

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

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

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



El reconocimiento personal en la etapa formativa de un
grupo de Junioras en la Vida Consagrada

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

Presenta: **JIJAN MARIANA NAVA GALLARDO**

Asesor: Dr. Luis Fernando Ceja Bernal

Tlaquepaque, Jalisco. 19 de junio de 2026

RESUMEN

Se presenta una intervención que tuvo como objetivo promover el reconocimiento personal de un grupo de junioras mayores de una congregación religiosa en México para visibilizar su sentido de vida. La fundamentación teórica se presenta desde los conceptos de sentido de vida y libertad del autor Viktor Frankl, los atributos de la relación interpersonal y la sabiduría organísmica de Rogers, así como de emociones en Hochschild. La metodología presenta un enfoque cualitativo con la implementación del método de Intervención Acción Participativa, instrumentado mediante un taller de intervención cuyos hallazgos se sintetizan en las categorías: 1) La burbuja rota, 2) Si no lo saco me envenena. Aprendiendo a validar la expresión, 3). Quiebre de los lazos: la fraternidad. Se concluye que la población tuvo un mejor conocimiento de sí mismas y se reconocieron como personas viviendo en un estilo de vida en particular, sin dejar su humanidad al lado en su intento por responder a la vida que eligieron en libertad.

Palabras claves: reconocimiento personal, sentido de vida, gestión emocional, sabiduría orgásmica, vida consagrada.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1.-LA PERSONA Y SU IMPLICACION DESDE EL CAMPO DEL DESARROLLO HUMANO.....	8
1.1.- Justificación.....	8
1.2.- Pertinencia del objeto-problema para el Desarrollo Humano	9
1.3.- Implicación personal.....	11
CAPÍTULO 2.- PROBLEMATIZACIÓN	14
2.1.- Problematizar	14
2.2. Tema-problema	15
2.3.- Árbol problema	15
2.4.- Acercamiento a las necesidades de la población	21
2.5.- Propósito, objeto del Desarrollo Humano y pregunta de intervención.....	27
CAPÍTULO 3.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	29
3.1.- Explorando el camino recorrido (TOG)	29
3.2.- El reconocimiento personal.....	31
3.2.1.- La primacía de la persona frente a la vida consagrada: el conocimiento personal.	33
3.2.2.- La sabiduría organísmica. Una brújula en el camino.	35
3.2.3.- El Sentido de vida	37
3.3.- La gestión emocional	39
3.3.1.- De la incongruencia a la congruencia afectiva.....	45
3.4. La libertad para el sentido.	48
3.4.1. El proceso formativo de la vida consagrada. Elementos de contexto.....	52
CAPÍTULO 4.- FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA	56
4.1.- ¿Qué es la metodología?.....	56
4.2.- Enfoque de la intervención -Metodología cualitativa.....	57
4.3.- Método de Investigación -Acción Participativa	58
4.4. Técnica: Taller de Intervención	59
4.5.- Diseño del taller	60

CAPÍTULO 5: PROCESO EXPERIENCIAL DE LA INTERVENCIÓN.....	67
5.1.- Estrategias utilizadas	67
5.2. Corazones que escuchan; experiencia de las hermanas junioras mayores en el taller... 70	
5.3. El proceso y las resonancias.....	75
5.3.1. Dificultades inevitables.....	75
5.3.2. Errores presentes en el proceso.....	76
5.3.3. Aciertos en el proceso de intervención	76
5.3.4. Algunas sugerencias	77
5.4. Proceso de la facilitadora	78
5.5. Habilidades presentes en la facilitación del taller	81
5.5.1. Estrategias utilizadas en el taller de intervención	82
5.6. Algunos rasgos que describen la población	87
5.8. Supervisión	93
5.9. Conclusiones preliminares	94
CAPÍTULO 6. - RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN.....	96
6.1.- Primera Categoría: “La burbuja rota”	98
6.1.1.- Antes de ser una consagrada, soy una persona.....	101
6.1.2.- La coherencia, elemento que da sentido a la vida.....	104
6.1.3.- Acompañamiento genuino y continuo en la transición de etapas formativas.	107
6.2.- Categoría “Si no lo saco me envenena”	110
6.2.1.- Sin miedo y etiquetas: Dejando de satisfacer expectativas impuestas.	113
6.2.2.- La escucha y comunicación asertiva responsable, medios de bienestar personal y comunitario. .	116
6.2.3.- La comunidad, espacio para expresiones auténticas de emociones.	119
3.- Categoría “Quiebre de los lazos de la fraternidad”	121
6.3.1.- La urgencia del sentido de pertenencia.....	123
6.3.2.- Mi persona y mi experiencia; aporte para construir comunidad.	126
6.3.3.- Al estilo de quien se sigue: “Miren cómo se aman”	129
CAPÍTULO 7.- CONCLUSIONES	131
REFERENCIAS	135
ANEXOS.....	139

INTRODUCCIÓN

La vida consagrada busca direccionar al ser humano hacia su realización, enfocándose en la trascendencia y en el servicio a los demás. Desde tiempos remotos, han existido personas que optan por este estilo de vida, que no se manifiesta en un contexto neutro, dado que involucra a una persona en concreto, que presenta diversos matices y múltiples posibilidades. Por eso, se toma en cuenta al ser humano, sus circunstancias y el reconocimiento personal, para que las opciones personales sean tomadas de manera más libre, congruente y tengan mayor sentido.

Hay escasas investigaciones acerca de la vida consagrada. Esto se debe, entre otras cuestiones, a que pocas religiosas se sienten cómodas compartiendo sus experiencias, emociones y sentimientos, y a que a menudo estos son subestimados en los procesos formativos. Sin embargo, es fundamental destacar que, al igual que cualquier ser humano, la religiosa en formación también “siente” y vive todo lo que implica ser persona. Al respecto Mc Allister (1971), argumenta que “la religiosa propende más a constreñir las manifestaciones emocionales” (p.117). Es decir, que intenta llevar una vida alejada de sus emociones, buscando evadirlas y desconectarse de ellas. De esta manera se deja entrever en muchas de las religiosas un desconocimiento de sí mismas, hecho que no hace tan congruente la manera de vivirse en ciertas circunstancias, y, la incongruencia es sinónimo de conflicto según Rogers (p.196). Por tal motivo es de relevancia el conocimiento y reconocimiento del sí mismo.

Es, debido a esta problemática, que se propone una intervención titulada “El reconocimiento de la dimensión personal en el proceso formativo de la vida consagrada”, que tiene como objetivo general, promover el reconocimiento personal de un grupo de junioras mayores de una congregación de México para favorecer el sentido en la vida consagrada y la vincularidad.

La fundamentación de este trabajo tiene como marco el Desarrollo Humano, que resalta la importancia del conocimiento de sí en el crecimiento personal y la capacidad que tiene todo ser humano para manejar de forma constructiva los

diversos aspectos de su vida, integrar las dimensiones que le constituyen con el fin de ir alcanzando lo que realmente es. En este caso, promover que la religiosa pueda llevar a cabo una exploración personal y se responsabilice de sus decisiones para así, conocerse y reconocer su potencial, orientándose al desarrollo de su persona y sus relaciones interpersonales, así como desbloqueando su tendencia actualizante. Y que, con base en este conocimiento, pueda tomar decisiones respecto a sí misma y sus entornos, identificar sus necesidades personales, expectativas, motivaciones, gestionar sus emociones, su manera de sentir y de responder ante ciertas situaciones, abriendo así, la posibilidad de dar un sentido a su vida como consagrada.

Este documento está organizado de la siguiente manera: Integra la justificación del tema, donde se aborda la importancia del saberse y sentirse persona en el estilo de vida como consagrada. Porque antes de serlo, se es persona. A la vez, se reconoce la pertinencia del tema desde el Desarrollo Humano y se desvela la implicación personal de quien realiza este proyecto. Se profundiza en la problematización, donde, se retoma el gráfico el “Árbol de Problema” como herramienta para identificar posibles causas y consecuencias presentes en el tema problema. En este apartado se realizaron “Entrevistas de acercamiento a la población” a cuatro hermanas junioras para conocer y comprender sus necesidades y problemáticas, así como con dos hermanas perpetuas¹ recientes, que pudieron validar la etapa del juniorado mayor; sus vivencias en esta etapa fueron de luz para el estudio de este tema. Estas entrevistas fueron semi estructuradas, las cuales, se caracterizan por ser conversacionales y donde se retoman cuestiones específicas relacionadas con la problemática, como encuentran Díaz, Torruco, Martínez y Varela (2013). De esta manera, se palparon sus necesidades y algunos focos de atención como una llamada para la transformación desde el Desarrollo Humano. Se presenta la fundamentación teórica desde una perspectiva interdisciplinar que sustenta este Trabajo de Obtención de Grado, donde para Tamayo (2012), “el marco teórico consiste en integrar el tema de la investigación con las teorías, enfoques teóricos,

¹ Cfr. Código de Derecho Canónico (1983) # 654-657. Hermanas perpetuas: profesión perpetua es un compromiso definitivo y público ante la Iglesia, que implica una unión más íntima con Cristo y la Iglesia. Abrazando el voto de castidad, pobreza y obediencia al estilo de Cristo.

estudios y antecedentes en general que se refieren al problema de investigación” (p. 46). Este enfoque interdisciplinar privilegia una visión multidimensional al conectar autores que hablan de esta intervención. Como autor primario está Carl Roger (1980), desde el Enfoque Centrado en la Persona, e incorporándose los conceptos de sentido de vida y libertad de Frankl (2001), los atributos de la relación interpersonal y la sabiduría orgánica, congruencia, y tendencia actualizante del propio Rogers, la regulación emocional y contribuciones del reconocimiento personal de Hochschild (1990, 1979) y Ramírez (2013). Así mismo, se recupera una perspectiva de la vida consagrada según Benito Goya (1997).

Por otro lado, la investigación adopta la metodología de enfoque cualitativo (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Se enmarca con un diseño de investigación-acción participativa según Noemí Gómez y Elvia Taracena (2014), donde se empleó la técnica de taller de intervención.

El desarrollo y el análisis del taller de intervención “corazones que escuchan” constituyeron un proceso experiencial, en el que las estrategias utilizadas tuvieron un efecto reflexivo y enriquecedor en las participantes, desde un espacio lleno de confianza y empatía, las hermanas llegaron a hacer una autoexploración de sus personas, reconociendo emociones y sentimientos. A su vez, reconocieron áreas de oportunidad que revelan su vivencia como personas y como consagradas y que las invitaron a seguir creciendo en su dimensión personal, espiritual, pastoral y comunitaria.

Los resultados se fueron considerando a partir de los testimonios de las hermanas, donde la observación de su proceso fue clave para la construcción de resultados. En cada sesión del taller se fueron arrojando evidencias de la vivencia emocional de las hermanas, así como sus descubrimientos personales que fueron conectando a través de las herramientas simbólicas y la experiencia imaginativa. Su aporte al grupo fue muy valioso. La manera de sentirse familia, de seguir acompañándose entre ellas mismas porque encontraron sentido de pertenencia y confianza y empatía para hablar dando oportunidad de resignificar sus experiencias personales y vocacionales, facilitó la construcción de una red de apoyo en el grupo.

El trabajo finaliza con unas conclusiones generales de toda la intervención, que muestran a personas llenas de esperanza y agradecidas con el Desarrollo Humano.

CAPÍTULO 1.-LA PERSONA Y SU IMPLICACION DESDE EL CAMPO DEL DESARROLLO HUMANO

1.1.- Justificación

La búsqueda de la esencia de uno mismo es una tarea sin fin, particularmente en estos tiempos de aceleramiento e inmediatez, tanto en lo personal como lo religioso y cultural. Lo que hace que, esta exploración personal que se propone se vuelva aún más relevante.

En un Instituto de vida consagrada en México, se está viviendo la necesidad de enfocarse a una problemática caracterizada por cierta incongruencia en la experiencia personal de un grupo de mujeres religiosas que participan en etapas iniciales de la formación en la vida consagrada. Por lo general, cuando las religiosas llegan a sus encomiendas de la congregación, no cuentan con las herramientas necesarias para afrontar las exigencias. En la mayoría de las ocasiones, hay una escasa aceptación de la persona consagrada que se integra a las comunidades donde es insertada para vivir su vida religiosa. Además, los estilos de vida que encuentran en su entorno le llevan a replantearse la formación, especialmente la etapa inicial en la vida religiosa. Frecuentemente, en esta etapa se descuida la dimensión personal y emocional, y se privilegia el área intelectual y apostólica. Esto puede dar lugar a problemas relacionales, baja autoestima y temor a la manifestación congruente de la experiencia personal, lo que puede resultar en una pérdida de sentido respecto a la forma de vida elegida.

Diversas fuentes de la Iglesia católica y algunas conferencias episcopales (Concilio Vaticano II, 1962; Dimensión Episcopal para la vida consagrada 'DIVID'), arrojan información acerca de las deserciones y sus causas en la vida consagrada, específicamente durante la etapa del juniorado, aportando una idea general de las tendencias presentes (Rodríguez, 2013).

En los últimos diez años, las deserciones en la vida consagrada han sido motivo de creciente preocupación para la Iglesia. Según datos, en promedio, entre 2,600 y 3,000 religiosos y religiosas abandonan anualmente la vida consagrada. Durante el quinquenio 2008-2012, se otorgaron cerca de 11,805 dispensas de votos en instituciones religiosas, lo que equivale aproximadamente a 2,360 dispensas al año (Rodríguez, 2013).

Según L'Osservatore Romano (2013), posibles factores de aumento de la deserción en la Vida Consagrada son: Crisis vocacional y dudas personales, dificultades en las relaciones interpersonales entre los miembros de la comunidad religiosa, Impacto del contexto cultural y social.

Viendo los desafíos que enfrenta hoy la vida consagrada pueden ser un llamado a vivir de manera más congruente la propia vocación, cuyo testimonio, es ahora, más necesario que nunca.

1.2.- Pertinencia del objeto-problema para el Desarrollo Humano

El tema del autoconocimiento para fortalecer el sentido de la vida religiosa en los procesos formativos resulta relevante, ya que contribuye al desarrollo personal y social de las hermanas a partir de las etapas iniciales. Se busca fomentar en un grupo de formandas un mayor conocimiento personal, de tal manera que les permita la manifestación de su potencial actualizador, impulsando la congruencia y con ello, el sentido de su vida consagrada desde la libertad personal. Así mismo, se pretende que promuevan y generen entornos favorables para dar continuidad a su crecimiento personal.

