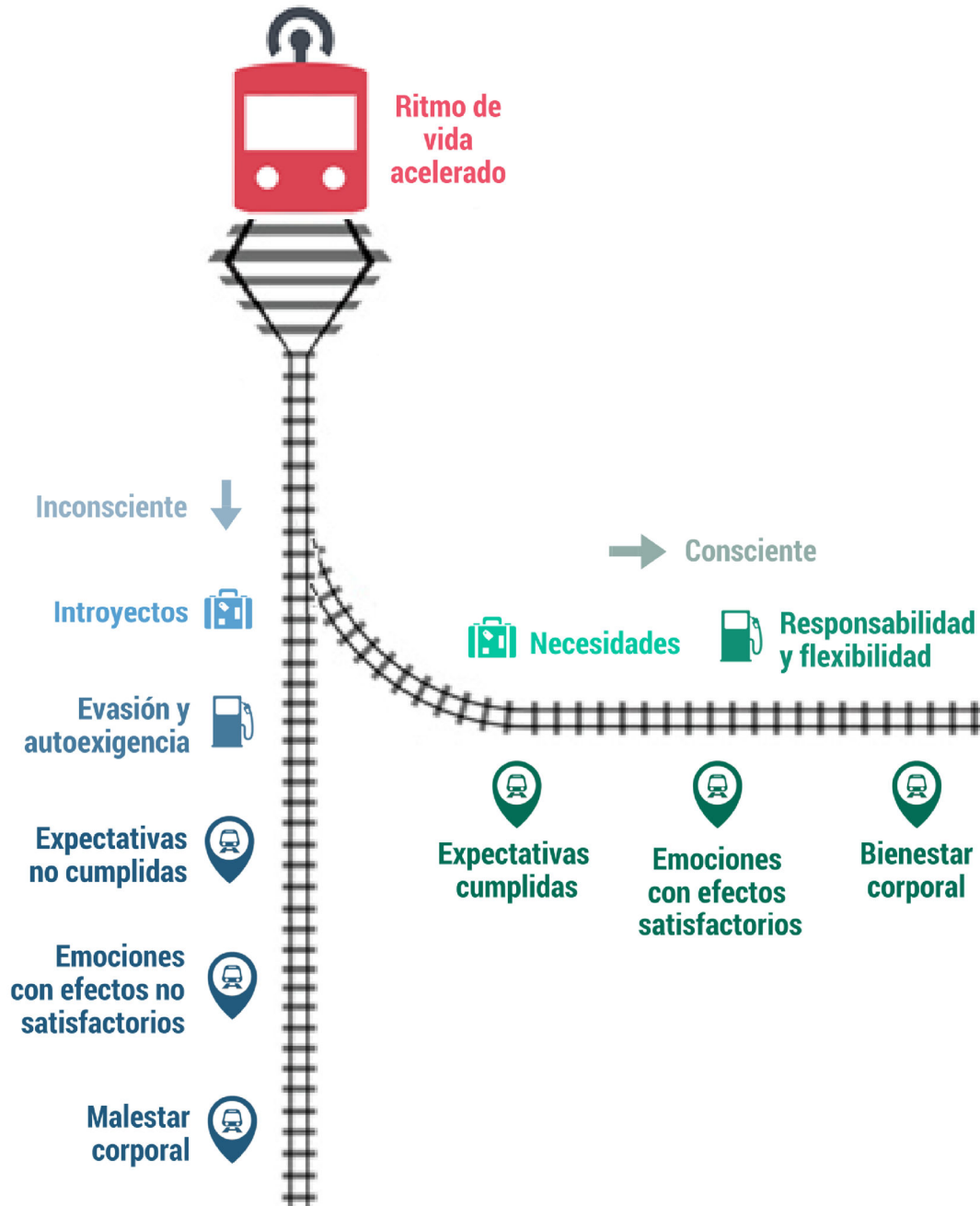


Figura 8. Diagrama de códigos

El tren representa el ritmo de vida acelerado. Existen 2 vías que puede recorrer: la vía inconsciente, que es la ruta predefinida, o la vía consciente.

Al ir por la vía inconsciente, el equipaje que se lleva son los introyectos. El combustible o energía que moviliza el tren es una combinación de evasión y

autoexigencia. Los destinos a los que llega esta vía son: expectativas no cumplidas, emociones con efectos no satisfactorios y malestar corporal.

Para tomar la vía consciente se debe hacer una reflexión. El equipaje que se lleva en esta vía son las propias necesidades. La energía que moviliza el tren es la combinación de responsabilidad y flexibilidad. Los destinos a los que se llega por esta vía son: expectativas cumplidas, emociones con efectos satisfactorios y bienestar corporal.

A continuación, se describe detalladamente cada uno de los códigos, su explicación teórica y ejemplos tomados de la experiencia de los participantes. Se seleccionaron algunos ejemplos representativos, aunque durante la intervención los participantes compartieron más vivencias que se agruparon en los códigos.

El primer código es la vía inconsciente:

↓ Inconsciente

Actuar de manera inconsciente significa hacerlo de forma irreflexiva, sin atención, sin darse cuenta (Oxford University Press, 2018). Implica percibir las experiencias de manera selectiva, distorsionarlas o negarlas parcial o totalmente (Rogers, 1985).

Esto puede suceder como parte del proceso de defensa ante la amenaza de la angustia (Rogers, 1985). Como ya se mencionó en la sección de antecedentes conceptuales, el ritmo de vida puede utilizarse como protección ante la angustia.

Una causa de angustia son las cuestiones existenciales, las preguntas sobre nosotros mismos, los demás y el mundo (Giddens, 1995). Esas cuestiones pueden evitarse trasladando la atención hacia ocupaciones y actividades.

Otra causa de angustia es sentirse juzgado y no valorado por otras personas: “en su intento de preservar la consideración positiva de otros ha falsificado algunos de los valores de su experiencia y los ha percibido en función del valor que tienen para otros. Todo esto no ha sido una elección consciente sino un proceso natural” (Rogers, 1985, págs. 69-70). Esto quiere decir que las personas actúan de cierta manera, no porque se sientan bien, sino porque es bien visto por otros. Puede ser que, sin darse cuenta, lleven un ritmo de vida determinado porque la gente a su alrededor lo aprueba y valora como positivo.

También puede causar angustia el hacerse responsable de sus propias decisiones: “gracias a la monotonía y a la regularidad de patrones de conducta recomendados, inculcados y compulsivos, los humanos saben cómo actuar en la mayoría de los casos y rara vez enfrentan una situación que no esté señalizada, en la que deben tomar decisiones bajo la propia responsabilidad sin el tranquilizador conocimiento previo de sus consecuencias” (Bauman, 2002, pág. 26). De acuerdo con esto, mantener una rutina evita la necesidad de tomar decisiones que causen angustia. En muchos casos, ya ni siquiera se visualiza que existen otras opciones fuera de la rutina que se sigue.

La actuación inconsciente lleva consigo introyectos, que se explican en el siguiente código.

Introyectos

De acuerdo con Fritz Perls (1976), los introyectos son patrones, actitudes y modos de actuar y pensar, que son aceptados sin cuestionarse ni asimilarse (inconscientemente). Lo que proviene del mundo externo debería ser “desestructurado, analizado, desarmado y luego armado del modo como sea de mayor valor para nosotros” (Perls, 1976, pág. 44).

Carl Rogers reemplazó el concepto de introyección por valoración condicional: “el individuo valora su experiencia positiva o negativamente en función de esas valoraciones condicionales tomadas de otros, y no porque esa experiencia lo enriquezca o no lo enriquezca realmente” (Rogers, 1985, pág. 43).

En otras palabras, los introyectos son todo aquello que tomamos de otros e incorporamos a nuestra forma de vida, sin evaluar si realmente nos beneficia. “El hombre vive con esto que tragó desde pequeño sin nunca actualizarlo a sus necesidades ni circunstancias” (Cohen, 2002, pág. 3).

Los introyectos pueden ser ideas o acciones. Por ello, esta categoría se compone de dos códigos: creencias y costumbres.

Creencias

El primer código que compone la categoría de introyectos es el de creencias. Una creencia es una “idea o pensamiento que se asume como verdadero” (Oxford University Press, 2018).

Hay muchas creencias relacionadas con el ritmo de vida. Las más comunes tienen que ver con perder el tiempo. Para algunas personas, ciertas actividades son consideradas como pérdida de tiempo y pereza, incluyendo las actividades de recreación o descanso (Thompson, 1979). Como mencionó Richard Sennett (2000, pág. 91): “no moverse es sinónimo de fracaso”.

Por ejemplo, al preguntarle a una de las participantes ¿cuál es el motivo por el que lleva ese ritmo de vida? expresó: “pues yo creo que porque así soy, o sea, así siempre he sido, [...] como que no puedo dejar de estar haciendo algo” (Participante 1, mujer, 62 años).

Al profundizar en las creencias detrás de eso, dijo: “tengo que estar en movimiento para ser útil. [...] Detenerte es ser inútil. Y cosas más malas. Inútil es como que la etiqueta bonita, pero es holgazán, bueno para nada. Eso decía mi mamá” (Participante 1, mujer, 62 años).