El objeto-problema que se plantea esboza la situación actual de la etapa formativa, del cual se vive una incoherencia en las etapas iniciales, especialmente en la transición del juniorado menor al juniorado mayor, como por ejemplo: el ideal de una comunidad fraterna sin tanto prejuicio o críticas de los mismos miembros, la falta de identidad y pertenencia en el actuar de las que ya están insertas en las comunidades, esto es por nombrar algunas circunstancias a su vez se interpelan la experiencia en etapas posteriores no es la misma o por lo menos a la que ellas

esperaban, ese fenómeno interfiere en la pérdida de sentido de vida como consagrada, al igual esta problemática existente impacta en su identidad como formanda. De la misma forma una de las constantes como religiosa joven es la falta de conocimiento personal que influye y afecta en su bienestar emocional y espiritual, reduciéndose la capacidad de toma de decisiones y de responsabilizarse creativamente por el propio proyecto de vida. Reconocer a la mujer joven consagrada en el contexto del Desarrollo Humano, sumará en la consolidación de su identidad y su opción de vida que es fundamental en su estilo de vida, fomentando una salud integral, la autenticidad de sus decisiones y la vitalidad de su comunidad.

El tema se ve pertinente ya que el proceso formativo de la vida consagrada se presenta como un camino de transformación espiritual y personal. Sin embargo, para que esta formación sea significativa, conviene reconocer y atender la dimensión personal, algo reconocido por la institución religiosa desde donde se promueve una educación integral que abarca no solo el aspecto espiritual, sino también el humano, intelectual y emocional. Esto facilita que, las personas que optan por la vida religiosa, así como las que no, desarrollen sus potencialidades.

En el campo del Desarrollo Humano, el despliegue de los recursos y potencialidades personales toman relevancia, por lo que el planteamiento de diversos autores se centra en su promoción. Tal es el caso de Fromm (2003), para quien la orientación productiva es análoga al desarrollo y la madurez y cuya característica “es la capacidad del hombre para emplear sus fuerzas y realizar sus potencialidades” (p. 99). La naturaleza humana como potencialmente orientadora al desarrollo es referida por Maslow (2016), como autorrealización, la que, agrega, es un “principio rector de nuestra vida” (p. 30), gracias al cual es posible desarrollarse saludable y provechosamente. En tanto que Rogers (2000), lo dice así; “mi experiencia es mi máxima autoridad. Mi propia experiencia es la piedra de toque de la validez. Nadie tiene tanta autoridad como ella, ni siquiera las ideas ajenas ni mis propias ideas” (p. 32). Asimismo, la focalización en la capacidad de otorgar sentido a lo que se hace, lo que se elige o decide, es otro de los intereses fundamentales en este campo,

cuestiones que son referentes en la obra de Frankl (2015), para quien “la primera fuerza motivadora del hombre es la lucha por encontrar un sentido a su vida” (p. 85). A lo anterior, From (1975), agrega que el hombre, “a pesar de enormes dificultades trata de hacer que la vida tenga sentido. Necesita ser su propio creador, transformar su estado de ente inacabado en alguien con finalidades y propósitos que le permitan cierto grado de integración” (p. 10).

Como se puede observar, el tema-problema tratado en este trabajo es coincidente con los planteamientos del Desarrollo Humano, de ahí que se desprenda la pertinencia de su abordaje.

1.3.- Implicación personal

Una de las decisiones más importantes en mi vida fue seguir formándome de una manera más académica, estuve pensando un año en qué me ayudaría en mi vida consagrada y apostólica. Gracias a una hermana de la congregación, conocí la Maestría en Desarrollo Humano en el ITESO, pensando que daría un plus a la misión que me había sido encomendada.

Ante los numerosos desafíos que enfrenta nuestra sociedad actual, las dificultades que aparecen en la vida diaria y la escasez de herramientas adecuadas, me propuse prepararme académicamente para dar un mejor servicio en mi actividad pastoral para el Instituto al que pertenezco y a la Iglesia Católica. Al iniciar la maestría, no tenía claridad total sobre su contenido; sin embargo, tras el primer semestre, quedé fascinada por el Desarrollo Humano. Para mí ha sido un verdadero regalo descubrir, aceptar, asumir, amar y desarrollar mi ser para actualizarme continuamente. Estos verbos me impulsan y motivan a seguir adelante con renovado entusiasmo.

Cuando descubrimos algo que nos lleva a crecer, a seguir madurando y dar lo mejor de nosotros para los demás, invita a que otras personas también lo vivan. Y es por eso, por lo que reflexionando y viendo cuál puede ser mi aportación para sumar en el Instituto religioso al cual pertenezco, me atrevo a hacer este trabajo con el fin de

sumar a la calidad de formación que se les proporcione a las hermanas junioras mayores, integrando el Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona.

Mi experiencia en la etapa del juniorado mayor fue una de las motivaciones que despertaron en mí esta aportación formativa. Esta etapa nos invita a seguir madurando nuestro estilo de vida para dar un “sí” definitivo desde las comunidades locales que están insertas en diferentes Diócesis de México y algunas partes de Europa y Estados Unidos. Para mí, la verdad, no fue la mejor etapa que haya vivido como religiosa, ya que pasé muchos obstáculos que me llevaron siempre a cuestionarme acerca de si estaba haciendo lo correcto con mi vida.

Al vivir experiencias que no concebía, como, por ejemplo, al experimentar soledad en las comunidades, cuando deberían de ser una Betania (lugar de acogida) donde se encuentre confianza, amistad y respeto. sin embargo, lo que encontraba en muchas de mis comunidades era lo contrario. Eso me hacía tambalear en mi vocación y la pregunta que siempre se asomaba era: ¿esto quiero para mi vida? Muchas crisis invadieron mi formación por falta de madurez en mis emociones, el miedo a asumir emociones humanas que me recordaban que seguía siendo una persona y que no por estar dentro de la vida consagrada se me fueran a quitar, y por miedo al qué dirán las escondía para aparentar ser “buena” en todo. Sin darme cuenta fui asumiendo “introyectos” que, al hacerlos conscientes, me dolían y lastimaban porque fui mutilando actitudes y emociones en mí, llegando a tal punto que me desconocí y me pregunté dónde quedé yo, la extrovertida, valiente, fuerte, inteligente, chistosa, bromista, juguetona, amiguera...y no se diga la enojona, corajuda. De repente me vi diciendo a todo que sí, aunque las luchas internas eran cada vez más fuertes.

Llegué a esa dinámica de no ser coherente con lo que sentía y hacía, sino hacer para quedar bien y encajar en el prototipo de hermanas “buenas y nobles”. Poco a poco fui perdiendo libertad en mí, en el hablar, en el pensar. Ahora que he experimentado la autenticidad, más libertad en asumir mi humanidad, mis capacidades y a la vez mis vulnerabilidades, me permito verme de diferente manera y a mi entorno; un espacio donde me puedo desarrollar desde lo que soy.

Este período del juniorado mayor es muy importante, ya que es el último período de la formación inicial y la hermana tiene más responsabilidad con su consagración, su comunidad y su misión. En esta etapa formativa se le propone a la hermana aprender a convivir con el exterior de su comunidad, dando testimonio del seguimiento de Cristo en sus entornos culturales y sociales.

Me parece pertinente realizar este Trabajo de Obtención de Grado sobre esta etapa, porque descubro que hace falta reforzarla como congregación, para dar respuesta a los desafíos del hoy en nuestras hermanas jóvenes profesas. El punto de partida siempre va a ser el ser humano y estoy segura de que para dar una respuesta creyente al Dios al que hemos sido sensibles, necesitamos trabajar humanamente y dando el salto de la trascendencia y la fe. Logrando así, formar hermanas con una consciencia de su persona, dispuestas a asumir el estilo de vida al que asumen haber sido invitadas por Dios, con responsabilidad, libertad y autenticidad.

CAPÍTULO 2.- PROBLEMATIZACIÓN

2.1.- Problematizar

El concepto de problematización en el desarrollo de una investigación-intervención ha sido abordado por varios autores en el campo de la metodología. Uno de los más citados es Freire (1970), quien presenta el concepto de problematización desde una perspectiva educativa y crítica. Desde este marco la problematización se entiende como un proceso de cuestionamiento activo que permite indagar los escenarios de manera profunda y construir un conocimiento crítico.

Por su parte, Sánchez (1993), resalta la conveniencia de centrarse en la problematización como el proceso que desencadena la generación de conocimiento científico. Con ello, se pone en juego un modelo práctico de aprendizaje de la misma problematización. Toda investigación-intervención tiene un punto de partida y éste es el planteamiento del problema que forma parte de la problematización.

La problematización, por naturaleza, implica que el investigador-interventor inicie una valoración de sus propias propuestas, asumiendo una actitud crítica hacia el propio proyecto: sus enfoques, sus habilidades, recursos y sus procesos.

Problematizar tiende a ser un proceso complejo pero no imposible para el promotor de Desarrollo Humano que tiene sed de conocimiento y transformación personal, grupal y social. En pocas palabras, se puede decir que la problematización es aquella acción de formular problemas desde la implicación personal para generar la o las preguntas que se van a formular en el proceso de conocimiento de la intervención. A la vez problematizar es una tarea que implica integrar varias operaciones y actividades que culminarán con la formulación del problema de interés (Sánchez, 1993).

En el ámbito del Desarrollo Humano, problematizar inicia desde una implicación personal, dando respuesta a un vacío del conocimiento expuesto; esto generará algunos cuestionamientos, como por ejemplo; ¿Qué me mueve a investigar este

tema y desde qué objeto de estudio? ¿Qué voy a portar con esta investigación o intervención? ¿Qué quiero que le pase a esta persona o a este grupo?.

Es un punto clave acercarse a la población a quién va dirigida la intervención para conocer y reconocer el sentir de la población y sus necesidades. Por tanto, se habrá de precisar el objeto a estudiar, su procedimiento y su fiabilidad, los criterios y los fundamentos en que centra su interés y estar dispuesto a invertir tiempo y esfuerzo, analizando y examinando meticulosamente el trabajo para dar resultados a una transformación personal y social.

2.2. Tema-problema

El problema general delimita el enfoque y la dirección de la indagación, que ha de apreciarse como relevante, actual y especificando la dimensión de lo que se quiere investigar o intervenir; en este caso se tiene como problema central, el papel del reconocimiento personal en el sentido de vida. La falta de reconocimiento puede provocar crisis vocacional, pérdida de sentido o enajenación respecto a la propia llamada religiosa si la persona siente que su aporte no es valorado.

La población con la que se planea trabajar es con un grupo de hermanas religiosas de un Instituto de vida religiosa en México. Se buscó un grupo de religiosas en proceso de formación, cuatro junioras mayores y dos hermanas recién profesas perpetuas.

2.3.- Árbol problema

El “Árbol Problema” es una técnica que permite analizar las causas y consecuencias del problema a tratar. Es importante contar con una herramienta visual para identificar y priorizar dificultades. El problema central es representado como el tronco de un árbol y los factores relevantes, causas y consecuencias se reflejan como raíces y ramas. Para entrar al tema principal del “Árbol Problema” se inicia con una visión básica de lo que es la vida consagrada, que como todo proyecto en

el que se va a participar, implica una adecuada preparación, razón de más cuando se trata de un proyecto de vida consagrada en el que se involucra toda la persona. Por ello, la vida religiosa implica un proceso de formación que abarca diversas etapas, cada una de las cuales tiene sus propios objetivos, duración y características peculiares.

La etapa en que se enfocará este trabajo es el proceso formativo denominado el juniorado mayor. En este tiempo y en este escenario cultural se han visualizado un conjunto de problemas concernientes a esta etapa.

La representación se inicia delimitando las posibles causas del objeto problema a abordar, así como las consecuencias. Posteriormente se presenta el esquema del “Árbol Problema”.

Causas:

- Exigencia cotidiana. La vida consagrada abarca diversos aspectos que involucran la dimensión personal, comunitaria y espiritual de quienes la abrazan, la cual, se encuentra dificultad en las jóvenes para asumirla. Muchas veces no encuentran el sentido de las exigencias propias. Las ven como “algo pasado de moda”.
- Dificultad para encauzar las emociones. Una de las causas de los conflictos en la vida consagrada es la dificultad para encauzar las emociones de manera eficiente. Lo cual trae grandes consecuencias en la vida personal y comunitaria.
- Un contexto difícil. Cabe destacar que la sociedad en que se está viviendo hoy en día, invita a vivir los valores que se contraponen a encontrar sentido a lo que se hace y lo que se vive, lo que incluye a personas que optan por la vida consagrada. El individualismo, el consumismo, el hedonismo, presente en personas y religiosas escasas habilidades para sostener los compromisos

adquiridos, para establecer relaciones y vínculos para ir más allá de la individualidad.

- La formación. Los procesos formativos que suelen tener poca apertura a innovaciones educativas, que atiendan las demandas de un contexto social cambiante y favorezcan una relación productiva y creativa con este.
- Diferencias generacionales. Una problemática que se presenta es que la mayoría de las personas con las que se convive durante la formación en la vida religiosa, son de edad avanzada, por lo que fueron formadas de diferente manera a la de la presente generación, el choque generacional es muy común en las comunidades locales lo que repercute en las relaciones interpersonales y repercute al mismo modo en los modelos de formación que las mayores recibieron, quizás con un enfoque más espiritual desatendiendo la realidad humana.
- Adecuación en los métodos. Replantearse el método de formación que se utiliza es indispensable, dados los cambios que el entorno social demanda, y que, además, atienda los intereses y necesidades de las formandas. Además, no basta con hacer planteamientos educativos, sino que estos sean susceptibles de ser incorporados por las participantes a la vida en comunidad.
- La idealización de la vida consagrada. Cuando se está en las etapas iniciales, la formación es muy diferente a la de la casa local. Las junioras, al salir de casas formación idealizan esa experiencia.
- Repetición de patrones aprendidos de hermanas. Las respuestas que se dan a las diversas situaciones y eventos se aprenden a lo largo de la vida. La problemática que generan los aprendizajes adquiridos por las religiosas de mayor edad ha sido expresada por las jóvenes que se van formando.

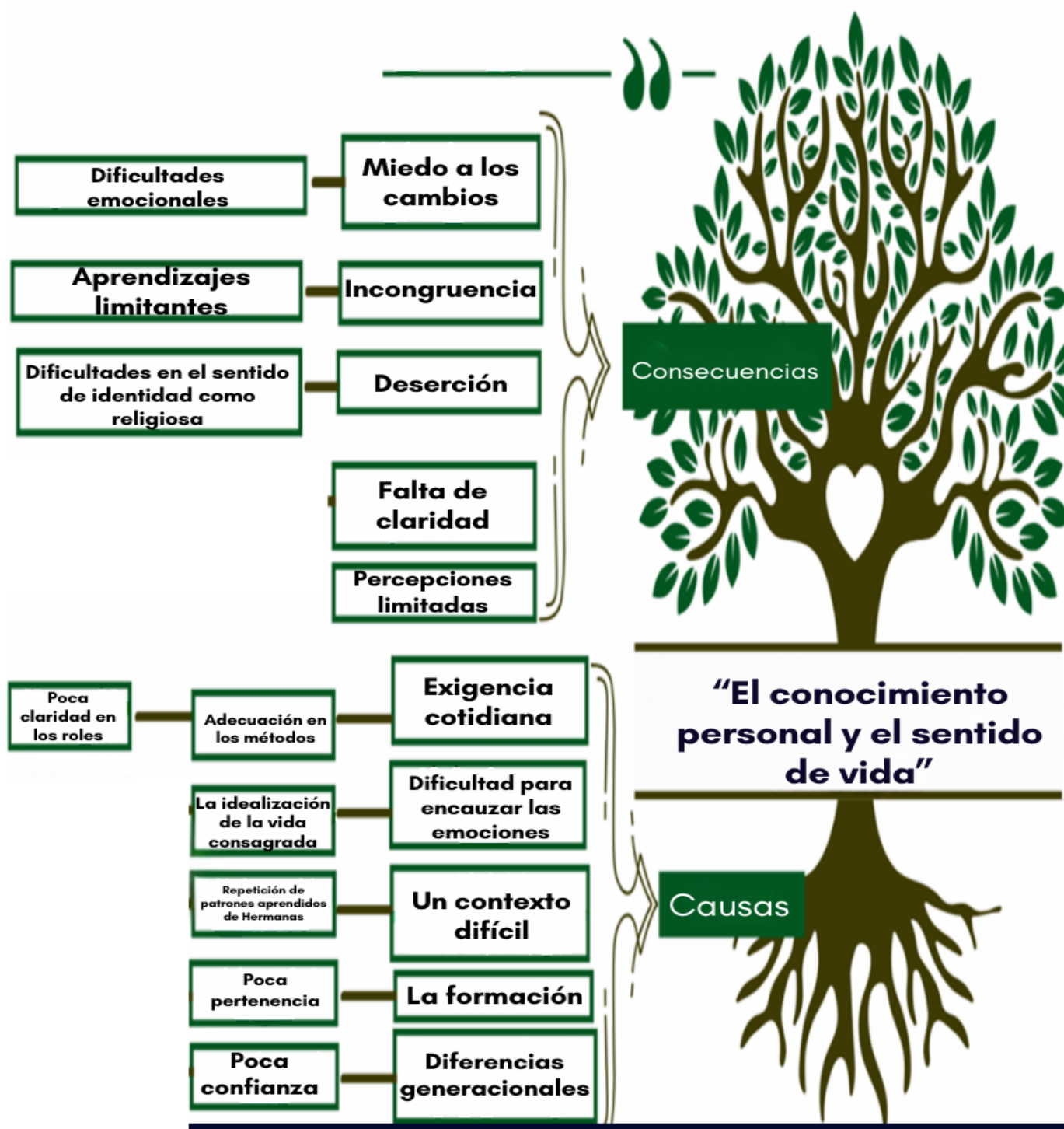
- El poco sentido de pertenencia al Instituto. Desde hace unos años, algunas de las participantes reportan que han escuchado decir “cuiden su identidad” por la transformación cultural y las consecuencias que estas traen. Se les pide a los religiosos y religiosas que sean aquello que pueden llegar a ser como personas y como consagrado(a)s, y de esta manera, reafirmen su lugar tanto en la formación, como en la vida diaria.
- Poca confianza. Las más de las veces, las religiosas otorgan poca o ninguna confianza, a quien la acompaña en la formación, lo que genera conflictos.
- Poca claridad en los roles. Una causa que se está viviendo en los últimos años dentro de la etapa de formación, es que la hermana juniora toma decisiones que no le corresponden, lo que genera confusiones y dificultades en la vida en comunidad.

Consecuencias:

- Miedo a los cambios. Uno de los efectos más significativos en participantes en los procesos formativos es el miedo a enfrentar cambios en su apostolado, en el entorno cultural y, especialmente, el temor a sentirse aceptadas en la nueva comunidad a la que se integrarán.
- Incongruencia. Se suele tener miedo a ser lo que uno es y lo que puede llegar a ser. Si se opta por la vida religiosa, se ha de afrontar el desafío de la libertad, la decisión y la elección de ser uno mismo.
- Deserción. Hoy en día hay una alarmante cifra de deserciones en la vida religiosa, muchas son las consecuencias, pero una fuerte causa son las dificultades en la vivencia fraterna. Otras más comunes es la falta de convicción respecto a la decisión de incorporarse a la vida religiosa.

- Falta de claridad. Las jóvenes profesas junioras mayores están en la dinámica del discernimiento, encontrándose una falta de claridad respecto a lo que se quiere en la vida. El contexto social en el que se desenvuelven empaña las opciones que se toman y no se tiene la claridad suficiente.
- Percepciones limitadas. Es decir, superficiales y con apresuramiento, conducen a la incomprensión, los prejuicios, el sufrimiento y la tendencia a culpar a otros. Genera, además, confusiones importantes entre los distintos niveles de la experiencia personal.
- Dificultades emocionales. La falta de autoconocimiento hace que no se conozcan las propias emociones para poderlas trabajar, y así, favorecer el crecimiento personal y relacional.
- Dificultades en el sentido de identidad como religiosa. Una consecuencia latente es la pérdida de la identidad como religiosa, particularmente cuando se tiene confusión respecto a lo que se espera de las participantes, tanto en los procesos formativos, como en la vida religiosa y en la comunidad.
- Aprendizajes limitantes. Al momento de ingresar a la congregación cambian los hábitos que se traían de casa para asumir una nueva cultura, sin embargo, algunos de estos aprendizajes se mantienen, y muchas veces, son obstaculizadores para dotar de sentido la vida religiosa.

Estas causas y consecuencias tienen la finalidad de analizar el proceso formativo en el Instituto en cuestión, y con ello, aportar nuevas comprensiones desde el marco del Desarrollo Humano.



Fuente: elaboración propia

2.4.- Acercamiento a las necesidades de la población

Las “entrevistas de acercamiento al campo” fueron de tipo semiestructurado para indagar qué tanta importancia tiene para las hermanas el reconocimiento de la dimensión personal en su proceso y el sentido de vida que encuentran en esta manera de vivir. A continuación, se presenta a la población entrevistada:

Tabla 1.- Participantes y fechas de las “Entrevistadas de acercamiento al campo”

“Seudónimo”	Fecha de entrevista
Juniora Mayor Agar	11-03-2024
Juniora Mayor Betsabé	13-03-2024
Juniora Mayor Cloe	14-03-2024
Juniora Mayor Débora	03-04-2024
Perpetua Ana	14 -04- 2024
Perpetua Bernice	13-04-2024

Fuente: Elaboración propia

Luego de aplicar las entrevistas, se analizaron las respuestas en las cuales se identificaron problemas y necesidades que surgen en la vivencia diaria de la vida consagrada. La información que se obtuvo de la población entrevistada se dividió en tres categorías, las que se describen en seguida:

Tabla No. 2 Categorías

Categoría 1	La burbuja rota
Categoría 2	Si no lo saco me envenena (Aprendiendo a validar la expresión)
Categoría 3	Quiebre de los lazos de fraternidad

Fuente: Elaboración propia

Categoría 1. La burbuja rota

Problema: Percepción de incongruencia entre lo aprendido y lo vivido.

Necesidades: Acompañamiento, compartir experiencias con las diferentes etapas de formación, especialmente las avanzadas.

La mayoría de la población entrevistada compartió su experiencia al salir de la casa de formación a la realización de una encomienda propia del Instituto; la experiencia de inserción en una casa local fue distinta a lo que ellas esperaban. Es preocupante encontrar realidades diferentes a lo que se le enseña a una religiosa en casa de formación y cómo aprenden a vivir la vida consagrada.

Las junioras mayores expresaron que en la casa de formación se sentían protegidas, respaldadas, con mayor claridad en su vivencia, respetando un horario, propiciando el diálogo y una vida espiritual y fraterna y con calidez. Cuando pasan a esta etapa de formación se dan cuenta que no es lo que se vive en una casa de formación y llega la desilusión, el desencanto de la vida consagrada. Se encuentran en una realidad distinta, no como ellas imaginaban que era, y la dificultad es que todavía no cuentan con las suficientes herramientas para afrontarla. Por otro lado, la mayoría de las hermanas superiores de comunidades locales donde residen las junioras mayores, no propician un seguimiento en su acompañamiento formativo. De esta manera se pierde la confianza y la comunicación y van caminando con lo aprendido en la casa de formación y con la experiencia que van adquiriendo. Ante esta realidad, la respuesta de la hermana juniora mayor se ve desequilibrada emocionalmente y cuestionada vocacionalmente, esto es, entra en una crisis de incongruencia (Rogers, 1985). Una de las junioras expresa lo siguiente:

Los retos que uno vive al salir de lo que es el juniorado menor son retos que no te preparas, o que no te preparen. No conoces la realidad hasta que no estás en ella, entonces ante la realidad que uno vive, que no está preparado vienen retos. Lo que tú creías que era, no es, y lo que todas deberíamos de vivir no se vive. Ante esos retos, humanamente desanima, humanamente de alguna manera esto como que acá no era lo que yo creía (Juniora Agar, 11 marzo 2024).

Ante ello Fromm (1975), asevera que “a pesar de enormes dificultades trata de hacer que la vida tenga sentido. Necesita ser su propio creador, transformar su estado de ente inacabado en alguien con finalidades y propósitos que le permitan cierto grado de integración” (p. 10). Por lo que la hermana juniora ante su realidad de discrepancia es llamada a seguir reconstruyéndose, seguir fortaleciendo su identidad para lograr una integración en su estado de vida optada.

El desánimo es inminente ante este paso que dan las hermanas al salir a su primera experiencia pastoral. Otra de las junioras expresa: “En casa de formación todo era bonito, todo era dulzura, tenías como quien te protegiera, quien estuviera detrás de ti, o no tanto detrás de ti, sino que quien te amparara” (Juniora Betsabé, 13 marzo 2024). Ante lo aprendido durante la formación y lo que se les pide posteriormente las hermanas, en ocasiones se desmotivan.

Es importante un acercamiento por parte de la superiora local (acompañante en transición) para seguir caminando en el proceso de formación, ya no tal como una formadora, pero si como alguien que va sosteniendo y acompañando a la hermana que está adquiriendo experiencias pastorales y comunitarias. Al respecto, una entrevistada menciona lo siguiente:

Mi experiencia, ha sido una experiencia de mucha confrontación. Tengo dos años y medio de haber salido de formación ha sido un total aprender, descubro que he salido completamente de la burbuja en la que estaba, la formación, es una burbuja que, hasta cierto punto, estamos protegidas donde muchas realidades de nuestro Instituto de la acción pastoral no tocamos todavía (Juniora Débora, 3 abril 2024).

Rogers (2020), ilumina esta experiencia cuando expresa que “los criterios y evaluaciones acerca de uno mismo y de los demás que han sido introyectados y que provienen de los demás, los que frecuentemente, no corresponden a la propia experiencia y generan disonancias o incongruencia” (p.68). Cuando la hermana siente la sensación del choque con la realidad muestra la necesidad de congruencia; coherencia entre experiencia interna y expresión. Cuando se carece de esto, entra

la duda, y se enfrenta en crisis vocacional, que en muchas ocasiones al no ser resueltas las lleva a una deserción. Por lo que es importante compartir experiencias vividas en las casas locales, para que las junioras menores vayan conociendo a lo que se van a enfrentar, para que vayan preparándose a lo que son las casas locales y los entornos donde se van a mover.

Sin embargo, el desarrollo personal no se detiene, puede proseguir, aunque con mayores dificultades (algunas no se logran resolver), por lo que otra opción, desde el Desarrollo Humano, es brindar un acompañamiento cercano, de tal manera que, cuando la realidad de las casas locales sea diferente a lo que se promueve en la formación inicial, se den nuevos aprendizajes y no se caiga en la incongruencia, o se limite la realización personal (Arias, 2015).

Categoría 2. “Si no lo saco me envenena”: Aprendiendo a validar la expresión.

Problema. Percepción de confianza para expresar lo que sienten, pero no son asertivas en su diálogo, especialmente cuando se trata de conflictos.

Necesidad. Claridad en sus sentimientos y emociones, propiciar el diálogo sano de la superiora con la súbdita. Seguir en el proceso de autodescubrimiento de sus emociones para dialogar con asertividad.

En esta segunda categoría, en el acercamiento a la población entrevistada se ve la necesidad de expresar las emociones con la finalidad de lograr un diálogo abierto, y confiado. Aunque en un primer momento, la hermana juniora mayor al integrarse a su comunidad local muestra una actitud de confianza, al momento de presentarse los conflictos, pocas veces logran manifestar sus emociones, lo que genera un conflicto que no ayuda a su crecimiento ni a las relaciones interpersonales en la comunidad. Al alcanzar la asertividad en la comunicación, la persona es capaz de identificar sus necesidades y expresarlas de manera clara. En este caso las junioras mayores pueden lograr ser asertivas en la medida en que ellas descubran sus necesidades y además les permite hacerse responsables de sus sentimientos y de la forma en que se den a conocer a las demás personas.

Por la experiencia expresada en las entrevistas, muchas veces las emociones se coartan, particularmente ante la autoridad, limitando la expresión personal. Al respecto, el siguiente testimonio:

Es muy importante porque siento que, si se queda adentro, siento, que te envenena, o de alguna manera lo sacas, pero no como debería de ser, por ejemplo, el expresar el enojo a mí me cuesta, pero tengo que hacerlo de alguna o de otra manera tengo que hacerlo porque si no me enojo con cualquier persona y de alguna manera sale (Juniora Agar, 11 marzo 2024).