Esta persona, a partir de lo que su mamá le decía, adoptó la creencia de que detenerse es ser inútil, holgazán y bueno para nada. Debido a que no quiere ser calificada con esos adjetivos, se mantiene en movimiento de manera inconsciente: “tengo que estar en movimiento, tengo que estar haciendo cosas para ser útil [...]. Y es como que ni siquiera lo piensas en detenerte, o sea, es como cuando te das cuenta ya te pusiste una cosa encima de la otra, encima de la otra. A veces si pienso: no, es que no debo de hacer todo eso, tengo que bajarle. Y cuando me doy cuenta, ya estoy haciendo [...] muchas cosas”. (Participante 1, mujer, 62 años).

El ser humano realiza un esfuerzo inimaginable por vivir de acuerdo con lo aprendido. En lugar de cubrir sus necesidades auténticas, hace énfasis en las necesidades introyectadas, que tienen que ver con las expectativas de otros y no con el propio desarrollo. Con el tiempo, es más difícil distinguir los deseos propios de los deberes impuestos desde el exterior (Cohen, 2002).

Costumbres

El segundo código que compone la categoría de introyectos es el de costumbres. Una costumbre es la manera habitual de obrar de una persona, establecida por un largo uso o adquirida por la repetición de actos de otros (Oxford University Press, 2018).

El ritmo de vida de una persona puede ser el resultado de patrones aprendidos de otras personas, o de rutinas que se adoptaron en alguna etapa de la vida y se mantuvieron sin volver a cuestionarse. “No es raro que sigamos viviendo según pautas de comportamiento que adoptamos cuando éramos jóvenes, con lo cual limitamos nuestra experiencia vital presente” (Abrams, 1994, pág. 40).

Una participante, al hablar sobre su ritmo de vida dijo: “siempre he sido así. Desde joven también. [...] Como que eso lo traigo de naturaleza” (Participante 2, mujer, 52 años).

Al ahondar más en el tema, mencionó que cuando era niña, su mamá trabajaba y, por ser la hija más grande, la dejaba encargada de sus hermanos y las actividades de la casa: “Ella me decía: haces esto, esto, esto, vas al mercado y compras esto, esto y esto” (Participante 2, mujer, 52 años).

Adoptó un patrón de conducta desde la infancia, que continuó utilizando inconscientemente por décadas. Durante la sesión reflexionó sobre esto: “En el fondo si es esa responsabilidad que tuve de chica y que me quedó ya. [...] Esa reacción de que siempre tenía algo que hacer. Siempre. Y así con mis horarios: de tal a tal hago el quehacer, de tal a tal me voy al mercado, de tal a tal llego y hago la comida, y luego ya me pongo a terminar la tarea, y luego ya me baño, me arreglo. A tal hora ya tengo que estar saliendo. [...] Yo creo que sí, si viene de ahí, de esa infancia hiperactiva” (Participante 2, mujer, 52 años).

En ambos casos se observa que los introyectos (creencias y costumbres) que la persona lleva como equipaje, influyen directamente en su experiencia de ritmo de vida.

En esa vía inconsciente, el combustible que moviliza el tren del ritmo de vida acelerado es una combinación de evasión y autoexigencia, los siguientes códigos.

Evasión

Evasión significa evitar una dificultad, un compromiso o un peligro (Oxford University Press, 2018). En algunos casos, el ritmo de vida termina siendo un pretexto para no afrontar situaciones que producen angustia.

Una participante reconoció: "Lo de buscar mucho trabajo y ocupaciones es para no tener que enfrentarme a muchas cosas" (Participante 1, mujer, 62 años).

Según Irvin Yalom (1984), utilizamos mecanismos psíquicos específicos para protegernos de la conciencia de la responsabilidad. Evadir la propia responsabilidad es creerse víctima de las circunstancias, creer que la responsabilidad es de otras personas o de una fuerza interior irresistible e imposible de controlar.

Las personas no se dan cuenta hasta qué punto crean su situación: "generalmente, la vida de las personas llega a tal grado de estructuración, que la consideran como una realidad inalterable, como una estructura concreta dentro de la cual necesitan funcionar, en lugar de verla como una tela de araña tejida por ellos mismos y susceptible de volver a tejerse de múltiples maneras" (Yalom, 1984, pág. 283). No se consideran libres para realizar cambios en su propia vida.

La participante se dio cuenta de cómo ha estado evadiendo su responsabilidad: "Como que voy reconociendo que a mí me gusta decir: ay, es que es por la culpa del contratista que no arregló, o por la culpa de [mi socio] que quiere pagar, yo por eso no tengo más dinero. Y entonces, a la hora de la hora, la que decide el socio, el contratista, arreglar la lavadora o no arreglarla, soy yo. Entonces es como un descubrimiento, a ver: ¿quién me obliga a que esté ahí? Nadie, yo estoy ahí porque yo quiero estar ahí. Entonces no puedo estar echándoles la culpa. O bueno, ¿quién me obliga a que yo sea tan perfeccionista, que nadie puede hacer las cosas igual que yo. Pues nadie" (Participante 1, mujer, 62 años).

Además de la evasión, la autoexigencia también moviliza el tren del ritmo de vida acelerado.

Autoexigencia

La exigencia, en este caso, se define como una “pretensión caprichosa o desmedida” (Oxford University Press, 2018). La autoexigencia implica esperar demasiado de uno mismo.

Según Jenny Cohen (2002, pág. 4): “La autoexigencia puede ser más que una demanda constante que proviene de nuestro mundo interno, o ser una característica o «defecto» de la personalidad. La autoexigencia puede convertirse en una fuente de poder que dicte de manera sentenciosa mensajes absolutos y arbitrarios, que niegan la posibilidad de errar, permanecer en la media, disfrutar o específicamente ser”.

Las personas se exigen tanto que nada es suficiente para sentirse satisfechas. “Por más aplausos o reconocimientos que este individuo obtiene, su sensación no es de plenitud ni satisfacción” (Cohen, 2002, pág. 5).

Cuando hay autoexigencia, los diálogos de la persona consigo misma son de desaprobación, crítica, reclamos o incluso castigos. Una participante compartió: “yo me regañé por haberme desenfocado, se me fue poner que una hora que era oro, que yo quería hacer mi plan, porque ya tengo estos 3 días que no lo hago y yo ya estaba, así como que: hoy si tengo que ir. Pero tampoco lo hice. Entonces, ese acelere que yo traigo cargando, ya no sé si es porque quiero hacer muchas cosas, porque quiero hacer más cosas de lo que, como que una autoexigencia hasta cierto punto o hasta cierto otro punto, me desenfoco y se me va el rollo en otras cosas que no son prioritarias. Y eso me genera un, pues entre enojo y disgusto” (Participante 2, mujer, 52 años).

Además, por querer ser perfecto, fuerte, rápido, eficiente y bueno, el individuo autoexigente anula sus necesidades auténticas (Cohen, 2002). Este es el caso de otra participante: “Ni siquiera alcanzo a hacer lo que tengo que hacer, menos para andar disfrutando” (Participante 1, mujer, 62 años).

Al recorrer esa vía inconsciente, los destinos a los que se llega son: expectativas no cumplidas, emociones con efectos no satisfactorios y malestar corporal.

Expectativas no cumplidas

Una expectativa se refiere a la “esperanza o posibilidad de conseguir una cosa” (Oxford University Press, 2018). Cuando se espera lograr algo sin asumir la propia responsabilidad (evasión) o cuando la expectativa es demasiado alta (autoexigencia), lo más probable es que no se cumpla.

En el caso del ritmo de vida, es muy común que las expectativas sean poco claras o muy idealistas. Por ejemplo, una participante dijo que su ritmo de vida es acelerado con respecto a sus expectativas. Al reflexionar sobre algunas de esas expectativas, ella reconoció: “se sale de lo real [...] y siempre es la frustración, porque como quiero hacer tantas cosas, no las alcanzo a hacer” (Participante 2, mujer, 52 años).

Otra participante comentó: “no alcanzo a hacer todas las cosas que quisiera hacer o no las hago con la velocidad que quisiera hacer para completarlas todas. [...] Ponemos muchas cosas en la agenda. Entonces por tratar de cumplir todas, porque, además, tienes esa angustia de cumplir con todas, y luego la frustración de que no cumpliste con ninguna” (Participante 1, mujer, 62 años).

Las expectativas se alejan de la realidad cuando no se reflexionan de manera consciente. “Los contenidos inconscientes pueden terminar dominando a los objetivos conscientes e inhibir, falsear e incluso destruir su realización” (Abrams, 1994, pág. 54).

Una participante compartió un ejemplo muy claro de una expectativa inconsciente y poco realista: “ahora me llegó un paquete. Entonces, estaba [mi asistente] abajo, de donde es mi oficina, y yo estaba en el primer piso. Entonces como que se me antojó decirle: aviéntamelo y lo cacho. Pero pensé rápido: a ver, ¿lo cacho? Se supone que no me debo mover. Además de que no voy a cachar nada, sí me voy a lastimar. [...] Era por rápido, por el puro impulso de rápido. Pero yo ni siquiera iba a bajar la escalera, [ella] la iba a subir. Era como que: ay, ¿para qué pierdes el tiempo? Aviéntamelo. Y yo soy malísima para cachar, nunca cacho nada” (Participante 1, mujer, 62 años).