El reto es reconocer las emociones para lograr espacios de comunicación entre quienes participan en procesos formativos en la congregación en cuestión.

Otra de las entrevistadas comentaba que fue tan impactante su proceso formativo que se le trataba como “desobediente o rebelde” por expresar lo que pensaba:

De parte de quienes eran maestras o encargadas, entiendo que la formación es diferente, obedeces porque tienes que obedecer y punto. Te quedas callada, pero si me peleaba un poquito con esta parte del diálogo porque me parecía importante expresar lo que no estaba bien, lo que no se me hacía correcto, y al expresarlo se me trataron como desobediente o rebelde (Perpetua Ana, 14 abril 2024).

Considerando esta experiencia, la emocionalidad de la entrevistada se ve afectada, además de que se promueve la incorporación de introyectos, de los que habla (Rogers, 2016) como la internalización de lo que “debería ser”.

Las personas pueden comunicarse de una manera funcional; esto es, eficaz y armónicamente, o de manera disfuncional. Se dice que una persona es disfuncional, cuando no ha aprendido a comunicar su experiencia. (Satir, 1980). La capacidad de comunicar la propia experiencia influye en las relaciones y el bienestar de las hermanas; aprender a nombrar emociones y experiencias mejora la comprensión mutua, y la autorregulación, reduciendo la reactividad, como lo menciona Goleman (1996) por lo que cultivar la comunicación es un acto de cuidado personal, social y comunitario, esto es clave para prevenir y corregir patrones disfuncionales.

En concordancia con lo anterior, la pirámide de las cinco necesidades humanas incluye la categoría de necesidades sociales o de afiliación, que comprende el deseo de establecer conexiones afectivas y relaciones de pertenencia con otras personas (Maslow, 1943).

Categoría 3. Quiebre de los lazos de la fraternidad

Problema. Choque de criterios entre las generaciones conflictos comunitarios y personales.

Necesidad. Diálogos constructivos que faciliten la convivencia comunitaria, co-creación de comunidades fraternas.

En esta tercera categoría, algunas de las entrevistadas manifestaron que otro conflicto o problemática que se encuentran al salir de la casa de formación es el quiebre de la relación y la fraternidad, esto es debido al choque generacional que existe actualmente en la institución.

De manera general en la institución un 70 o 75% de miembros son personas entre los 65 y más de 80 años, un 20% de miembros son de edad media entre los 35 y 60 años mientras que un 10% aproximadamente son personas entre los 25 y 35 años. Por lo cual, en el momento en que la juniora mayor se integra a una comunidad local, se encuentra que la mayoría de sus miembros son personas adultas con una formación humana y religiosa muy diversa a la situación actual, por lo que el choque generacional y cultural es un gran problema al momento de establecer relaciones interpersonales por la diferencia de edad, de pensamiento y de formación. Por su parte la hermana perpetua Ana expresa:

En mi etapa del juniorado mayor sí me conflictué mucho con la relación de las hermanas de que son entre los 30 y 60 años de que están en generatividad, y este conflicto ante ciertas actitudes, ciertas acciones de falta de fraternidad, delicadeza en el trato, paciencia para enseñarte y sobre todo cuando eres nueva en el apostolado que no tienes ni idea y piensas que tus hermanas tienen que salir a apoyarte y sentir un respaldo de tu

hermana. Sí veo esa carencia generacional que no nos respaldamos en ese aspecto. (14 abril 2024).

El poco apoyo de los miembros en las comunidades locales, generan un desequilibrio en la persona de la juniora mayor, y ciertos conflictos emocionales. Desde el Desarrollo Humano, promover relaciones donde sean posibles encuentros de la experiencia de fraternidad comunitaria.

Otra arista en esta problemática es que, muchas de las veces la hermana juniora mayor se ve en la situación de ceder aún sin estar de acuerdo con la manera de pensar o de actuar que se le pide. Esto ocasiona, de cierta manera, una rebeldía por no estar de acuerdo ante situaciones concretas, con la vivencia de que la expresión se ve limitada por el resto de los miembros de la comunidad.

La hermana Juniora Cloe comenta al respecto: “aprender a tratar con ellas es algo que se me ha dificultado, ha sido como la paciencia o entender que ellas no van a ceder. O igual que a veces, percibo, que ellas decidieron no hacer tal cosa y se acabó” (11 marzo 2024). La poca flexibilidad de las hermanas con más experiencia hace que las junioras mayores se puedan ver coaccionadas, en su manifestación personal. En palabras de Rogers (2020), “Si puedo crear cierto tipo de relaciones la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual” (p. 43). Por tanto, se ve la necesidad de crear relaciones y espacios donde los miembros de la comunidad se vivan aceptados y escuchados. Donde se valore el pensar y actuar sin necesidad de caer nuevamente en señalamientos injustificados o prohibiciones por el simple hecho de no aceptar que alguien más joven que el resto de la comunidad pueda aportar elementos valiosos a la vida en comunidad.

2.5.- Propósito, objeto del Desarrollo Humano y pregunta de intervención

Esto ayudó a consolidar el propósito general de la intervención: Promover el reconocimiento personal de un grupo de junioras mayores de una congregación

femenina en México para favorecer el sentido en la vida consagrada. Con los siguientes Objetivos Particulares:

Propósitos Particulares

1. Sensibilizar el contacto con la experiencia personal.
2. Identificar las emociones y creencias de la experiencia personal.
3. Reflexionar en torno a la vivencia del proceso formativo como religiosas

De aquí se desprende la pregunta que orienta el análisis de lo sucedido en la intervención: ¿cómo favorece el reconocimiento de la dimensión personal de un grupo de junioras en formación, el vivir con sentido la vida consagrada?

CAPÍTULO 3.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Este capítulo presenta la fundamentación teórica que sustenta el proceso de investigación, elementos importantes que direccionan el proyecto de estudio son el marco teórico referencial, la teorización y el papel de la teoría en la intervención social. Esto lo confirma Tamayo (2012): “el marco teórico consiste en integrar el tema de la investigación con las teorías, enfoques teóricos, estudios y antecedentes en general que se refieren al problema de investigación” (p. 46) La selección de la teoría para construir el marco teórico de la investigación se hace teniendo en cuenta su relevancia y relación con el problema de investigación planteado, esta debe garantizar, que la teoría ofrezca una base conceptual adecuada para analizar y comprender la selección. Con el fin de delimitar encuadres pertinentes, con una mirada hacia el crecimiento individual y colectivo, de tal manera que el proyecto intervenga desde el Desarrollo Humano como una herramienta para el desarrollo potencial de los seres humanos.

3.1.- Explorando el camino recorrido (TOG)

En este apartado se indagará en diferentes Trabajos de Obtención de Grado (TOG) del repositorio institucional del ITESO. La dinámica de este ejercicio documental en los diferentes TOG abrió la visión para el proyecto que aquí se presenta. El Desarrollo Humano es un estilo de vida que puede ser una herramienta que pone su acento en la persona y la capacidad que tiene para manejar en forma constructiva los diferentes aspectos de su vida. En los diferentes TOG revelan el enfoque humanista en el desarrollo de la temática y en las intervenciones que se hicieron.

Se describen los Trabajos de Obtención de Grado que se relacionan con el interés del presente con el objeto de enriquecerlo.

Teresa de Jesús Raygoza (2016), fue la autora del Reporte de Experiencia Profesional (REP) “Experiencia y vida cotidiana; Dimensiones del Desarrollo Humano y la Espiritualidad en la Licenciatura en Teología”. Su interés estuvo en cómo ayudar a los jóvenes formados en la licenciatura de teología a vivir su

espiritualidad en el presente, en una realidad concreta, en su día a día, sabiéndose personas con capacidades y a la vez limitaciones, pero con un gran potencial de trascendencia. Los conceptos teóricos de esta intervención fueron la espiritualidad, relación, experiencia y vida cotidiana, que fueron desarrollados con autores diversos. Sus resultados señalan que los jóvenes de la licenciatura estuvieron más comprometidos en su desarrollo desde una dimensión que trascendió el aquí y ahora, dimensión que se construye en la vida cotidiana.

Este REP se relaciona con este Trabajo de Obtención de Grado (TOG) porque, así como estos jóvenes buscaron el conocimiento y la relación con un Dios percibido como actuante y vivificante, las religiosas viven y se mueven en espacios y tiempos concretos, con personas que son, día a día, acompañantes de camino.

El TOG de Norma López (2018), “La germinación de la congruencia en la experiencia emocional”, investiga y sustenta la importancia de contactar y expresar de una manera congruente las experiencias emocionales, dándole prioridad a la sabiduría organísmica. Para realizar este TOG, la autora reunió a ocho mujeres, amas de casa, con un taller de intervención en 10 sesiones de dos horas cada una. El marco de su trabajo fue interdisciplinar. Los resultados que lograron las participantes fueron: la validación de la experiencia personal, el contacto con la sabiduría organísmica, la validación, expresión y manejo asertivo de las emociones y su resignificación, así como la confianza en sí mismas y la identificación de algunos de sus recursos personales. Este trabajo aporta al presente en la teorización que se realiza desde el Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona en cuanto al reconocimiento y contacto de la experiencia y la sabiduría organísmica, así como la congruencia y su relación con las emociones, y con ello, abrir posibilidades para encontrar sentido a lo que se vive.

El TOG de Ricardo Alfonso Varela (2023), “El autoconocimiento para fortalecer el sentido de vida en personas gays y lesbianas frente a la discriminación y el rechazo social”, presenta la importancia del autoconocimiento, herramienta que contribuye al fortalecimiento del sentido de vida en la población de personas gay y lesbianas, lo cual les permite enfrentar situaciones de discriminación y rechazo social. Este proyecto se basa en los principios del Desarrollo Humano, específicamente en el

Enfoque Centrado en la Persona. El trabajo busca que la persona se viva en concordancia con su orientación sexual, mostrándose tal cual es, sin temores, lo que en consecuencia derivará en que pueda desarrollarse plenamente. Así, el objetivo, fue que cada participante pudiera llegar a ser él mismo, para dejar los roles con los que ha encarado la vida y descubrir algo más propio de su personalidad. Lo que aporta este trabajo a este TOG, es la autenticidad y congruencia a lo que realmente se es, a lo que se opta en la vida, evitando un estado de incongruencia, que a la larga no es benéfico para el bienestar personal, y que, en consecuencia, recaerá en un sin sentido de vida, llevando a la persona a un vacío existencial, a una pérdida de significado. Optando muchas veces por dejar el estilo de vida ya elegido.

Estos trabajos han aportado con su marco referencial y sus resultados, pautas para comenzar a indagar en el tema de interés de este proyecto de intervención.

3.2.- El reconocimiento personal

El reconocimiento personal es un proceso esencial en el desarrollo de las personas, que implica la comprensión de sí mismas. Al profundizar el reconocimiento personal, puede revelarse que la identidad y el reconocimiento se construyen en el encuentro de los factores biológicos, psicológicos, filosóficos, sociales y religiosos, lo que le permite una comprensión más profunda y matizada de la naturaleza humana.

Para Tillich (1968), la naturaleza del ser humano es dual, esto significa “la afirmación del yo como yo, un yo separado, autocentrado, individualizado, incomparable, libre, autodeterminante. Podría ser llamado el valor de ser uno mismo” (p. 84). El autor propone una reflexión sobre el valor de la individualidad. Se destaca la importancia del “yo” como una entidad autónoma, libre y diferenciada, una concepción que resalta la capacidad del individuo para autodefinirse. Tillich (1968), agrega que “el yo es yo sólo porque tiene un mundo, un universo (...) al que pertenece y del que está separado al mismo tiempo” (p. 85). De este modo, el reconocimiento propio

solo es posible a través de la interacción con los otros. No se puede entender completamente a la persona sin la presencia y el reflejo de los demás.

Por su parte, Rogers (1980), desde el Enfoque Centrado en la Persona, enfatiza la aceptación incondicional y la autenticidad del individuo, pone al centro el valor intrínseco de cada persona y la importancia de su crecimiento personal, lo que implica un proceso de reconocimiento personal.

El reconocimiento personal, en este marco, no depende de cumplir expectativas externas o ajustarse a moldes predefinidos, sino de la capacidad del individuo para aceptarse a sí mismo tal como es, en su totalidad. Rogers (1970), propone que “todos tenemos un ‘yo real’ (lo que realmente somos) y un ‘yo ideal’ (lo que creemos que deberíamos ser)” (p.195), y el reconocimiento personal ocurre cuando se pueden alinear ambas versiones de la persona, aceptándose con sus luces y sombras.

Este proceso de autoconocimiento se potencia en un ambiente de aceptación incondicional que significa que otras personas las reconocen y valoran sin juzgarlas ni condicionar su apoyo a sus acciones o características. Este tipo de relación, basado en la empatía y la congruencia, es fundamental para que una persona se sienta libre de ser quien es y pueda avanzar hacia un funcionamiento óptimo, como lo menciona Rogers (1970).

El reconocimiento personal en la vida consagrada es fundamental para el crecimiento espiritual y el desarrollo de quienes se entregan a esa vocación. En el contexto de la vida consagrada, el reconocimiento personal implica el conocimiento de sí mismo, de las propias motivaciones, capacidades y limitaciones, así como una reflexión continua.

El reconocimiento personal es un proceso continuo de autoexploración y crecimiento que nutre la vida de la persona consagrada, permitiendo profundizar en sus opciones fundamentales de vida. Es necesario decir, que las personas que optan por una vida consagrada, de manera ideal, se anclan en un trípode relacional:

con el Dios que han elegido y en torno al cual experimentan emociones diversas, con una comunidad de desconocidos a los que institucionalmente han de considerar hermanos y con un grupo social de destinatarios de una misión que han aceptado llevar a cabo desde la fe profesada en sus opciones fundamentales.

3.2.1.- La primacía de la persona frente a la vida consagrada: el conocimiento personal.

El autoconocimiento es una herramienta que facilita la comprensión integral del sí mismo en todos los ámbitos de la vida, promoviendo la conciencia y la reflexión sobre ella. Este proceso incluye la identificación de las barreras que limitan el entendimiento personal y que dificultan avanzar hacia una vida más plena. Cuando la persona se conoce a sí misma, se fomenta una mejor convivencia tanto con ella misma y con el entorno. Al respecto, Rogers (1980), dice que “a medida que el cliente es más aceptante de sí mismo, se vuelve más y más grande. El cliente se posee a sí mismo en un grado que nunca se había dado” (p. 7). Parte clave para un autoconocimiento, es tomar conciencia de las propias acciones y asumir la responsabilidad por ellas. Además, reflexionar sobre las experiencias vividas permite a la persona, una visión más realista de sí misma, lo que facilita el reconocimiento de los propios valores, habilidades, intereses y oportunidades.

Al respecto, Rogers (2020), afirma: “cuando me acepto como soy, puedo modificarme” (p.29). De esta manera, se puede desarrollar una percepción más objetiva y precisa del sí mismo.

El autoconocimiento fomenta la exploración y la comprensión de los significados personales, construcciones particulares y sociales, introyectos y esquemas de representación. Esto brinda la oportunidad de reorganizar aspectos de la personalidad y realizar cambios constructivos para lograr una mayor coherencia en la toma de decisiones y en la relación con sus contextos.

En la vida consagrada, el autoconocimiento es necesario para comprender la propia vocación y misión, fortalecer el compromiso de vivir acorde con ellos y con el servicio a los demás. Para Maslow (1988), la persona “responde a su vocación con una fuerza de desarrollo de su potencialidad de realización. (p. 130). La vocación y el desarrollo personal están intrínsecamente ligados. Solo al reconocer y seguir esa moción en su vida, el individuo puede descubrir y potenciar sus habilidades, intereses y valores más auténticos. A su vez Rogers (2020), habla de la importancia que tiene el autoconocimiento desde el entorno donde se mueve el ser humano y del marco de referencia externo, y se refiere a los “criterios y evaluaciones acerca de uno mismo y de los demás que han sido introyectados y que provienen de los demás, los que frecuentemente, no corresponden a la propia experiencia y generan disonancias o incongruencia” (p.68). Alcanzar el autoconocimiento requiere introspección y reflexión. No se trata simplemente de observarse a uno mismo de manera superficial, sino de cuestionar las propias creencias, emociones, acciones y patrones de respuesta. Este proceso es intencionado y meticuloso para que la persona pueda comprender quién es realmente.

Esto permite estar en sintonía con las propias necesidades emocionales y tomar decisiones más alineadas con los valores que se tienen. La vocación es un camino hacia el autodescubrimiento y la autorrealización, donde cada persona tiene la capacidad de desarrollar su potencial al comprometerse con lo que descubre que puede ser y hacer. Este marco, como se ha mencionado antes, responde a una sensibilidad particular que ha movido a la persona a tomar decisiones de vida, fundamentadas en una relacionalidad percibida con lo trascendente como fuente y valor supremo y, al mismo tiempo, esta relacionalidad es comprendida por la persona que se ha mostrado sensible a ella, como una invitación a vivir un estilo de vida cuyo sentido y reglas, acepta en virtud de la relación y del conocimiento, en torno al Dios que percibe en el mundo de lo trascendente y al que este tipo de personas, son especialmente sensibles. Conocerse a sí mismas, es un proceso que estas personas hacen a fin de reconocerse o no, idóneas para ese estilo de vida. Conocerse a sí mismas, no solo les otorga más libertad en cuanto a la toma de decisiones, sino que, sobre todo, les permite ser conscientes de sus potencialidades y de sus límites. A su vez las capacita en su misión y relación con los demás, a fin

de no emprender un viaje contra corriente al abrazar un proyecto de vida que ya está hecho y al que se integran con el valor de su propia subjetividad.

3.2.2.- La sabiduría organísmica. Una brújula en el camino.

En la sabiduría organísmica, en el marco de la propuesta humanista, resalta la importancia de la reflexión, la interconexión con el entorno y el desarrollo personal. Este enfoque no solo ofrece un modelo para entender la experiencia humana, sino que también propone un camino hacia un mayor respeto por la naturaleza y una vida más plena y consciente. Al respecto Rogers (2020), manifiesta: “mi experiencia es mi máxima autoridad” (p. 34). La experiencia individual se convierte en el criterio supremo para comprender el mundo y al sí mismo. Esta idea resuena fuertemente con la filosofía existencial y enfoques como el Centrado en la Persona (ECP), de Carl Rogers, donde se reconoce que cada individuo es el experto. Sin embargo, es importante reconocer que esta visión no excluye la posibilidad de aprender de los demás, pero desde un lugar donde la persona se mantiene fiel a sí misma, evaluando lo externo en función de lo que resuena con su experiencia personal, y también, actualizando los introyectos que tiene. Al respecto Rogers (1993), manifiesta;

El individuo adquiere mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior (...) Puede percibir sus sentimientos y vivirlos subjetivamente, tal como existen en él. Es capaz de vivir de manera plena las experiencias de su organismo sin verse obligado a impedirles el acceso a la consciencia (p.169).

Este proceso de introspección que la persona realiza va más allá de lo racional; implica una sensibilidad especial hacia lo que ocurre en su interior, de conectar con la experiencia en su totalidad.

Desde la perspectiva del Desarrollo Humano, se entiende al ser humano a partir de sus experiencias y los significados que les asigna, los cuales no siempre están

disponibles para la conciencia. Estos significados en términos de Rogers (1985), se entienden como “simbolización” (p.27), y pueden ser cercanos a lo que se vive corporalmente, por lo que se dice que una simbolización adecuada sería aquella coherente entre el auto concepto y la experiencia organísmica, es decir, entre lo que se cree y lo que se va viviendo. Así mismo, Rogers (1985), manifiesta; “cuando hablamos de una correcta simbolización de la conciencia, queremos decir que las hipótesis implícitas en la conciencia se verán corroboradas si se las verifica actuando sobre ellas” (p. 28). Sin embargo, el individuo tiene la capacidad de conocerse y comprenderse, generalmente a través del contacto con otros y gracias a las relaciones que establece.

Cuando la persona se llega a integrarse en su complejidad, (corpórea-emocional-racional, espiritual) tiende a desarrollar con mayor facilidad sus potencialidades, y busca constantemente estar actualizándose. Desde la concepción de Roger (1981), se refiere a la “tendencia actualizante, como una condición innata del ser humano, que posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente - de avanzar en la dirección de su propia madurez” (p. 45). Por tanto, se entiende como un proceso dinámico que el ser humano vive, un estado cambiante y una transformación constante, porque nada es estático en la persona. A su vez Rogers (1981), asevera que “la tendencia actualizante sirve de criterio en el proceso de valoración organísmica” (p.44), por consiguiente, es buena señal cuando se logra comprender y asumir lo que pasa en el interior de la persona, ya que sirve como termómetro de congruencia experiencial. Sus pensamientos, sentimientos y acciones están en sintonía, lo que promueve una sensación de autenticidad y bienestar. A su vez Glendin (1978) introduce el concepto de “sensación sentida” que mediante el método de focusing (práctica de autoconocimiento, que facilita el acceso a elaboración de experiencias internas o sentidas en el cuerpo) ayuda a clarificar decisiones y significados. En el caso de quienes se forman para vivir toda su vida una consagración religiosa, esta sabiduría organísmica es una clave de discernimiento, a fin de que cada persona involucrada valore con honestidad, si está realmente en su naturaleza, la posibilidad de ese estado y estilo de vida. Si por alguna razón, esta sabiduría organísmica permitiera a la persona consagrada

reconocer una incongruencia entre la imagen de sí y su experiencia de vida, esto podría permitir rehacer los caminos en la toma de decisiones.

3.2.3.- El Sentido de vida

El campo del Desarrollo Humano, con base en la psicología humanista, refiere que, para que las personas se relacionen entre sí y con su entorno de una manera efectiva, es necesario actualizar sus introyectos (Lafarga, 2010). Asimismo, que es fundamental que encuentre un sentido de vida; es decir, cómo se quiere vivir.

En el ser humano, en su complejidad, radica el llamado de su ser a reconocer en su propia historia de vida el sentido de su existencia, concientizándose cada vez más de la responsabilidad de sí mismo, lo que le otorgará capacidad de agencia y libertad, que van clarificando satisfacción y llevándolo a alcanzar la felicidad personal, tal como lo plantea Cabello (2000); “la necesidad humana de encontrar sentido a la vida, como único camino para alcanzar la felicidad”. (p. 95). El sentido de vida es esencial para la felicidad y la libertad, en esto radica que, cuando la persona tiene un propósito claro, es capaz de enfrentar los desafíos con mayor motivación y puede elegir con qué actitud enfrentarlos. En esto radica la libertad, que no consiste en no tener problemas ni hacer lo que se desea, sino en elegir cómo enfrentar las dificultades que la vida presenta (Frankl, 1986).

La necesidad de encontrar un significado en la vida no es solo un deseo personal, sino una condición esencial para alcanzar la realización. La mayoría de los seres humanos se valora en función de lo que tienen, de la apariencia física, una espiral de insatisfacción y frustración. Cabello (2000), plantea que “nuestra sociedad industrial se afana en crear necesidades para poder satisfacerlas” (p. 95), y es cierto que la realidad social ha fomentado la superficialidad, creando necesidades superfluas a causa del consumismo, materialismo y hedonismo; sin embargo, retoma Cabello (2000), “la más humana de todas las necesidades del hombre es aquella de encontrar sentido a la vida, y queda a menudo sin ser satisfecha” (p. 95). Esto resalta una de las preocupaciones más vitales del ser humano: la búsqueda

de significado en la vida. En medio de la rutina diaria, del ruido del mundo y las responsabilidades que se enfrentan, esta necesidad puede quedar relegada. La búsqueda de sentido, no se queda meramente en una cuestión filosófica, pues es una necesidad básica que impulsa a reflexionar sobre la existencia, la experiencia misma y el propósito de vida.

Cuando se encuentra ese sentido, las acciones y decisiones, adquieren significado, lo que puede llevar a una vida más satisfactoria. Sin embargo, cuando esta necesidad permanece insatisfecha, puede generar sentimientos de vacío, descontento y confusión. (Frankl, 1986), habla de “el deseo de significado”. Este concepto, que ocupa uno de los lugares centrales en la motivación, pone de manifiesto, como hecho fundamental, que generalmente las personas se esfuerzan por encontrar y satisfacer un significado y un propósito en su vida. De igual manera en su concepción de “deseo de significado” la autora (Cabello, 2000), resalta que:

El hombre entra en la dinámica de búsqueda de significado de lo que es, ya que da fundamento a la existencia misma, cada vez más las personas procuran motivarse y a trascender sus propios límites, para lograr los propósitos de su vida. (p. 96)

Para Frankl (1986), el sentido de vida es el motor que ayuda a salir de las adversidades y sobrevivir a ellas, sería imposible subsistir si se carece de él. Dar significado a la existencia abre la puerta a la realización y la persona se realiza en la vocación personal y concreta, desarrollando sus capacidades y potencialidades, el ser humano se siente vivo y se entrega a sí mismo y a los demás.

Desde la propuesta de la logoterapia de Frankl (1986), “desarrollar las habilidades únicas de cada persona para afrontar la realidad, y de esta forma, vivir libres superando el sufrimiento y encontrando el sentido a nuestra existencia”. (p. 98).

Poner en práctica las capacidades únicas para afrontar la realidad, así, el sufrimiento no desaparece, pero se transforma en oportunidad para dar el

significado de la existencia. El sentido de la vida se basa en la idea de que la conciencia permite a las personas interpretar y reinterpretar sus vivencias y experiencias, así como seguir descubriendo significados en el mundo, siempre que estén dispuestas a abrirse a él. Así mismo Frankl (1986), manifiesta; “al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias, para decidir su propio camino” (p. 125). Esto ayudará a las personas para que por sí mismas, encuentren su camino, utilicen mejor sus recursos, y de esta forma logren afrontar la adversidad, de manera tal, que se impulsó su desarrollo y no su detención.

Podemos concluir que el desarrollo constructivo de la persona se alcanza al basarse en el descubrimiento y el autoconocimiento, especialmente cuando se fomenta el sentido de vida, tal como lo señala Frankl (1986). Además, el significado que cada persona otorga a su vida se deriva de la libertad y de la voluntad de encontrar sentido, una característica intrínseca del ser humano.

3.3.- La gestión emocional

En la historia del ser humano, se había pensado que el hombre era un ser racional, sin embargo, el ser humano se considera, no solo un ser sapiente, sino también emocional, ya que sus decisiones y la mayoría de sus proyecciones están influidas por las emociones. Ahora bien, conocer el concepto de emociones, lleva a una clarificación del tema abordado.

Casassus (2007), considera que, “se abrió así la posibilidad de considerarnos como algo más que solamente seres racionales. Ahora nos reconocemos como seres racionales y emocionales” (p. 38). En esto se puede reconocer que las emociones son parte clave de la supervivencia, brindando la capacidad de relacionarse de diversas maneras emocionales con el entorno. La dimensión emocional es la fuerza que impulsa la transformación individual y colectiva.

Así mismo, ayuda a reconocer que, por la vinculación con el otro, el sentido de sí mismo va emergiendo. Para Casassus (2007), la persona “logra la capacidad de acoger, contener y sostener al otro” (p.159), sintiéndose parte significativa de una construcción social y emocional, obteniendo bienestar.

Para Bisquerra (2003), las emociones son “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12). Las emociones no solo son reacciones espontáneas, sino que también cumplen funciones de evaluación y valoración importantes que preparan para actuar de acuerdo con lo que se siente y lo que la situación demanda.

Por su parte Enríquez (2008), refiere las emociones como “la dimensión central e inherente a la existencia misma (...) ese espacio íntimo (...) donde se crean las experiencias de vida que dan sentido y orientación a la existencia” (p. 203). Con estas palabras se entiende que las emociones son el lugar donde se tejen las experiencias de vida. Cada vivencia y cada elección en este espacio se convierten en un "pilar" que sostiene el sentido de ser.

Igualmente, Muñoz (2010), manifiesta que “en el proceso emocional está implicada la persona total como una unidad indisoluble; por lo mismo, al sentir lo hacemos holísticamente, corporal, psicológica, cognitiva y espiritualmente, siempre construyendo la experiencia con el entorno” (p. 59). Considerar los sentimientos con seriedad implica valorar a los demás y a uno mismo en totalidad como personas (Ulich, 1982).