En este ejemplo, pareciera que la persona está programada para buscar una forma de hacer las cosas rápido, aunque no sea realista. En este caso, logró

reflexionar y hacerlo consciente antes de llevarlo a la acción. Si hubiera seguido su impulso inconsciente, habría tenido una expectativa no cumplida.

El siguiente destino de la vía inconsciente son las emociones con efectos no satisfactorios.

Emociones con efectos no satisfactorios

“Las emociones son una forma adaptativa de procesamiento de la información y de preparación para la acción, que orienta a las personas hacia su entorno y promueve su bienestar. [...] Informan a las personas acerca de que una necesidad importante, un valor o una meta pueden ser logrados o bien pueden ser dañados en una determinada situación” (Greenberg, 2010, pág. 33).

En otras palabras, las emociones “movilizan los medios que tenemos para satisfacer necesidades” (Perls, 1976, pág. 36). Son un mensaje que nos permite entender nuestras necesidades y actuar para satisfacerlas. Sin embargo, es posible que el mensaje no sea comprendido y las necesidades queden insatisfechas. Lo que produce los efectos no satisfactorios no es la emoción por sí misma, sino la forma en que se procesa la emoción, impidiendo la comprensión de su significado.

Existe una fuerte tendencia a evitar ciertas emociones por miedo, falta de tolerancia al malestar, o por creencias como: «el que se enoja pierde», «los hombres no lloran», etc. Es necesario lograr el contacto con la experiencia emocional y explorarla para darle significado (Greenberg, 2010). Evitar las emociones impide la comprensión del mensaje que contienen.

También puede suceder que la emoción sea demasiado intensa y cause un estado de angustia y alteración que impida su comprensión. La emoción debe ser regulada para poder reflexionar sobre ella y darle un significado (Greenberg, 2010).

Una participante dijo que por querer hacer las cosas rápido las hace mal: “siempre me acuerdo, mi abuela decía: el flojo tiene que hacer dos veces el camino. Y todos los días, y todos los días lo vuelvo a hacer. Entonces es desaprobación total, juicio, rechazo, fastidio [...] Terminas haciendo la corona de la ineficiencia, por tratar de hacer todo tan productivo. Y, además, recordando el pasado siempre he sido así” (Participante 1, mujer, 62 años).

Si las emociones de desaprobación, juicio, rechazo y fastidio están presentes, y la situación tiene efectos negativos, ¿por qué ha actuado así por tanto tiempo y lo sigue haciendo todos los días? Después de platicar más sobre su experiencia, ella misma preguntó: “Pero si sabemos que lo estamos haciendo ineficientemente, ¿por qué no lo dejamos de hacer?” (Participante 1, mujer, 62 años).

La persona no había reflexionado sobre las emociones que sentía con respecto a la situación, hasta el momento de la intervención. La vivía inconscientemente.

Al platicar sobre experiencias positivas se dio cuenta de algo importante: “una cosa que yo creo que si va pasando es que, al tener conciencia de estas cosas, en algunos aspectos lo he podido mejorar” (Participante 1, mujer, 62 años).

Finalmente, concluyó: “todo es una tontería de no tomar responsabilidad. Por el acelere y no tomar el tiempo y pensar” (Participante 1, mujer, 62 años).

El último destino de la vía inconsciente es el malestar corporal.



Malestar corporal

De acuerdo con William Schutz, los malestares corporales son “signos de algún conflicto irresuelto que no está en mi conciencia y, por ende, debe ser expresado por mi cuerpo” (Schutz, 2001, pág. 20). Esto es comúnmente conocido como somatizar: “siempre que existe una esfera psicológica que a la persona le resulta difícil asimilar [...] hay un lugar correspondiente del cuerpo en iguales condiciones” (Schutz, 2001, pág. 27).

Una participante compartió cómo su ritmo de vida la llevó al malestar corporal: “Era la sensación, así como de inflamación y le dije a mi sobrina: ¿sabes qué? estoy enojada, estoy enojada conmigo porque dije que a las 12:30, es la 1:15 y yo no me he levantado, ni voy a alcanzar allá ni terminé aquí. Ya me voy, pero ya voy enojada. Y me empezó a doler el estómago” (Participante 2, mujer, 52 años).

Igual que las emociones, las sensaciones corporales comunican mensajes acerca de nuestras necesidades: “Si sé lo que me dice mi cuerpo, conozco mis

sentimientos más profundos y puedo elegir lo que debo hacer” (Schutz, 2001, pág. 19).

Al no poner atención al mensaje y dejar la necesidad insatisfecha, “esta necesidad permanecerá sin concluir y causándome molestias mientras no la tome como algo importante. Es la corporificación de mi asunto inconcluso, que resulta de ignorar mi necesidad inicial” (Kepner, 1992, pág. 91).

Por ejemplo, un participante que tuvo un infarto ya había tenido síntomas previos, pero no los atendió: “el cardiólogo me dice: tu infarto fue este, pero ¿sabes qué? ya habías tenido pre-infartos. Y vas tan rápido, que un dolorcito que tu sientes, [...] o sea, me cayó super el veinte porque uno como hombre: seguramente fue el trago de agua fría que me eché, seguramente porque dormí mal y ando entumido. Pero ¿sabes qué? si yo hubiera atendido eso, no me la juego entre la vida y la muerte” (Participante 3, hombre, 44 años).

Con este código concluye el recorrido del ritmo de vida acelerado por la vía inconsciente. Para cambiar de la vía inconsciente, que es la predeterminada, hacia la vía consciente, es necesaria la atención y reflexión. A continuación, se describen los códigos de la vía consciente.

→ Consciente

La conciencia es el “conocimiento que el ser humano tiene de su propia existencia, de sus estados y de sus actos” (Oxford University Press, 2018).

Según Carl Rogers (1985, pág. 27), “se concibe la conciencia como la representación simbólica (no necesariamente en símbolos verbales) de una parte de nuestra experiencia. Esta representación puede tener varios grados de agudeza e intensidad, que van desde una vaga conciencia de algo que existe como fondo, hasta una clara conciencia de algo que ocupa el foco de la conciencia como figura”.

La conciencia implica poner atención y percibir lo que sucede. Tener conciencia es un paso importante para poder hacer cambios: “el mismo fenómeno de ser consciente, de darse cuenta de lo que surge en el interior de uno mismo y de lo que percibimos de los estímulos exteriores genera movimiento vital y cambio” (Barceló B. , 2003, pág. 46).

De acuerdo con Yalom (1984, pág. 282): “la conciencia de la responsabilidad no es uniforme: los individuos pueden aceptarla en algunos terrenos y negarla en otros”. Por ello, puede ser que en algunas ocasiones se tome la vía consciente y en otras, la vía inconsciente.

El equipaje para transitar la vía consciente son las necesidades auténticas.

Necesidades

Una necesidad es algo que “debe ocurrir, hacerse, existir o tenerse para la existencia, la actividad o el correcto estado o funcionamiento de alguien o algo” (Oxford University Press, 2018).

El ser humano tiene necesidades fisiológicas y psicológicas que satisface interactuando con su ambiente: “en el plano psicológico el hombre necesita contacto al igual que en el plano fisiológico necesita comer y beber” (Perls, 1976, pág. 37).

Las necesidades que manifestaron los participantes coinciden con los cinco tipos de necesidades que propuso Abraham Maslow (1954). Estos cinco tipos de necesidades se utilizaron como códigos y se describen a continuación.

Necesidades fisiológicas

Las necesidades fisiológicas son las que permiten al cuerpo funcionar adecuadamente.

Según Maslow (1954), estas necesidades tienen prioridad antes que los otros tipos de necesidades. Es decir, mientras no estén satisfechas las necesidades fisiológicas, no surgen las otras necesidades. Sin embargo, las personas que tienen un ritmo de vida acelerado, llevado por la vía inconsciente, suelen descuidar sus necesidades fisiológicas poniendo otras como prioridad, hasta que el cuerpo deja de funcionar correctamente.

La experiencia de un participante es un ejemplo de esto: “Comes mal, y no duermes, o duermes, pero es un sueño no reparador. Estás acostado, pero realmente no estás descansando [...]. Llegas tarde y te levantas temprano y te sientes efectivo y que estás sacando el trabajo. Estás dejando de dormir, estás dejando de reparar, y a la larga, pagas” (Participante 3, hombre, 44 años).

Por sentirse efectivo, descuidó sus necesidades fisiológicas y la consecuencia fue un infarto: “si yo hubiera atendido eso, no me la juego entre la vida y la muerte” (Participante 3, hombre, 44 años).

Él estuvo transitando por la vía inconsciente, descuidando sus necesidades fisiológicas. El infarto fue un suceso que lo llevó a reflexionar y cambiar a la vía consciente. Así pudo reordenar sus prioridades para recuperar su salud: “No todo es laboral. [...] Pasé todo un mes que estuve fuera de la planta, estoy seguro porque lo viví, porque vi los resultados, que el trabajo salió. Salió y sin mí, o sea, es un número más, salió” (Participante 3, hombre, 44 años).

En el siguiente código están las necesidades de seguridad.



Necesidades de seguridad

Las necesidades de seguridad incluyen: estabilidad, protección, necesidad de estructura, orden, ley, límites, libertad de miedo, ansiedad y caos (Maslow, 1954).