Muñoz (2010), revela que “la emoción es una reacción espontánea del organismo, por lo mismo es amoral. No podemos dejar de sentir lo que sentimos, ni de necesitar lo que necesitamos” (p. 16). Desde esta perspectiva, las emociones no pueden ser clasificadas como “buenas” o “malas” en sí mismas; simplemente son respuestas naturales a estímulos del organismo, esta espontaneidad es lo que hace que las emociones sean, en cierto sentido, inevitables en su aparición. Estas implican una

comprensión de las emociones como impulsos básicos de la naturaleza humana, no se pueden evitar, pero si es posible aprender a gestionarlas o expresar las emociones de formas que sean socialmente aceptables o saludables.

La gestión emocional facilita que la persona pueda experimentar las emociones, reconociendo lo que se está sintiendo y por qué se siente, dando lugar y valía a cada movimiento emocional. Por consiguiente, se puede decir que de este término se deriva la regulación emocional, que Hochschild (1990), define como “los cambios que las personas realizan en sus maneras de sentir las emociones, donde, no solo la apariencia cambia, sino la forma de sentir, por lo que, podemos decir que se ha dado una “gestión de las emociones” (p. 43). De manera consecuente, las personas tienen la destreza de construir el significado que otorgan a sus experiencias y pueden gestionar sus emociones a través de acciones y pensamientos. También pueden modificar su estado emocional. La evasión o el desvío de la atención hacia otra actividad pueden hacer que una emoción se transforme en otra con el objeto de estar más acorde con el contexto.

Es necesario aprender a expresar las emociones. Esto implica comunicar los sentimientos de una manera que sea honesta y respetuosa, evitando reprimir las emociones o explotar en ellas de manera incontrolada, lo que podría generar un malestar.

Dentro del ámbito de la antropología de las emociones, Le Breton (1998), asegura que “la cultura afectiva está en el origen de una regulación interna del comportamiento” (p. 88), en este sentido, la cultura afectiva actúa como una guía que ayuda a las personas a navegar situaciones complejas, promoviendo respuestas más responsables. Hochschild (1990), asegura que “las influencias sociales entran para provocar sentimientos [o emociones] y regular su expresión” (p. 119). Esto implica que las personas gestionan y ajustan sus emociones para adecuarse a las expectativas y normas del entorno social. En este contexto, la cultura emocional interviene para dar significado a las emociones en función de valores, normas culturales, creencias y situaciones sociales, estableciendo así pautas sociales que legitiman las expresiones emocionales.

La población de este trabajo de intervención, es una población inmersa en un escenario institucional, cuya regulación ética, es al mismo tiempo, toda una cultura emocional; ya que apenas comienza su experiencia formativa, son incorporadas a una estructura que presenta constantemente, el ideal de la expresión emocional, desde afirmaciones institucionalizadas y que están encaminadas a la construcción de su identidad como mujeres consagradas y con un estilo de vida, engarzado a los valores fundacionales de la institución. Las mujeres que han decidido vivir este estado y estilo de vida, son formadas en aquello que es legítimo vivir y expresar, en esa cultura emocional.

Respecto a las reglas emocionales, Hochschild (1990 en Kemper, 1990), descubre que en la interacción con el entorno, surgen diversas pautas, criterios y significados que funcionan como reguladores sociales. Estas reglas o normas se aprenden y se aplican en la vida diaria, ya sea con conocimiento o se responde de manera automática, dependiendo de la vivencia individual. Cada persona las reproduce y ajusta según sea necesario para acomodarse mejor y adecuarse al rol o situación en la que se encuentra. Hochschild (1983), señala tres de sus manifestaciones:

- 1) Las normas sociales influyen no solo en cómo se comportan y piensan las personas, sino también en cómo gestionan las emociones.
- 2) Podría decirse que las normas, actúan emocionalmente como un mecanismo de control social, estableciendo qué deben sentir las personas en diferentes situaciones y señalando cuál es la emoción adecuada y esperada en cada caso.
- 3) Se produce una disonancia cuando los sentimientos divergen de lo que la norma establece como lo adecuado (no solo al intentar seguirla).

Al respecto, Hochschild (1983), añade:

¿Cómo se viven las reglas emocionales? ¿Cómo sabemos que existen?
¿Cómo se relacionan con la actuación profunda? Podemos abordar estas preguntas enfocándonos en la diferencia entre lo que sí siento y lo que debería sentir, ya que es en este punto donde mejor se observan convenciones emocionales (p. 57).

Así, las normas que representan las emociones establecen claramente cuáles emociones, en qué forma, ímpetu y contextos, pueden formar parte de la experiencia personal, basándose en acuerdos sociales que frecuentemente alientan a que se supriman los sentimientos experimentados a nivel personal.

Hochschild (en Kemper, 1990), afirma que “tratamos de sentirnos realmente divertidos, contentos, tristes, y al hacerlo, seguimos las reglas del sentimiento que establecen qué sentimientos son o no apropiados para un entorno social dado” (p. 122). La inclusión de la dimensión emocional en el ámbito social resulta de importancia en la educación y los procesos formativos, pues representa un proceso pedagógico que busca mejorar el conocimiento y la gestión de las emociones para afrontar los desafíos diarios y mejorar el bienestar, así como lo señala Casassus (2007).

Por lo tanto, reflexionar cómo maneja sus emociones, no solo le permite a la persona conocerse mejor, sino que también abre la puerta a un mayor bienestar social, ya que el estado emocional va a repercutir en las relaciones interpersonales que se fomenten en los entornos donde se desarrolla socialmente. Barceló (2003), afirma al respecto, que “el espacio donde resulta más accesible favorecer un marco de crecimiento personal es el de las relaciones interpersonales” (p. 51). Asimismo, se reconoce la primacía que juegan las relaciones en la vida del ser humano, pues son un constitutivo de este. Por su parte Rogers (1980), asevera que;

Si puedo crear una relación que, de mi parte, se caracterice por: una autenticidad y transparencia y en la cual pueda yo vivir mis verdaderos sentimientos; (...) ver a mi cliente y su mundo tal como él lo ve: entonces el otro individuo, experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo anteriormente reprimidos; logrará cada vez mayor integración personal y será más capaz de funcionar con eficacia. (p.44-45).

La posibilidad de crear una relación basada en autenticidad, aceptación incondicional y empatía plantea una pregunta importante: ¿qué tan transformador puede ser su impacto? Cuando una persona se vive valorada y aceptada tal como es, sin necesidad de ocultar aspectos de sí misma, comienza a experimentar una libertad que abre puertas al autoconocimiento y la posibilidad de desarrollarse como persona, en su misión y como religiosa. Al mismo tiempo, implica una aceptación cálida y profunda del otro, reconociendo su individualidad y valorando su forma única de ver el mundo. Es una invitación a cultivar una empatía sensible. En un entorno así, la persona puede sentirse segura para explorar aspectos de sí misma que antes temía o reprimía. Esta seguridad fomenta una integración personal, donde cada vez es más capaz de funcionar con eficacia y confianza, acercándose a la versión de sí mismo que desea ser. Se vuelve más expresivo, confiado y comprensivo, y con esta transformación, es capaz de afrontar los desafíos de la vida con mayor estabilidad emocional.

Por lo anteriormente dicho, en el marco de la vida consagrada, la gestión emocional es especialmente importante, ya que ese estilo de vida implica un compromiso con la vida comunitaria, la vida espiritual y el servicio a los demás. Estas áreas requieren un nivel significativo de regulación emocional, es decir, la habilidad de gestionar las propias emociones para vivir y vivirse de manera acorde con el contexto, sin excluir lo propio y tampoco lo que es de los demás. En la vida consagrada la vivencia comunitaria implica la constante interacción con otras personas, lo que puede dar lugar a conflictos o malentendidos. Una gestión emocional en orden al Desarrollo Humano propicia ayudar a las mujeres religiosas consagradas que viven juntas, a mantener relaciones armoniosas, manejando sus reacciones de la mejor manera para resolver conflictos de forma pacífica y comprender las necesidades de los demás. Goya (1997), asevera frente a estas relaciones interpersonales, que:

Se crea entonces un clima adecuado para el amor fraterno, en el que reine el perdón mutuo, y la capacidad para motivarse, lo que favorece la apertura y la esperanza para el futuro. En este caso, el otro se convierte afectivamente

en amigo y se establece una amistad que transforma y estimula al bien y al crecimiento individual y comunitario. (p. 173-174).

En este ambiente, las personas pueden compartir sus experiencias, lo que fortalece, no solo el vínculo entre ellas, sino también la experiencia de crecer juntas. Esta relación, basada en el respeto mutuo y el deseo de crecimiento compartido, no solo impulsa el desarrollo individual, sino que también fortalece el bienestar de toda la comunidad, promoviendo un ambiente en el que el bien común se convierte en un objetivo alcanzable.

3.3.1.- De la incongruencia a la congruencia afectiva

Este apartado se desarrollará desde el marco del Desarrollo Humano, a partir de lo propuesto por Rogers (1986), quien es el pionero del Enfoque Centrado en la Persona, el cual es un modelo para entender al ser humano, centrándose en sus necesidades, preferencias y valores de cada individuo.

Cuando se habla de la incongruencia no es simplemente un problema a resolver, sino una señal de que hay aspectos en la vida de la persona que necesitan atención y entendimiento. Para Rogers (1985), “cuando el individuo se encuentra en un estado de desacuerdo, está sujeto a tensión y a confusión” (p. 202). Se refiere a una discrepancia o desalineación entre la experiencia real de una persona y su *self-concept* (concepto de sí mismo).

Asimismo, la vulnerabilidad aparece como consecuencia de la incongruencia, la que Rogers (1980), define como; “el estado de incongruencia que puede existir entre el yo y la experiencia. Se emplea cuando se desea destacar el peligro de desorganización psíquica al que puede llevar tal estado”. (p. 35). Esto se produce cuando existe una incompatibilidad entre la percepción que una persona tiene de sí misma y su experiencia vivida.

La incongruencia entre el *self-concept* y la experiencia orgánica de una persona puede tener varios impactos negativos significativos. Se detallan algunos de los efectos más comunes según Rogers (1985),

Vulnerabilidad, se emplea cuando se desea resaltar el peligro de desorganización psíquica en la que puede conducir este estado cuando el sujeto se encuentra en tal estado de desacuerdo, sin darse cuenta, es potencialmente vulnerable a la angustia, cuando tiene cierta noción se expone a la amenaza y a la desorganización. (p.203).

La incongruencia puede llevar a que la persona dude de su propio valor y capacidades, lo que disminuye su autoestima y autoconfianza. A la vez una persona incongruente, puede tener problemas para actuar de manera auténtica, ya que se siente obligada a presentar una imagen de sí misma que no se alinea con sus verdaderos sentimientos y experiencias, teniendo como consecuencia el impedimento para el crecimiento personal. La incongruencia puede limitar la capacidad de la persona para crecer y desarrollarse plenamente. La lucha constante con esta desarmonía interna puede detener su progreso hacia la auto actualización y el desarrollo personal.

Así pues, la incongruencia tiene un impacto en la vida de una persona, afectando su salud mental, bienestar emocional, relaciones interpersonales y capacidad para realizar su potencial completo.

Al reconocer y abordar esta discordancia, se puede avanzar hacia una mayor coherencia y hacia el desarrollo. Al respecto, Rogers (1980), señala que “las personas que funcionan bien llegan a confiar en lo que están experimentando como una guía adecuada para su conducta” (p. 170). Esta afirmación sugiere que, aquellas personas que logran un funcionamiento armónico han desarrollado la habilidad para interpretar sus experiencias y emociones de manera efectiva.

A su vez Rogers (1985), habla del estado de acuerdo:

La noción de acuerdo es una noción teórica central, elaborada a partir de nuestra experiencia práctica. Esta nos muestra que durante la terapia el cliente está comprometido en un proceso constante de revisión y de modificación de la imagen que tiene de sí mismo, y que este proceso trata de establecer un acuerdo entre tal imagen y su experiencia. (p. 206).

Esto indica que la persona va revisando y cambiando la imagen de sí misma, este proceso no es estático, sino que implica una reevaluación constante de cómo se percibe a sí misma ante nuevas experiencias y reflexiones, el propósito de este proceso es lograr una mayor coherencia entre la imagen que el cliente tiene de sí mismo y sus experiencias. En otras palabras, la persona trabaja para reducir la incongruencia entre su *self-concept* y sus vivencias cotidianas, buscando un estado de mayor armonía.

Rogers (1985), dice que “en un lenguaje más familiar, la noción de acuerdo puede expresarse por términos tales como integración, autenticidad o armonía, aplicados a la personalidad o al comportamiento” (p. 207). Este esfuerzo de reconciliación es crucial para el bienestar emocional y el crecimiento personal del individuo. Al establecer este acuerdo de sí, el cliente (la persona) puede experimentar una sensación de autenticidad y congruencia, donde sus pensamientos, sentimientos y comportamientos están alineados. Este estado de acuerdo no solo mejora su autoestima y autoconfianza, sino que también facilita relaciones interpersonales.

La noción de acuerdo en el ámbito terapéutico enfatiza la relevancia de un proceso continuo de autoexploración y ajuste. Mediante la terapia, el acompañado busca alcanzar una mayor coherencia, lo cual es crucial para su desarrollo emocional y psicológico. Esta reflexión resalta el carácter dinámico del crecimiento personal y subraya la importancia de la auto aceptación en el camino hacia el bienestar.

3.4. La libertad para el sentido.

La libertad es ineludible y crucial para el desarrollo de todo ser humano, las formas de vida nacen y se desarrollan al supuesto de esta misma. Es relevante a partir del hecho de que la libertad ha sido, sin duda, uno de los temas más debatidos a lo largo de la historia. Comprender su esencia y determinar sus límites ha suscitado debates filosóficos y ha llegado a plantear dilemas que llevan al ser humano hasta el límite (Carmona 2015).

En este apartado se hablará de la libertad desde la perspectiva humanista, concretamente desde la visión del Dr. Frankl. Desde este matiz, la libertad se concibe como la capacidad que tiene el ser humano de tomar conocimiento de sí mismo y de asumir la responsabilidad de elegir cómo responder ante cualquier situación. Este enfoque de la libertad es integrador y amplio, reconociendo que las limitaciones del entorno, lejos de ser únicamente restricciones, forman parte fundamental de la experiencia humana. Al asumir la responsabilidad en cualquier contexto, el individuo encuentra en esas limitaciones la posibilidad de definir su identidad y sentido de vida.