Una necesidad de seguridad muy común es la estabilidad económica. Una participante lo reconoció en su experiencia: “Yo ya ni debería estar trabajando en todos estos desordenes, y bueno, aquí sigo, entonces eso es porque tengo miedo de no tener dinero. Por eso ahí sigo” (Participante 1, mujer, 62 años).

Otra necesidad de seguridad muy frecuente está relacionada con la salud. La misma participante compartió: “Sé que me tengo que parar a hacer ejercicio, ya me dijo el de los huesos: tienes que reforzar los músculos porque si no tus huesos se pueden romper, y yo tengo miedo de que se me rompan, y hacerme inválida y todo eso. Entonces, con todas esas ideas me voy a hacer el ejercicio, y no lo hago” (Participante 1, mujer, 62 años).

En ambos casos, un aspecto que caracteriza la experiencia es que las actividades que se pretenden realizar para cubrir las necesidades son forzadas: “Tengo que hacerlas porque lógicamente tienen un beneficio que va a llevar a mi mejor, a mi bienestar. [...] lo tengo que hacer, aunque no lo quiera hacer. Pero no lo quiero forzar, yo lo quiero hacer como con gusto. [...] Pero si es cierto que nada

es con gusto. [...] No quisiera, pero tengo que porque me conviene” (Participante 1, mujer, 62 años).

Para ir por la vía consciente, además de reconocer la necesidad es importante reflexionar cómo se pretende cubrir y cuáles serán las consecuencias. Como mencionó Fromm (1971), para satisfacer sus necesidades, la persona debe elegir entre diferentes cursos de acción, debe valorar mentalmente los diversos tipos de conducta posibles. La libertad de elección caracteriza la existencia humana y “su significado varía de acuerdo con el grado de autoconciencia (awareness) del hombre” (Fromm, 1971, pág. 49)

El siguiente código incluye las necesidades de amor.

Necesidades de amor

Las necesidades de amor se refieren tanto a dar como a recibir amor. Involucran una búsqueda de pertenencia y relaciones afectivas (Maslow, 1954).

En algunos casos las necesidades de amor son difíciles de aceptar y sólo con una conciencia plena se pueden identificar. Una participante lo reconoció en su propia experiencia: “En mi caso era como que: claro que yo no voy a tener esas necesidades si no tengo quién me consienta, ni quien me cuide y quién me proteja. O sea, mis hijas viven lejos, no tengo esposo, no tengo intenciones de tener. O sea que eso no puede ser. Entonces es tu pensamiento. Entonces a la hora que lo empiezas a analizar, bueno, una cosa es que no tenga quién lo supla, y otra cosa es que mi organismo no lo necesite” (Participante 1, mujer, 62 años).

Al reflexionar un poco más, expresó: “Pues realmente reconocer la necesidad no significa que tengo quién la supla. Es nada más reconocer que mi organismo me está diciendo que la tengo. [...] reconozco que necesito ser cuidada y protegida” (Participante 1, mujer, 62 años).

Como se demuestra en este ejemplo, ir hacia la vía consciente implica tener presentes las necesidades auténticas, incluso cuando resultan incómodas.

Otro tipo de necesidades son las de estima.

Necesidades de estima

Las necesidades de estima se pueden clasificar en dos grupos. El primer grupo corresponde a la autoestima, incluyendo: el deseo de fuerza, logro, adecuación, competencia, confianza, independencia y libertad. El segundo grupo se refiere a la estima por parte de otras personas e incluye: deseo de prestigio, estatus, fama, reconocimiento, atención, importancia y apreciación (Maslow, 1954).

Al reflexionar sobre su experiencia, un participante se dio cuenta de que ha buscado tener más logros para conseguir el reconocimiento y apreciación de otras personas: “soy hijo único, entonces siempre crecí con la idea como de que, pues tratar de sobresalir en algo, como para tener, ahora sí que, la aceptación de mis padres” (Participante 4, hombre, 32 años).

Este participante adquirió un nuevo puesto en el que se ha sentido muy estresado. Explicó que fue “por satisfacción de decir: soy líder de proyecto en la empresa, y no tal vez tanto porque realmente estaba ya decidido a tener esas responsabilidades” (Participante 4, hombre, 32 años).

Además, mencionó que trabaja más horas por hacer las cosas bien y que le reconozcan su trabajo: “hasta el momento no he recibido ningún reclamo de mi jefe directo ni nada, o sea, se puede decir que he hecho mi trabajo bien. Pero no sé, como que, vaya, como si estuviera buscando como la constante de que me estén diciendo así: buen trabajo. [...] Como que esa incertidumbre de ¿estaré haciendo las cosas bien? Es lo que me fuerza: tengo que estar aquí, tal vez 2 horas más” (Participante 4, hombre, 32 años).

Otra participante también se dio cuenta de sus necesidades de estima, tanto propia como de otras personas: “Yo creo que es para sentirme, para sentirme productiva, para sentirme pues sí, que valió la pena el día, como para sentirme satisfecha. A la mejor, puede que también, como en este caso de mi cuñada y de mi hermano, así como para que digan, que buena onda. [...] También por reconocimiento” (Participante 2, mujer, 52 años).

En el último código de necesidades están las necesidades de autorrealización.



Necesidades de autorrealización

Para Maslow, la autorrealización está “definida como realización creciente de las potencialidades, capacidades y talentos; como cumplimiento de la misión –o llamada, destino, vocación–; 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, 1973, pág. 62).

Las necesidades de autorrealización se refieren al deseo de convertirse en lo que se es potencialmente, en lo que uno es capaz de ser. La forma específica que toman estas necesidades varía mucho de persona a persona: puede ser el deseo de ser una buena madre, puede ser expresada en los deportes, pintando cuadros, inventando cosas, etc. (Maslow, 1954).

Por ejemplo, una participante comentó que es integrante de la pastoral social, y realiza proyectos de beneficencia. Eso le trae mucha satisfacción: “lo veo como trabajo, que estoy en la pastoral social, que me encanta. Eso no es remunerado, pero si me encanta. [...] Ahorita es como un lujo que me estoy dando y que lo estoy disfrutando” (Participante 2, mujer, 52 años).

Otro participante expresó lo que le da satisfacción en su trabajo: “Aún siento que lo que hago es importante, para mí. Regreso satisfecho, pero fíjate que regreso satisfecho, honestamente, por lo que aportó a mi gente. Me gusta el servicio a clientes, me gusta ser servicial, me satisface. Y con mi gente, hígole, para mí el recurso humano es super importantísimo. Y más que aportar yo a un buen producto de calidad, creo que mi aportación más grande es hacia el personal” (Participante 3, hombre, 44 años).

Los 5 tipos de necesidades se llevan presentes, como equipaje, en la vía consciente. El combustible utilizado en esta vía es la combinación de responsabilidad y flexibilidad.



Responsabilidad

“La responsabilidad implica ser el autor de algo. Y ser consciente de ella es darse cuenta de que uno está creando el propio destino, el propio ser, su

predicamento vital, sus sentimientos y, en algunos casos, el propio sufrimiento” (Yalom, 1984, pág. 266). Este código es el opuesto al de evasión.

Una participante tomó conciencia de su responsabilidad y expresó: “Pues si no las empiezo a hacer no van a pasar, o sea, si nada más digo: no tengo tiempo, no tengo tiempo, no tengo tiempo hasta que llegue el año 2020, pues ahí va a seguir todo descompuesto. [...] En lugar de estar dando vueltas en mi cama y diciendo todo lo que no he podido hacer, me paro a hacer algo que sí puedo hacer” (Participante 1, mujer, 62 años).

Asumir la propia responsabilidad promueve el desarrollo humano. “Cuando asumas la responsabilidad por lo que te estás haciendo a ti mismo, por la forma como provocas tus propios síntomas, por la manera como originas tus propias enfermedades y moldeas tu propia existencia – en cuanto te pongas en contacto contigo mismo-, empezará tu verdadero crecimiento y tu integración” (Perls citado en Yalom, 1984, pág. 299).

Ser conscientes de la propia responsabilidad implica acercarnos a nosotros mismos: “Tanto para configurarse (ser responsable) a uno mismo y a su mundo, como para ser conscientes de la propia responsabilidad, se necesita un conocimiento de sí mismo atterradoramente profundo” (Yalom, 1984, pág. 269).

Al tomar conciencia cuestionamos nuestras propias acciones, actitudes, creencias, necesidades, etc. Por ejemplo, una participante se preguntó: “¿qué es más importante? ¿Que odie los escalones o pasarme un buen rato con mis amigas?” (Participante 1, mujer, 62 años).

Entender que somos responsables de nuestras acciones, actitudes y creencias, y que podemos cambiarlas, también nos ayuda a aceptarnos y ser flexibles con nosotros mismos. La flexibilidad es el otro componente del combustible que se utiliza en la vía consciente.

Flexibilidad

Flexibilidad es la “capacidad para adaptarse con facilidad a las diversas circunstancias” (Oxford University Press, 2018). Este código es opuesto al de autoexigencia, en la cual las personas se ponen metas poco realistas, se critican y desaprueban constantemente sus acciones y resultados.

Cuando la persona es flexible consigo misma, se conoce y se acepta como es, atiende sus necesidades auténticas, adapta sus metas a la realidad, entiende que es normal equivocarse, hace los cambios necesarios y sigue adelante.

Una participante expresó su deseo de ser más flexible: “Así quisiera estar, donde me toque estar. Estar así, como bien consciente, disfrutarlo, hacerlo en paz, sin recriminarme si no lo terminé, sin ser tan exigente conmigo misma. Ser más compasiva, más comprensiva y más tolerante” (Participante 2, mujer, 52 años).

Otra participante comentó que ha logrado ser más flexible: “Como que me estoy dando más permisos y eso me permitiera avanzar. Así siento. [...] como si me estuviera regañando un poquito menos de lo que normalmente me regaño” (Participante 1, mujer, 62 años). Y compartió un ejemplo de cómo lo aplicó: “cuando me fui de vacaciones, a ver, no voy a agarrar la guía y voy a ir tachando las 823 atracciones que hay, voy a caminar y si me atoro con una y ahí me quedo todo el día, así le voy a hacer. No me voy a enojar. [...] Si me da hambre voy a comer en donde esté, no voy a estar buscando los 15 restaurants de trip advisor” (Participante 1, mujer, 62 años).

Los destinos a los que lleva la vía consciente son: expectativas cumplidas, emociones con efectos satisfactorios y bienestar corporal.

Expectativas cumplidas

Como se mencionó anteriormente, una expectativa es la esperanza de conseguir algo. Cuando se espera lograr algo de manera consciente, flexible y realista, asumiendo la propia responsabilidad, es mucho más probable que se cumpla.

Una participante comentó: “he llegado a la conclusión de que el estrés y el acelere de vida no me hace más eficiente” (Participante 2, mujer, 52 años). Dijo que ha hecho cambios en su ritmo de vida que le han dado mejores resultados. Ha pensado mejor lo que va a hacer (conciencia), y así ha encontrado soluciones diferentes (flexibilidad), por ejemplo: “me doy cuenta que antes me pesaba pagar, quería hacerlo todo yo. Ay es que para qué, para qué tengo aquí a alguien. Si yo me organizo, pero no, era quitarme tiempo a mí. Y entonces ahora digo: ay, mira,

prefiero pagar, que me lo hagan, no importa que yo disponga de menos dinero, pero yo dispongo de más tiempo para mí, que es lo que me hace sentirme bien” (Participante 2, mujer, 52 años).

Compartió otro ejemplo en el que fue más flexible y obtuvo resultados positivos: “con mi hija, la más chica, yo estaba también, haz de cuenta que iba a tener los exámenes y era como si yo los fuera a tener. Y ándale y ponte y esto y vente, a ver, hay que estudiar y esto y lo otro. Y ya ahora que la he soltado, ahora que entró a la secundaria, salió hasta en cuadro de honor, lo que nunca. [...] La verdad no me lo esperaba” (Participante 2, mujer, 52 años).

Además de la mejora de las calificaciones de su hija, esa decisión de dejarla estudiar por sí misma también le ha dado más tiempo para dedicar a otras cosas y cumplir otras expectativas: “he mandado mis tareas completas, cosa que no había podido hacer” (Participante 2, mujer, 52 años).

Las expectativas generadas conscientemente no sólo son más realistas, también son más congruentes con las necesidades auténticas de la persona, y al cumplirse generan mayor satisfacción. La misma participante dijo: “Así como que estoy poniendo en balanza, en realidad, las cosas que valen la pena. Y dedicarles el tiempo que amerita, porque realmente es lo que vale la pena. [...] Estoy feliz porque le estoy dedicando tiempo a lo que me gusta” (Participante 2, mujer, 52 años).

El siguiente destino de la vía consciente es el de emociones con efectos satisfactorios.

Emociones con efectos satisfactorios

Como se dijo previamente, las emociones son un mensaje que nos permite entender nuestras necesidades y actuar para satisfacerlas.

De manera consciente, se tiene mayor apertura para contactar las propias emociones y, por lo tanto, entender su significado y atender las necesidades.

Por ejemplo, durante las primeras sesiones una participante comentó que esperaba hacer demasiadas cosas durante el día (autoexigencia) y al no poder completarlas se sentía enojada, frustrada y culpable (emociones con efectos no

satisfactorios). Se enfocaba más en lo que no hacía que en lo que sí lograba. En la última sesión platicó que al tomar conciencia y darse cuenta de lo que realmente vale la pena para ella, ha elegido dedicarle tiempo (responsabilidad y flexibilidad). Sus emociones cambiaron (emociones con efectos satisfactorios) y lo expresó en varias frases:

“Eso es lo que me ha encantado, que me he sentido bien. Que sí me he dedicado mis tiempos y eso me hace sentir relajada y disfrutando” (Participante 2, mujer, 52 años).

“Estoy feliz porque le estoy dedicando tiempo a lo que me gusta” (Participante 2, mujer, 52 años).

“Es tiempo también para mí y lo disfruto. Y sí veo cómo se me acomoda mejor, pero no lo dejo de hacer” (Participante 2, mujer, 52 años).

“Ya cambió como a bienestar, a paz, a tranquilidad. Conciencia de que sí lo voy a hacer, pero con calma” (Participante 2, mujer, 52 años).

El último destino de la vía consciente es el bienestar corporal.

Bienestar corporal

Como ya se mencionó, el cuerpo también nos da mensajes acerca de nuestras necesidades a través de síntomas y enfermedades. Para mejorar, se puede transferir el conflicto del nivel corporal al nivel de la conciencia, y resolverse allí (Schutz, 2001). “Al tener mayor conciencia de las distinciones dentro de su propio cuerpo-mente, se encontrará en una posición de mayor conciencia de sí mismo y de una mayor responsabilidad consigo mismo” (Dychtwald, 1980, pág. 32).

Una participante habló sobre su experiencia: “Ese sábado que me caí, se me hizo el colmo que estaba saliendo de una enfermedad de casi una semana, y me caigo. Ahí como que dije: a ver, como que mi propio organismo me está diciendo: te tienes que atender, te tienes que atender. Y cuando me caí, ya no me enojé. [...] Pensé: me voy a cuidar porque si no, me va a pasar otra más fuerte” (Participante 1, mujer, 62 años). En este caso, la participante escuchó lo que su cuerpo le estaba comunicando y decidió atender su necesidad para lograr su bienestar.

Éste es el último de los códigos que conforman el diagrama de la Figura 8. Todos estos códigos surgieron de las descripciones que los participantes hicieron sobre sus experiencias.

Para ampliar la comprensión del diagrama, es importante agregar que cuando se transita por la vía inconsciente, las propias necesidades no están claramente identificadas y están confundidas con los introyectos. Como dijo Fritz Perls (1976): cuando un individuo permite que la sociedad obre con demasiado peso sobre él, que lo sobrecargue con sus exigencias y lo moldee pasivamente se denomina neurótico. “El neurótico no puede ver claramente sus propias necesidades y por lo tanto no las puede satisfacer. No puede distinguir adecuadamente entre él mismo y el resto del mundo” (Perls, 1976, pág. 39).

Como se mencionó en la sección de fundamentación teórica, el significado del ritmo de vida está compuesto por diferentes factores, como la actitud de la persona hacia su vivencia, el conjunto de sus experiencias anteriores, sus metas y motivaciones, sus reflexiones, etc. “El significado es la manera en que el yo considera su vivencia” (Schütz, 1972, pág. 99).

Después de analizar las descripciones que los participantes hicieron de sus vivencias, se puede decir que el significado del ritmo de vida depende del nivel de conciencia que se tiene. Al realizar un cambio de vía, cambia completamente la experiencia del trayecto.

El análisis de la transformación del ritmo de vida corresponde al segundo objetivo.

8.3 Transformación

El segundo objetivo de la investigación fue generar en las personas un conocimiento más profundo de su propia realidad, que les permitiera encontrar nuevas perspectivas y emprender acciones de transformación (si así lo decidían).

Como se mencionó en las secciones de fundamentación teórica y metodológica, para este objetivo se utilizó el Enfoque Centrado en la Persona y la Intervención Fenomenológica. De acuerdo con Carl Rogers (1985), a través de una

relación que brinda un clima de autenticidad, aceptación y comprensión empática, se producen cambios en la personalidad y la conducta. En las figuras 9 y 10 se muestran algunos ejemplos de cambios que manifestaron los participantes de la intervención, comparados con la teoría de Rogers.