Martínez (2018), afirma que uno de los postulados centrales de la visión existencial se enuncia de la siguiente manera “no soy lo que tengo, sino lo que hago con lo que tengo” (p. 51). Es decir, que las personas poseen determinadas cualidades; sin embargo, son responsable de cómo utilizar esas cualidades, eligiendo y ejerciendo su voluntad.

La libertad, entonces, no es solo una ausencia de restricciones, sino la facultad de responder con conocimiento de causa y dignidad dentro de los límites que la sociedad impone. Hablar de libertad implica, referirse a la capacidad de acción del ser humano. Es así que el ser humano no tiene absoluta libertad, ya que se encuentra condicionado por lo biológico, lo psicológico y lo social (Frankl, 2003). De aquí que la libertad y la responsabilidad son dos caras de una misma moneda (Frankl, 2002). Ser libres significa, poder responder por uno mismo; asumir una postura ante aquello sobre lo que no tenemos control para poder, precisamente, ser libres.

Esta capacidad de respuesta frente a las limitaciones no implica liberarse de ellas, sino adoptar una actitud frente a esas circunstancias, buscando un sentido que enriquezca la vida, a pesar de los obstáculos. Fromm (1997), afirma:

Cuando una persona que se guía sólo por lo que dice la cultura o las normas, se pierde de sí misma. Una persona que no considera lo dado cae en la locura. Lo verdaderamente opuesto tanto al "realismo" como a la locura es la "productividad". (p. 105)

Fromm plantea una visión equilibrada sobre el comportamiento humano frente a la cultura y las normas. Según él, quien vive exclusivamente de acuerdo con lo que dicta la sociedad, sin cuestionarse o reflexionar, corre el riesgo de perder su autenticidad y su identidad. Por otro lado, ignorar completamente las estructuras dadas puede llevar a un estado de alienación o desconexión de la realidad, lo que Fromm asocia con la locura. Una alternativa que da el autor para no llegar a "perderse", es la productividad, entendida no solo como la capacidad de crear o trabajar, sino como la actitud de vivir de forma auténtica y activa. Esta productividad implica ser conscientes del sí mismo, encontrar un equilibrio entre las necesidades y los valores culturales, y actuar de manera de que se tenga un desarrollo óptimo. La productividad es, entonces, el camino intermedio, ofreciendo una forma de vivir con sentido y propósito.

Así mismo Fromm (1997), sigue enriqueciendo este tema, y expone: "la libertad y la bienaventuranza consisten en la comprensión del hombre de sí mismo y en su esfuerzo por llegar a ser lo que es potencialmente, por aproximarse más y más al modelo de la naturaleza humana" (p. 107). El autor considera que la libertad y la realización personal hacen una cohesión, y en ellas se encuentra la capacidad del ser humano de comprenderse a sí mismo y en su esfuerzo constante por alcanzar su potencial más alto, acercándose progresivamente al ideal de lo que podría ser según su naturaleza, implicando una transformación de la experiencia de vida, y no solo ajustes superficiales de la personalidad, sino logrando una transformación de la experiencia vital.

Por otro lado, Frankl (1991) en Sirlopú (2001), habla de la voluntad de sentido, como: “la voluntad de percibir, adjudicar sentido al ambiente de interpretar, organizar los estudios para construir totalidades que nos dé sentido”, (p.151) así pues experimentar la voluntad de otorgar sentido a la realidad es una fuerza esencial en el ser humano. Este impulso conlleva percibir y comprender el entorno, interpretar y organizar las experiencias de manera que formen una totalidad coherente y significativa. No se trata solo de acumular conocimientos o fragmentos de información, sino de integrarlos en un conjunto que ayude a encontrar un propósito más profundo en la propia vivencia.

Esta construcción de significado es lo que permite que la vida adquiera una dirección y una resonancia más allá de lo inmediato, dando una base sobre la cual se puede construir una identidad transformadora. Intentar encontrar sentido en la vida no sería posible sin hacer referencia a la conciencia, Frankl (1988), la define como “esa capacidad de percibir totalidades llenas de sentido en situaciones concretas de la vida” (p.30). Esto no es una tarea fácil, más bien es un proceso complejo que manifiesta una doble dimensión, tanto subjetiva como relativa, en esa naturaleza dual, se torna objetiva debido a que no existe un significado universal aplicable a todos los seres humanos. Por el contrario, cada persona encuentra su propio sentido de vida, que es relativo ya que está estrechamente ligado a la individualidad y a las circunstancias únicas e irrepetibles de cada individuo.

La población de este trabajo de intervención afirma haber usado su libertad para asumir un estilo de vida en el que han creído y previamente se han convencido. En ese estilo de vida, han encontrado un propósito dictado por sus fundadores; sin embargo, cada una de las mujeres que toma la decisión de formar parte de estas comunidades y de vincularse emocionalmente con sus valores con los cuales se siente identificada, encuentra también, más allá del proyecto común, su propio proyecto, su propio camino, su propia ruta de sentido de vida; es decir que, al abrazar un proyecto de vida originalmente ajeno, no renuncian a la necesidad de encontrar sentido para la unicidad de su vida, al contrario, encuentran una orientación básica que da sentido a su vida y la desarrolla existencialmente..

Frankl (1984), propone que las personas pueden encontrar razones para seguir adelante, y este sentido de propósito les proporciona la fortaleza para sobrevivir.

Esta fue la lección que tuve que aprender en tres años transcurridos en Auschwitz y Dachau: los más aptos para sobrevivir en campos de exterminio fueron aquéllos que se hallaban orientados hacia el futuro, hacia una tarea o una persona que les aguardaba, hacia un sentido que ellos habrían de cumplir en el futuro. (p. 35)

La voluntad de sentido (Frankl, 1980), se manifiesta en diversos valores de la vida, tales como:

- Valores creativos: realizar actividades que uno encuentra significativas y que contribuyen de manera constructiva a la vida propia y a la de otros.
- Valores de experiencias: encontrar sentido en el amor, la naturaleza, el arte o cualquier otra fuente de enriquecimiento emocional y espiritual.
- Valores actitudinales: cuando enfrentar el sufrimiento es inevitable, encontrar una actitud y una perspectiva que otorguen dignidad a esa experiencia.

Se puede decir que, cuando las personas no encuentran un sentido en sus vidas, pueden experimentar un vacío existencial, al desaliento y a comportamientos destructivos. (Frankl, 1984).

La voluntad de sentido puede ayudar a las personas a afrontar y superar las adversidades, al comprender que incluso en los momentos más difíciles, hay posibilidades de encontrar sentido y transformarla según como se deseé.

En este punto, es oportuno señalar que las hermanas consagradas que forman parte de la población de este trabajo de intervención, en teoría tendrían en la institución su proyecto, un cierto garante de su sentido de vida; sin embargo, las conductas que con frecuencia pueden apreciarse en las comunidades y que suelen terminar en el abandono del proyecto de vida abrazado originalmente de manera libre, muestran un desencanto que, en muchas ocasiones tiene como centro del discurso, la vida comunitaria en la que creían encontrar sentido. Las estadísticas del Vaticano, según la Congregación para la Vida Consagrada con Rodríguez al

frente (2013), muestran el creciente número de solicitudes de dispensa de los votos con el motivo de la pérdida de sentido en la vida comunitaria, como primera causa.

3.4.1. El proceso formativo de la vida consagrada. Elementos de contexto.

La formación de la vida consagrada, es un proceso integral y continuo que no solo busca el conocimiento teológico, sino también el desarrollo personal, espiritual y comunitario. No es solo aprendizaje de normas o reglas, sino el descubrimiento de una vida que se fundamenta en el amor, la entrega y el servicio. Idealmente, se trata de un proceso de transformación, que va moldeando el corazón para que el consagrado pueda convertirse en un signo elocuente de la esperanza que le alienta, de la paz con la que vive y de la comunión en el mundo en la que, basado en su idea de Dios, cree.

Por tanto solo a través de una formación integral, la persona consagrada puede llegar a ser un verdadero reflejo del Dios en el que cree y por el que se siente afectivamente ligada. La persona consagrada, se forma para ser alguien que camina con los demás, escucha, sana y lleva alegría a quienes más lo necesitan. En todas las candidatas, es posible encontrar este anhelo del corazón. Para Cencini (2013), “tal, es la tarea que nos corresponde hoy de crear una cultura de formación permanente” (p.17). La cultura de formación permanente significa que cada consagrado, y cada comunidad, reconocen que el aprendizaje y el crecimiento nunca terminan. En este contexto, la formación no es una serie de conocimientos o habilidades, sino un proceso de transformación continua e integral en función de su misión precisa y su desarrollo como persona en su vocación. Implica que la persona consagrada se mantenga abierta, de acuerdo a las directivas institucionales, a la renovación, al discernimiento y al estudio de su fe, incluso después de muchos años de compromiso. Este camino de formación, en conformidad con la normativa de la congregación a la que pertenece la población, ha sido diseñado originalmente por los fundadores, para evitar el riesgo de caer en la rutina o en una espiritualidad vacía, favoreciendo la vivencia de un día a día sin estancamientos.

A continuación, algunas claves que la institución considera prioritarias para la formación de sus miembros. Es importante decir, que esta información se considera relevante en este Marco Teórico, a fin de entender el contexto normativo de la población de estudio:

- Discernimiento emocional y espiritual:

La formación debe ayudar a los consagrados a trabajar en su propio desarrollo personal y emocional. Santo Tomás de Aquino, citado por García (1999), solía decir que “La gracia no destruye la naturaleza, sino que la eleva y perfecciona” (p.7). Cuando una persona responde al llamado de la vida consagrada, lo hace desde toda su naturaleza humana, no puede dividirse o fragmentarse, esto implica muchos desafíos emocionales, especialmente en la vida comunitaria y en el celibato, sabiendo que la afectividad es la fuerza de energía integradora.

En este sentido, Saffiotti (2006), argumenta que, en ocasiones, para quienes se consagran, manejar adecuadamente la afectividad y la sexualidad puede ser un desafío, y en ocasiones, esto puede llevar a lo que se conoce como comportamientos de “*acting-in*”. Este término hace referencia a conductas donde las emociones o necesidades afectivas no expresadas se interiorizan, provocando reacciones internas que afectan al consagrado o consagrada, en lugar de ser procesadas de manera constructiva, Saffiotti (2006), afirma que “se manifiesta en una manera de vivir ‘desencarnada’, en donde se sobrevaloran el intelecto y el espíritu (p. 41).

Esto refleja dificultades para aceptar o expresar de la mejor manera los sentimientos y deseos inherentes a la vida humana, como la necesidad de afecto y la tendencia a un espiritualismo desencarnado y fuera de la realidad. El autoconocimiento, será crucial para un discernimiento en la vida emocional de la consagrada, para seguir propiciando la madurez emocional y el manejo de los conflictos, no como algo a reprimir, sino a integrar en el discernimiento emocional.

El discernimiento espiritual, también requiere formación, esto ayuda al consagrado a integrar su vida interior con el contexto social, para que la persona viva de manera

afín con su fe. Significando que no solo profesa una creencia, sino que sus acciones, actitudes y relaciones reflejan ese compromiso.

Hoy en nuestra cultura, podría decirse que existe un tipo de analfabetismo espiritual. (Fornos, 2018) comenta al respecto, que muchos cristianos carecen de comprensión sobre el discernimiento espiritual. La formación espiritual es un medio para vivir una fe encarnada, un testimonio auténtico de amor y servicio, donde se le permite a la persona consagrada desarrollar una sensibilidad para mantenerse emocionalmente conectada con la razón fundante que las llevó a un convento. A través de un camino de interiorización a través de distintos recursos, las personas deben aprender a reconocer las decisiones y caminos adecuados en alineación con el propósito afectivo por el cual se sintieron atraídas por este estado y estilo de vida. Esto, sin olvidar el peso de lo institucional que moldea las culturas emocionales de esta población.

Los aportes de algunos humanistas convergen en la idea de que el Desarrollo Humano está intrínsecamente ligado a un proceso de autoconocimiento y discernimiento interior, que lleva al descubrimiento de un propósito de vida significativo. Plantean que encontrar el sentido de la vida es una trascendencia espiritual, que es posible desarrollar en el autoconocimiento y la contemplación como camino hacia una espiritualidad auténtica. Esto se enfoca a la autorrealización y el crecimiento personal. Frankl (2015), Merton (1988), Rogers (2020) y Maslow (1943), sugieren que lograr una autorreflexión es esencial para la autenticidad, proporcionando una base para el discernimiento. Estos autores propician el interés por la trascendencia y las experiencias cumbre, sosteniendo que estos momentos de interiorización, ayudan a las personas a reconocer lo verdaderamente significativo en sus vidas. En conjunto, estas teorías sugieren que la realización humana se alcanza a través de una introspección consciente que permite descubrirse con un propósito trascendente.

Estos humanistas, desde diferentes campos, ofrecen una perspectiva valiosa sobre cómo el autoconocimiento y el desarrollo personal fortalecen el discernimiento

espiritual, promoviendo una visión holística en la que la espiritualidad y el crecimiento humano están vinculados; además, el Desarrollo Humano invita a un proceso de transformación interior que permite cultivar una vida más en coherencia con los valores y la espiritualidad asumidos por cada persona. Al fortalecer las capacidades para que la persona se observe a sí misma y reflexionar sobre el propósito y sentido de la vida, el Desarrollo Humano se convierte en una herramienta que favorece el discernimiento espiritual, ya que proporciona herramientas prácticas y reflexivas para explorar el mundo interior y descubrir lo que guía y sostiene el camino espiritual.

- Vida en colaboración:

La vida en colaboración hace referencia a la vida comunitaria. Las personas que han elegido el estilo de vida de la población de este trabajo, viven y trabajan juntas, desde la mutualidad, para promover el crecimiento y el bienestar en conjunto. En este ámbito colaborativo las personas consagradas cumplen un rol activo y dispuesto “a los cambios” de acuerdo a su forma de vida, así como lo manifiesta Rogoff et al.(2010), “una participación colaborativa, con papeles flexibles y complementarios (p.108), siendo así que se reconoce la multiplicidad de conocimientos entre los miembros de la comunidad, quienes aportan sus saberes en un esfuerzo comunitario. En este marco la comunidad se vuelve un espacio donde se valora la singularidad de la hermana y el aporte de sus habilidades, fomentando la creatividad y fortaleciendo capacidades colectivas, convirtiéndose en una comunidad resiliente capaz de adaptarse y sostenerse.