Cambios en la personalidad y la conducta (Rogers, 1985)	Citas de participantes durante las primeras sesiones	Citas de participantes durante las últimas sesiones
<p>El sujeto se percibe como centro de valoración y como centro de elección.</p>	<p> Introyectos</p> <p>Tengo los días full en algo de trabajo, en ejercicio, en actividades que no son recreativas, es mucho como de compromiso. ¿Por qué me estoy echando estas actividades?</p>	<p> Necesidades</p> <p>Así como que estoy poniendo en balanza, en realidad, las cosas que valen la pena. Y dedicarles el tiempo que amerita, porque realmente es lo que vale la pena.</p>
<p>Puede expresar con mayor precisión sus objetivos y valores.</p>	<p> Introyectos</p> <p>Yo esperaría, como tener la conciencia de decidir si mi ritmo de vida acelerado realmente me hace, o sea, la satisfacción que tengo es como auténtica o nomás le estoy metiendo cosas de más.</p> <p>Sé que lo tengo que hacer aunque no lo quiera hacer. Pero no lo quiero forzar, yo lo quiero hacer como con gusto. Pero si es cierto que nada es con gusto.</p> <p>Yo me regañé por haberme desenfocado. Se me fue una hora que era oro.</p>	<p> Necesidades</p> <p>Está lo de la escuela, que me está gustando mucho y que sí estoy también dedicándole tiempo, pero estoy feliz porque le estoy dedicando tiempo a lo que me gusta.</p> <p>Yo quiero leer mi biblia porque me hace falta. Entonces empecé a leerla otra vez y como que eso también me hace sentir bien. Porque eso es a lo mejor, como que de lo que yo necesito para mí.</p> <p>Como que ya no soy tan así de: aaarrrggg. Contando lo que vale cada hora.</p>
<p>Es más creativo, más capaz de adaptarse a cada situación y a cada nuevo problema.</p>	<p> Autoexigencia</p> <p>Como que a veces como que me cierro y no veo más allá, que hay más opciones. Como que me saturó. Quería hacer todo yo. Entonces, ni lo hice, y si me enojé.</p>	<p> Flexibilidad</p> <p>Ahora digo: ay, mira, prefiero pagar, que me lo hagan, no importa que yo disponga de menos dinero, pero yo dispongo de más tiempo para mí, que es lo que me hace sentirme bien.</p>
<p>La percepción del yo ideal es más realista, más realizable.</p>	<p> Expectativas no cumplidas</p> <p>No alcanzo a hacer todas las cosas que quisiera hacer o no las hago con la velocidad que quisiera hacer para completarlas todas.</p> <p>Por querer terminar todo a la vez, no lo terminé, pero tampoco hice esta otra cosa que quería hacer y me enojé conmigo.</p>	<p> Expectativas cumplidas</p> <p>Como que he ido acomodando, dando de mi tiempo. Entonces se han ido componiendo algunas cosas, se han ido completando.</p> <p>Avanzándole en donde se puede, pero sin el estrés, sin el agobio. Y he mandado mis tareas completas, cosa que no había podido hacer.</p>

Figura 9. Ejemplos de cambios realizados (parte 1)

Cambios en la personalidad y la conducta (Rogers, 1985)	Citas de participantes durante las primeras sesiones	Citas de participantes durante las últimas sesiones
<p>Es cada vez más eficaz en la resolución de sus problemas.</p>	<p> Expectativas no cumplidas</p> <p>Yo quería hacer mi plan, porque ya tengo estos 3 días que no lo hago y yo ya estaba, así como que: hoy si tengo que ir. Pero tampoco lo hice.</p> <p>Terminas haciendo la corona de la ineficiencia por tratar de hacer todo tan productivo. Es llegar a mucha ineficiencia por el acelere.</p>	<p> Expectativas cumplidas</p> <p>He llegado a la conclusión de que el estrés y el acelere de vida no me hace más eficiente. Pensando bien lo que voy a hacer y organizando mejor mi tiempo, me siento más relajada, un poco más eficiente en mis responsabilidades.</p> <p>La novedad es: a ver, no puedo hacer eso, o sea, tengo que detenerme. Entonces mejor lo voy a hacer despacito, de uno en uno, como se pueda.</p>
<p>Percibe que tiene más control de su conducta.</p>	<p> Expectativas no cumplidas</p> <p>Quisiera no terminar haciendo lo que siempre hago. Quisiera tener la capacidad de dejar de hacer lo que siempre hago y que ya sé cuál es el resultado.</p>	<p> Expectativas cumplidas</p> <p>No es que ya tenga control sobre todas las cosas que tenga que tener control, pero siento como que las estoy haciendo más pausadamente, dándole su tiempo.</p>
<p>Como consecuencia del aumento de congruencia, se produce una disminución general de la tensión, tanto fisiológica como psicológica.</p>	<p> Emociones con efectos no satisfactorios</p> <p>Yo ubiqué disgusto, enojo, y miedo, o sea, las 3 cosas. En el caso del disgusto, pues es desaprobación.</p> <p>Ya era como una frustración acumulada. Era en disgusto, en desaprobación y así como en rechazo.</p> <p> Malestar corporal</p> <p>Ya me voy, pero ya voy enojada. Y me empezó a doler el estómago. Me dolía el estómago, y era la sensación así como de inflamación.</p>	<p> Emociones con efectos satisfactorios</p> <p>Como que me ha bajado la tensión. Como si me estuviera regañando un poquito menos de lo que normalmente me regaño.</p> <p>Ya cambió como a bienestar, a paz, a tranquilidad. El no estar estresada y agobiada, me ha hecho disfrutar más el día a día.</p> <p> Bienestar corporal</p> <p>Eso es lo que me ha encantado, que me he sentido bien. Que sí me he dedicado mis tiempos y eso me hace sentir relajada y disfrutando.</p>

Figura 10. Ejemplos de cambios realizados (parte 2)

La clave del cambio está precisamente en aumentar el nivel de conciencia: “el mismo fenómeno de ser consciente, de darse cuenta de lo que surge en el interior de uno mismo y de lo que percibimos de los estímulos exteriores genera movimiento vital y cambio” (Barceló B. , 2003, pág. 43).

Al tener conciencia, es posible distinguir las necesidades propias de las opiniones y exigencias externas. Así es más acertada la priorización y se dedica tiempo a lo que realmente es importante y contribuye al desarrollo personal. Al reflexionar, las metas son más realistas y las decisiones más adecuadas. Por lo tanto, los resultados son más satisfactorios.

9. Conclusiones

Existen muchas creencias acerca del uso del tiempo y la eficiencia, que influyen en el ritmo de vida de las personas, motivando la aceleración. Y no solo se motiva, sino que se premia y se valora como éxito. Estas creencias se han convertido en costumbres y rutinas, que se han transmitido a más y más personas y sociedades. La aceleración es adoptada como una forma de vida, sin ser cuestionada ni ajustada a las necesidades e intereses de las personas. Al ser vista como algo tan habitual, se convierte en el modo predeterminado de vivir.

El objetivo principal de esta investigación fue comprender el significado que tiene el ritmo de vida acelerado para un grupo de personas. El primer paso fue hacer una medición del nivel de aceleración de los voluntarios, para asegurar que los participantes de la intervención tuvieran un ritmo de vida acelerado. Esto se realizó con un instrumento de autoevaluación multidimensional que utiliza escalas de valoración ancladas en el comportamiento, propuesta por Landy, Rastegary, Thayer, & Colvin (1991). Esta herramienta incluye 7 dimensiones que permiten considerar diferentes aspectos en los que se manifiesta el nivel de aceleración, logrando una medición más completa y confiable. La autoevaluación está compuesta por 13 preguntas que se responden en escalas del 1 al 7. Una desventaja es que no está definido el significado de cada valor de la escala, y puede resultar confuso seleccionar una respuesta con la que la persona se sienta plenamente identificada. Para entender e interpretar los resultados, fue más sencillo convertir los valores a porcentajes, en lugar de utilizar la puntuación original de la medición que va de 1 a 91 puntos.

Una vez conformado el grupo de personas con ritmo de vida acelerado, se procedió a realizar la investigación sobre el significado. Para ello se utilizó la fenomenología como enfoque metodológico, específicamente técnicas de intervención propuestas por Virginia Moreira (2001) que permitieron comprender el significado a través de las reflexiones que las personas hicieron sobre sus propias vivencias. Para que se sintieran libres y cómodos explorando sus experiencias y compartiendo sus reflexiones, fue necesario crear un clima de seguridad psicológica que se fundamentó en las propuestas de Carl Rogers (1980, 1982, 1985, 1993), específicamente el Enfoque Centrado en la Persona.

La información obtenida se transcribió y se analizó realizando de un proceso de codificación, resaltando y relacionando los aspectos relevantes de las vivencias para comprender el significado. Se encontró que el elemento que define el significado del ritmo de vida es la conciencia, que se refiere al grado en que las personas se colocan a sí mismas y su comportamiento como objeto de reflexión. De esta manera, se dan cuenta de lo que sucede en su interior (emociones, sensaciones, interpretaciones) y de la forma en que procesan lo que sucede a su alrededor. Al poner atención y aumentar el nivel de conciencia, pueden identificar sus necesidades auténticas y asumir la responsabilidad de tomar decisiones para su vida. Además, pueden actuar de manera más flexible, creativa y realista. Los resultados de esto son expectativas cumplidas, emociones con efectos satisfactorios y bienestar corporal. Por el contrario, cuando el nivel de conciencia es bajo o nulo, las personas no pueden distinguir sus propias necesidades de las creencias, costumbres y exigencias que toman de otros. No se dan cuenta de la responsabilidad que tienen para dirigir su vida y la evaden trasladándola a otras personas o situaciones. Sus metas son poco realistas y se exigen más de lo que pueden cumplir. Esto da como resultado expectativas no cumplidas, emociones con efectos no satisfactorios y malestar corporal. De acuerdo con lo anterior, el significado del ritmo de vida puede tomar dos vías, la vía consciente y la vía inconsciente. La experiencia que se vive depende de la vía que se recorre y es más positiva por la vía consciente. Por ello, propuestas como mindfulness (conciencia plena) pueden ser de gran ayuda para mejorar el bienestar físico y psicológico.

Otro objetivo de la investigación fue generar en los participantes un conocimiento más profundo de su propia realidad, que les permitiera encontrar nuevas perspectivas y emprender acciones de transformación, si así lo decidían. Se utilizó como base la teoría de Carl Rogers (1985), que explica que a través de una relación que brinda un clima de autenticidad, aceptación y comprensión empática, se producen cambios en la personalidad y la conducta. Los cambios que Rogers describe en su teoría se identificaron en las descripciones que los participantes hicieron sobre su experiencia a través de las sesiones de intervención:

- El sujeto se percibe como centro de valoración y como centro de elección.
- Puede expresar con mayor precisión sus objetivos y valores
- Es más creativo, más capaz de adaptarse a cada situación y a cada nuevo problema
- La percepción del yo ideal es más realista, más realizable
- Es cada vez más eficaz en la resolución de sus problemas
- Percibe que tiene más control de su conducta
- Como consecuencia del aumento de congruencia, se produce una disminución general de la tensión, tanto fisiológica como psicológica.

El tema de ritmo de vida acelerado es muy importante en la actualidad, ya que afecta a una gran cantidad de personas en todo el mundo. Hay mucho más que investigar en relación con este tema. Primero, nuevas formas de medir los niveles de aceleración con mayor confiabilidad y precisión. También sería interesante relacionar diferentes niveles de aceleración con significados del ritmo de vida, es decir, ¿cuál es el significado de vivir un ritmo de vida no-acelerado comparado con el significado de vivir un ritmo de vida acelerado? Además, se pueden realizar mediciones de aceleración antes y después de intervenciones que lleven al aumento del nivel de conciencia, y revisar si hay alguna diferencia en la aceleración y/o en el significado. Otro enfoque podría ser realizar un estudio cuantitativo sobre las características de quienes tienen un ritmo de vida acelerado. Por ejemplo, relacionar el nivel de aceleración con el género, rango de edad, nivel de estudios, ocupaciones y otras características, tomando una muestra representativa de una población.

10. Anexos

10.1 Anexo 1: Autoevaluación de ritmo acelerado

Autoevaluación de ritmo acelerado

*Obligatorio

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

Datos generales

Género *

Mujer

Hombre

Edad *

Tu respuesta

Ocupación *

Tu respuesta

Nivel de estudios

Ninguno

Primaria

Secundaria

Preparatoria

Licenciatura / Ingeniería

Maestría

Doctorado

Cuestionario

En las preguntas hay escalas que puedes utilizar para describir como usas y percibes el tiempo. Para ello, debes elegir uno de los 7 números que aparecen en la escala, el que mejor describa tu comportamiento (un número mayor indica mayor aceleración). Los enunciados al lado derecho de los números son solo una guía para ayudar a definir qué es alto, medio o bajo. No hay un enunciado para cada punto de la escala.

1. Conciencia del tiempo *

El grado en que un individuo es consciente de la hora exacta del día, sin importar el ambiente o las circunstancias. El grado en que es consciente de fechas importantes como cumpleaños, acontecimientos, etc.

- 7 (Alto) Veo el reloj frecuentemente durante el día
- 6 Aun cuando no puedo ver un reloj, sé aproximadamente qué hora es
- 5 Frecuentemente pierdo la noción del tiempo cuando estoy ocupado en alguna actividad
- 4 (Medio) A veces recuerdo el cumpleaños de alguna persona cercana, uno o dos días después de que pasó
- 3 Frecuentemente me tienen que recordar fechas importantes
- 2 Muy pocas veces veo el reloj
- 1 (Bajo) Ocasionalmente olvido qué día de la semana es

2. Conciencia del tiempo *

El grado en que un individuo es consciente de la hora exacta del día, sin importar el ambiente o las circunstancias. El grado en que es consciente de fechas importantes como cumpleaños, acontecimientos, etc.

- 7 (Alto) Cuando despierto en la noche, me gusta ver qué hora es
- 6 Prefiero un reloj digital porque es más preciso
- 5 A veces no estoy seguro de la fecha
- 4 (Medio) Frecuentemente pierdo la noción del tiempo
- 3 No presto mucha atención a los calendarios diarios
- 2
- 1 (Bajo) Frecuentemente olvido cumpleaños y fechas importantes, hasta que alguien me los recuerda

3. Control de plazos *

El grado en que un individuo parece ser controlado por plazos externos y fechas límite.

- 7 (Alto) Pago las cuentas tan pronto como las recibo
- 6 Si no me dan una fecha límite para una actividad en particular, yo establezco una
- 5 Siempre me estoy preparando para algún evento
- 4 (Medio) Establezco fechas límite para mí mismo(a) solo cuando son necesarias
- 3 Prefiero concentrarme en la calidad de mis resultados, en vez de si se realizan a tiempo o antes de una fecha límite
- 2 Muy pocas veces establezco fechas límite para mí mismo(a)
- 1 (Bajo) Frecuentemente solicito extensiones para los plazos y deberes

4. Comportamiento al comer *

El grado en que el tiempo afecta la forma en que los individuos comen o planean sus comidas.

- 7 (Alto)
- 6 Estoy comiendo mi segundo plato cuando otros aún están comiendo su primer plato
- 5 Como tan rápido como mis acompañantes en la mesa
- 4 (Medio) Siempre me doy suficiente tiempo para una comida
- 3 Nunca me han dicho que como muy rápido o muy lento
- 2 Preparo comidas muy elaboradas cuando cocino
- 1 (Bajo) Mis acompañantes tienen que esperar mucho tiempo a que termine mi comida

5. Comportamiento al comer *

El grado en que el tiempo afecta la forma en que los individuos comen o planean sus comidas.

- 7 (Alto) Frecuentemente soy la primer persona que termina de comer
- 6
- 5
- 4 (Medio) Platico con otros mientras como
- 3 Siempre me siento satisfecho(a) después de una comida
- 2 Tiendo a cortar mi comida en pequeñas partes
- 1 (Bajo) Como de forma lenta y relajada

6. Elaboración de listas *

El grado en que una persona se involucra en acciones para ahorrar tiempo, planeando o actuando de manera más eficiente.

- 7 (Alto) Cuando termino actividades, me gusta tacharlas de una lista
- 6 Frecuentemente actualizo listas de actividades, al lograr varios objetivos
- 5
- 4 (Medio) Mis listas de actividades son muy generales y sin mucho detalle
- 3 He hecho listas de actividades pero frecuentemente las pierdo
- 2
- 1 (Bajo) Rara vez hago una lista de cosas por hacer

7. Elaboración de listas *

El grado en que una persona se involucra en acciones para ahorrar tiempo, planeando o actuando de manera más eficiente.

- 7 (Alto) Cuando me preparo para un viaje, hago una lista de actividades y/o cosas para llevar
- 6 Si me siento agobiado, hago una lista de cosas por hacer
- 5
- 4 (Medio) La mayoría de mis listas son mentales, no escritas
- 3 Pienso que las listas de cosas por hacer limitan mi comportamiento
- 2
- 1 (Bajo) Evito hacer listas en la medida de lo posible

8. Energía nerviosa *

El grado en que una persona está en movimiento constante, incluso cuando descansa

- 7 (Alto) Casi siempre hay una parte de mí que se está moviendo
- 6 Frecuentemente golpeo mi lápiz en el escritorio cuando estoy aburrido(a)
- 5 Muevo mis pies o dedos cuando estoy sentado(a)
- 4 (Medio)
- 3
- 2
- 1 (Bajo) Puedo sentarme cómodamente por varias horas seguidas

9. Energía nerviosa *

El grado en que una persona está en movimiento constante, incluso cuando descansa

- 7 (Alto) Me pongo de mal humor cuando me siento por varias horas sin hacer nada
- 6 Tiendo a caminar cuando hablo o pienso
- 5 Mastico chicle frecuentemente y rápidamente
- 4 (Medio) Muchas veces observo a los demás cuando estoy aburrido(a)
- 3
- 2
- 1 (Bajo) Puedo sentarme cómodamente por varias horas seguidas

10. Planificación *

El grado en que un individuo programa actividades y se apega a esa agenda. El plan puede incluir actividades recreativas, personales y/o laborales. El grado en que el individuo asigna tiempo para actividades particulares.

- 7 (Alto) Asigno una cantidad de tiempo específica para cada actividad que voy a realizar
- 6 Me gusta programar actividades y citas, pero no me molesta que el plan cambie
- 5
- 4 (Medio) Aunque suelo tener un plan aproximado para cada día, no me importa abandonarlo si es necesario
- 3 Mi agenda es suficientemente flexible para permitir eventos imprevistos
- 2 Frecuentemente hago planes de improviso, no con anticipación
- 1 (Bajo) No tengo un plan para el día

11. Planificación *

El grado en que un individuo programa actividades y se apega a esa agenda. El plan puede incluir actividades recreativas, personales y/o laborales. El grado en que el individuo asigna tiempo para actividades particulares.

- 7 (Alto) Prefiero hacer una llamada telefónica en vez de escribir una carta
- 6 Me gusta que mis amigos conozcan y respeten mi agenda
- 5
- 4 (Medio) Haré modificaciones en mi agenda cuando sea necesario
- 3
- 2 Olvido los planes y horarios después de haberlos hecho
- 1 (Bajo) Vivo sin ningún plan particular para mis actividades

12. Patrones de habla *

El grado en que el individuo muestra patrones apresurados de habla. Esos patrones incluyen hablar rápido, interrumpir a otros y terminar frases de otros.

- 7 (Alto)
- 6 Terminó una frase o doy una palabra a una persona cuando creo que no encuentra las palabras adecuadas
- 5 Ajusto la velocidad a la que hablo con la velocidad a la que hablan las personas con quienes estoy platicando
- 4 (Medio) Escucho pacientemente a los demás hasta que terminan de hablar
- 3 Nunca interrumpo a alguien que está hablando
- 2 Nunca interrumpo ni apresuro a otros cuando hablan
- 1 (Bajo) Acepto las interrupciones

13. Patrones de habla *

El grado en que el individuo muestra patrones apresurados de habla. Esos patrones incluyen hablar rápido, interrumpir a otros y terminar frases de otros.

- 7 (Alto) Si no obtengo información específica de una persona, la interrumpo con una pregunta directa
- 6 Interrumpo a las personas cuando pienso que lo que voy a decir les ayudará
- 5 Nunca me han dicho que hablo muy rápido ni muy lento
- 4 (Medio) Me gusta igual escuchar que hablar
- 3 Me siento presionado por otros para hablar más rápido
- 2 Hablo lento intencionalmente
- 1 (Bajo) Prefiero escuchar que hablar

Envíame una copia de mis respuestas.

No soy un robot 
reCAPTCHA
Privacidad · Condiciones

ENVIAR

Página 1 de 1

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

10.2 Anexo 2: Bitácora

Título de la intervención:

Nombre de la facilitadora:

Sesión:

Fecha:

Hora de inicio:

Hora de terminación:

Lugar de la intervención:

a) Datos generales de la o las participantes (edad, profesión, estado civil, etc.)

b) Lista de asistencia de la sesión

Nombre	Sesión # - Fecha

c) Descripción de la sesión:

Propósito de la sesión

Propósito particular	Actividades estructuradas (si las hubo)	Evaluación
----------------------	--	------------

Recursos y fuentes utilizadas

d) Versión de sentido

e) Registro de 10 minutos más relevantes de la sesión

TIEMPO	REGISTRO TEXTUAL	Lenguaje no verbal e inferencias Azul: Lenguaje no verbal Rojo: Inferencias	Descripción de la intervención realizada por el o los facilitadores Explicación teórica	Dudas o inquietudes

f) Reflexión sobre la sesión:

¿Qué habilidades y actitudes se me facilitan y/u obstaculizan?

¿Cómo describo la relación que está teniendo lugar entre la(s) persona(s) que acompaño y yo?

¿Qué aprendo de mí en esta sesión?

¿Qué reportan las personas en relación a la sesión?

¿Qué estrategias voy a realizar para avanzar? (metas)

10.3 Anexo 3: Consentimiento informado



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

Maestría en Desarrollo Humano

Consentimiento informado

Fecha: _____ Lugar: _____

Nombre: _____

Declaro que acepto participar, de manera voluntaria, en la investigación titulada "Ritmo de vida acelerado, su significado y transformación", cuyos objetivos son: medir el ritmo de vida, comprender el significado de ese ritmo para quienes lo experimentan y generar un conocimiento más profundo de la realidad que permita encontrar nuevas perspectivas y emprender acciones de transformación.

Entiendo que la información que yo proporcione durante las sesiones de intervención será grabada para ser analizada únicamente por los investigadores y asesores, de manera confidencial, pues no se revelará mi identidad en ningún momento. De igual manera, me comprometo a mantener la confidencialidad de la información compartida por los otros participantes.

Firma

11. Referencias

- Abrams, J. (Ed.). (1994). *Recuperar el niño interior*. Barcelona: Kairós.
- Altman, I., & Werner, C. (1985). *Home Environments* (Vol. 8). New York: Plenum Press.
- Barceló, B. (2003). *Crece en grupo*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Barceló, T. (2012). Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea Comillas*, 70(136), 123-160.
- Bauman, Z. (2002). *Modernidad líquida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Berenguera, A., Fernández, M., Pons, M., Pujol, E., Rodríguez, D., & Saura, S. (2014). *Escuchar, observar y comprender*. Barcelona: Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol.
- Biglia, B., & Bonet-Martí, J. (2009). La construcción de narrativas como método de investigación psicosocial. Prácticas de escritura compartida. *Forum: Qualitative Social Research*, 10(1).
- Bornstein, M., & Bornstein, H. (19 de Febrero de 1976). The pace of life. *Nature*, 259, 557-559. doi:10.1038/259557a0
- Brazier, D. (Ed.). (1997). *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cajina, G. (2013). *Rompe con tu zona de confort*. Barcelona: Oniro.
- Coffey, A., & Atkinson, P. (2003). *Encontrar el sentido a los datos cualitativos*. Medellín: Universidad de Antioquía.
- Cohen, J. (2002). La autoexigencia como generador de estrés, angustia y vacío existencial. *Figura Fondo*(12). Obtenido de <https://gestaltnet.net/documentos/la-autoexigencia-como-generador-de-estrés-angustia-y-vacío-existencial#>
- Colvile, R. (2016). *The great acceleration*. London: Bloomsbury.
- Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry & research design*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Creswell, J. (2009). *Research design*. Los Angeles: Sage.
- Dantas, D., & Moreira, V. (2009). El Método Fenomenológico Crítico de Investigación con Base en el Pensamiento de Merleau-Ponty. *Terapia Psicológica*, 27(2), 247-257. Recuperado el 12 de Abril de 2017, de <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200010>
- Dychtwald, K. (1980). *Cuerpo-Mente*. México: Lasser Press.
- Frankl, V. (1987). *El hombre doliente*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (1971). *El miedo a la libertad*. Buenos Aires: Paidós.
- Fromm, E. (1987). *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*. México: Fondo de Cultura Económica.

- Giddens, A. (1995). *Modernidad e identidad del yo*. Barcelona: Ediciones Península.
- Given, L. (Ed.). (2008). *The Sage Encyclopedia of qualitative research methods*. Thousand Oaks: Sage.
- González, M. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de educación*(29), 85-103.
- Greenberg, L. (2010). Terapia focalizada en la emoción: una síntesis clínica. *Focus*, VIII(1), 32-42.
- Hassan, R. (2009). *Empires of Speed*. Leiden: Brill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Hsu, E. (2013). The sociology of sleep and the measure of social acceleration. *Time & Society*, 1-23. doi:10.1177/0961463X13486729
- Jones, J., & Pfeiffer, J. W. (Edits.). (1976). *The annual handbook for group facilitators*. La Jolla, California: University Associates.
- Kepner, J. (1992). *Proceso Corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: Manual Moderno.
- Landy, F., Rastegary, H., Thayer, J., & Colvin, C. (1991). Time Urgency: The Construct and Its Measurement. *Journal of Applied Psychology*, 76(5), 644-657.
- Levine, R. V., & Bartlett, K. (June de 1984). Pace of life, punctuality, and coronary heart disease in six countries. *Journal of cross-cultural psychology*, 15(2), 233-255. doi:10.1177/0022002184015002009
- Levine, R. V., & Norenzayan, A. (Marzo de 1999). The pace of life in 31 countries. *Journal of cross-cultural psychology*, 30(2), 178-205. Recuperado el 11 de Octubre de 2016, de <http://www2.psych.ubc.ca/~ara/Manuscripts/Levine%26Norenzayan%20POL.pdf>
- Lowin, A., Hottes, J., Sandler, B., & Bornstein, M. (1971). The pace of life and sensitivity to time in urban and rural settings: a preliminary study. *The Journal of Social Psychology*, 83(2), 247-253. doi:10.1080/00224545.1971.9922469
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. (1973). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona: hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago de Chile: Editorial Universidad de Santiago.
- Murillo, M. (2012). Sentidos de la lentitud en un régimen de aceleración. *Tópicos del Seminario*(27), 91-113. Recuperado el 27 de Septiembre de 2016, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=59424370005>

- Oxford University Press. (13 de Marzo de 2018). *Oxford dictionaries*. Obtenido de <https://es.oxforddictionaries.com/>
- Parra, M., Montañés, J., Montañés, M., & Bartolomé, R. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*(27), 29-46. Recuperado el 27 de Septiembre de 2016, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202742>
- Perls, F. (1976). *El enfoque guesáltico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Rogers, C. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1982). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rogers, C. (1993). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Rosa, H., & Scheuerman, W. (2009). *High-speed society: social acceleration, power, and modernity*. University Park: The Pennsylvania State University Press.
- Schütz, A. (1972). *Fenomenología del mundo social, introducción a la sociología comprensiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Schutz, W. (2001). *Todos somos uno: la cultura de los encuentros*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Sennett, R. (2000). *La corrosión del carácter*. Barcelona: Anagrama.
- Shove, E., Trentmann, F., & Wilk, R. (2009). *Time, Consumption and Everyday Life*. New York: Berg.
- Smith, D. (2015). Profit Maxims: Capitalism and the Common Sense of Time and Money. *Current Perspectives in Social Theory*, 33, 29-74.
- Thompson, E. (1979). *Tradición, revuelta y consciencia de clase: estudios sobre la crisis de la sociedad preindustrial*. Barcelona: Editorial Crítica.
- Watzlawick, P. (1989). *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1992). *Cambio*. Barcelona: Herder.
- Weber, M. (1964). *Economía y sociedad, esbozo de sociología comprensiva*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Wiseman, R. (2007). *Quirkology: How we discover the big truths in small things*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.