El Desarrollo Humano aporta una base para el discernimiento espiritual, al enfocarse en el crecimiento personal y en el desarrollo de habilidades como la empatía, la autoconciencia y la autorreflexión. El Desarrollo Humano abre posibilidades para que las personas puedan identificar y comprender mejor sus deseos, motivaciones y reacciones, aspectos fundamentales para el discernimiento espiritual orientando todo su ser en su desarrollo como consagrado y en función de su misión-vocación al que constantemente están invitadas e institucionalmente sometidas.

CAPÍTULO 4.- FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

El marco metodológico de una investigación sitúa al investigador en un proceso que comprende acciones ordenadas, lógicas y sistemáticas dirigidas a indagar un fenómeno, hecho, o problema. Su realización demanda la aplicación rigurosa de criterios y métodos que permiten analizar un tema con el propósito de generar o ampliar el conocimiento sobre la realidad que nos rodea.

Para este tipo de intervención es necesario recurrir al enfoque cualitativo que considera lo fenomenológico, pues tener claro qué es la fenomenología, dará la certeza de comprender el significado a los fenómenos que experimentan internamente las personas. La concepción de fenomenología según Heidegger, (1997) es “hacer ver desde sí mismo aquello que se muestra, y hacerlo ver tal como se muestra desde sí mismo”, (p. 57) esta concepción invita a hacer visible, desde la vivencia personal, lo que se muestra en la experiencia, respetando con fidelidad su modo propio de aparecer. Por otra parte, Manen, (2017) describe a la fenomenología “como el estudio de lo que se da a sí mismo como experiencia vivida. Cualquier experiencia puede ser sujeta de una investigación fenomenológica” (p.813). Este autor fundamenta que es posible el estudio fenomenológico, de tal manera que brinde la posibilidad de manifestaciones plausibles que pongan en contacto con el mundo.

4.1.- ¿Qué es la metodología?

Elaborar una investigación implica interpretar la realidad que emerge del contexto, por consiguiente, el investigador debe establecer un procedimiento que le permita responder a la problemática planteada. En consecuencia, resulta necesario diseñar una metodología que orienta y facilite la recolección de datos de modo eficaz y eficiente. “La metodología es el proceso de transformación de la realidad en datos aprehensibles y cognoscibles, que buscan volver inteligible un objeto de estudio” (Mejía-Arauz y Antonio-Sandoval, 1998, p. 22). La afirmación de estos autores plantea la metodología como un puente entre la realidad compleja y su presentación

inteligible, convirtiendo fenómenos fluidos en datos organizados que pueden ser revelados y analizados.

La reflexión metodológica continúa, permite ajustar procedimientos reconocer sesgos y generar resultados más pertinentes y responsables.

4.2.- Enfoque de la intervención -Metodología cualitativa

Uno de los enfoques en la investigación es la metodología cualitativa, que tiene la función de explorar y comprender fenómenos con rigor académico, desde el punto de vista social, cultural, emocional, etc. La metodología cualitativa proporciona una comprensión de la experiencia humana, facilitando la investigación de significados y construcciones sociales. Desde un marco social, se puede decir que se involucra activamente en un cambio o transformación individual y colectiva de una situación en específico, para entender su complejidad. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Resse, Kroesen y Gallimore (2009) afirman que: “el término cualitativo, sugiere una búsqueda del entendimiento de una realidad mediante un proceso interpretativo” (p.41) lo cual permite acceder a perspectivas subjetivas.

Este tipo de metodología es necesaria porque permite la comprensión profunda de la problemática de estudio. “La investigación cualitativa es la que mejor capta los matices de la vida individual”, (Stassen, 2007, p. 33). Esta metodología invita a captar los matices de la vida individual y colectiva, reconociendo en las experiencias, significados que requieren escucha profunda y apertura para integrar perspectivas con una comprensión más ética de la realidad humana.

El Desarrollo Humano, no solo recupera y aplica el Enfoque Centrado en la Persona, sino que se ha ido consolidando mediante el diálogo interdisciplinar en el campo académico, como menciona Segrera (2023), permite concebir académicamente este enfoque en las sociedades, en lugar de limitarse a un único enfoque.

Para el Desarrollo Humano, es oportuno seleccionar el enfoque cualitativo para que se distribuya de manera óptima con los objetivos de la investigación, recuperando los atributos de la relación facilitadora propios del Desarrollo Humano; empatía, aceptación incondicional positiva y congruencia. Según Gómez y Alatorre (2014),

Acompañar un proyecto con las herramientas de la llamada investigación-acción resulta fundamental, ya que ésta replantea la relación entre conocer y actuar, convierte a la práctica en objeto de investigación de manera que conocer y actuar forman parte de un mismo proceso, de un circuito de reflexividad (p.13).

Lo cual, Permite acompañar a la persona a tomar conciencia de su discurso y de los sentimientos que lo acompañan, lo cual asegura la validez y pertinencia de los resultados obtenidos, de una manera especial en lo que se quiere indagar, en este caso; el reconocimiento de la dimensión personal en el proceso formativo de la vida consagrada, brindando una visión más profunda y matizada de los resultados recolectados mediante esta metodología. Los resultados tendrán impacto en la vida de la religiosa y su contexto social, propiciando y ofreciendo respuestas para una mejora en la calidad de vida optada.

Por su parte, Ceja y Carretero (2025), manifiestan que las cualidades de la relación facilitadora orientada a la promoción del otro que abarca la congruencia, respeto, el estar presente íntegramente, la escucha activa, etc. implica actuar con autenticidad en la compleja tarea de ser uno mismo en la relación con el otro manteniendo el contacto con las propias experiencias y permitir que las vivencias del otro le “toquen”.

4.3.- Método de Investigación -Acción Participativa

En concordancia con lo previamente expuesto el diseño elegido para esta indagación es la Investigación acción participativa, según Whyte (1991 citado en Balcázar et al., 2004), la investigación acción participativa es una estrategia que

implica a los partícipes desde la formulación inicial del proyecto hasta la obtención de conclusiones y la genéricas, mediante la recolección y el análisis de datos, el autor añade que las intervenciones surgen a partir de un diagnóstico o exploración y de la recopilación y sistematización de la información para elaborar una propuesta o plan de intervención.

Utilizar el método de Investigación-Acción Participativa, incluye mecanismos de inclusión y validación, por lo que permite asumir un papel protagónico en la solución de la problemática analizada. Este método se distingue por la activa participación de los implicados en el proceso de indagación, permitiendo alcanzar el objetivo de este estudio.

Este método es pertinente porque promueve la colaboración entre investigadores y participantes, estableciendo una relación interpersonal en lugar de "sujeto-objeto", lo que permite que los participantes no solo sean objeto de observación, sino que también contribuyan a la transformación de su entorno laboral (Ander, 2003). Es así como este método promueve una acción transformadora que permita a los participantes analizar críticamente su realidad.

La Investigación Acción Participativa sigue un ciclo de reflexión-acción-reflexión, diseñado para comprender las necesidades de los participantes y aplicar estrategias que promuevan el cambio.

4.4. Técnica: Taller de Intervención

Dentro del escenario metodológico, la técnica resulta ser un elemento para la elaboración de la indagación ya que proporciona herramientas para reconocer y describir situaciones, por ello elegirlas debe tener en cuenta características sin perder de vista el objeto de estudio.

La técnica elegida para esta investigación es un taller de intervención, proponiéndose como una respuesta a los resultados anteriores en un primer acercamiento a la población y detectar el tema-problema, generando cambios

concretos. Integrando la investigación con la acción para promover mejoras individuales y colectivas. Hablamos de una intervención.

Esta técnica es ideal para el trabajo que nos compete desde el desarrollo personal. Noemí Gómez y Elvia Taracena (2014), dicen que “compartimos la necesidad de crear formas de investigación e intervención con la participación de los actores” (s/p). La intervención, desde el Enfoque Centrado en la Persona al igual que el método fenomenológico, considera a las personas como sujetos partícipes en la acción de la transformación personal y colectiva.

Este taller combina técnicas participativas, exposiciones breves, trabajo en pequeños grupos y sesiones de retroalimentación. Proponiendo en cada sesión una secuencia modular. El papel del facilitador es elemental, para guiar y promover un clima propicio, favoreciendo la confianza, la expresión de los participantes activamente, aportando experiencia y construyendo conocimiento significativo.

4.5.- Diseño del taller

PLAN DEL TALLER DE INTERVENCIÓN Taller: “Corazones que escuchan”- sesión 01 Duración total: 14 horas. Todos los lunes 17:00 a 19:00 horas. 7 sesiones. Inicia: 29 de septiembre de 2025 - Concluye: 10 de noviembre de 2025					
Dirigido a: hermanas consagradas junioras mayores de un Instituto de México.					
No. de participantes: 5 religiosas				Modalidad: plataforma ZOOM.	
Objetivo General: promover el reconocimiento personal de un grupo de junioras mayores de una congregación de México para favorecer el sentido y la vincularidad en la vida consagrada.					
Requerimientos humanos: Participantes y facilitador				Requerimientos-materiales: Computadora, plataforma ZOOM	
PROGRAMA					
SESIÓN Y TEMA	PROPÓSITO	TÉCNICA	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIALES
SESIÓN 1: Presentación del taller “Corazones que escuchan”	Las participantes procederán a identificar los objetivos delineados del taller, clasificarán sus expectativas individuales y colectivas y experienciarán un	“Mapa de vida”	1. BIENVENIDA (PROPÓSITO) 1.1 Presentación de facilitadora 1.2 Presentación de participantes 1.3 Presentación del taller: Título, objetivo y normas.	(20 min)	Computadora
			EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 2. Expectativas del taller: 2.1 Se les pregunta lo que SI quieren y lo que NO quieren que pase.	(10 min)	Plataforma Zoom música de fondo
				(15 min)	Consentimiento firmado. Plumas / hoja

	entorno envuelto por la confianza y la seguridad. Esta práctica se implementa con el propósito de optimizar el proceso de autoexploración y fomentar un aprendizaje significativo en cada participante.		2.2 Se les invita a que escriban su nombre con creatividad para hacer conciencia de lo que se está haciendo 3. ACTIVIDAD CENTRAL (MI MAPA DE VIDA) Línea de tiempo personal 3.1 Al reverso de la hoja donde escribieron su nombre realizaran en silencio su mapa de vida, con acontecimientos importantes de su historia personal (de 3 a 5 acontecimientos) 3.2 Enseguida cada hermana va a compartir su mapa de vida y responder a la siguiente pregunta ¿qué experiencia de los acontecimientos de vida que plasmé, puedo lograr identificar el sentimiento predominante? hay algo que te sorprendió al ver la línea del tiempo? EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 4. Cierre del encuentro: ¿Qué me llevo de este primer encuentro Corazones que escuchan 4.1 Invitar a reconocer la importancia de contactar el aquí y ahora. 4.2 Que respiren y abran los ojos y verbalicen ¿cómo se van?	(30 min) (10 min) Total, 85 Min	Colores
SESIÓN 2: Tema: Identidad y valores	Profundizar el conocimiento personal para que cada hermana identifique y articule con claridad sus valores centrales y la manera en que estos constituyen el fundamento interior de su identidad y cómo sostienen y orientan libremente su vocación, los cuales sirven como	Autorretrato narrativo "si yo fuera..."	1. BIENVENIDA (PROPÓSITO) 1.1 Bienvenida y propiciar confianza 1.2 ¿Cómo llego a esta sesión? 1.3 ¿Qué espero de este encuentro? EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 2. Expectativas del taller: 2.1 Reconocerse por sí solas 2.2 Verbalizar quiénes son o quiénes consideran que son 3. ACTIVIDAD CENTRAL (autorretrato) 3.1 En unos minutos tendrán el espacio para hacer su autorretrato en una imagen-metáfora con la que ellas puedan identificarse		Computadora Plataforma Zoom Música de fondo Plumas / hoja Colores

	criterios para tomar decisiones en cualquier aspecto de su vida.		3.2 Cada participante explicará su autorretrato 3.3 Preguntas de profundización ¿Qué valor o cualidad aparece con más fuerza en tu autorretrato? ¿Tú imagen/metáfora te ayudó a entender mejor quién eres? EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 4. Cierre del encuentro: 4.1 La importancia del autoconocimiento en sus vidas ¿Qué aprendizajes extraes de esta experiencia? ¿Qué cambios te gustaría ver en tu vida a partir de los aprendizajes obtenidos hoy? 4.2 En una frase o palabra puedan verbalizar su sentimiento predominante. 4.3 Momento de conectar en el aquí y ahora ¿cómo se van?		
SESIÓN 3: Empatía y escucha profunda	Propiciar en las hermanas una capacidad sostenida de escucha empática y presencia atenta que transforma la calidad de las relaciones comunitarias promoviendo la presencia la contención afectiva y relaciones interpersonales más humanas y sostenibles.	“corazones que escuchan”	1. BIENVENIDA (PROPÓSITO) 1.1 Bienvenida y dar seguridad para propiciar la autoexploración personal 1.2 Cómo llego a esta sesión 1.3 Poner el video escucha no activa, sin presencia https://youtu.be/glfSshMRDR4?si=0g3WMojwnf0ipDte EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 2. Expectativas del taller: 2.1 Aprender a escuchar con todo nuestro ser “estar presente” 2.2 Identificar y nombrar con precisión emociones propias y ajenas durante el intercambio de escucha empática 3. ACTIVIDAD CENTRAL 3.1 Apertura y puesta en común de lo que es la escucha empática 3.2 Rondas de escucha por parejas, sin hablar. Solo se van a escuchar (5 min cada una) 3.3 Preguntas de profundización ¿Qué sentí al solo escuchar?	(20 min) (5 min) (45 min) (15 min)	Computadora Plataforma Zoom Música de fondo Plumas / hoja Colores

			¿De qué me di cuenta con esta práctica? ¿Qué les faltan a nuestras relaciones comunitarias para que sean más fraternas y sostenibles? EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 4. Cierre del encuentro: 4.1 ¿A qué me comprometo en esta semana, con lo aprendido del día de hoy? 4.2 ¿cómo se van? Decir en una frase.	Total, 85min	
SESIÓN 4: Habilidades de escucha y comunicación	Que las hermanas descubran y utilicen las habilidades de escucha con una presencia atenta de modo que puedan acompañar comprender y reflejar con precisión las emociones y necesidades de otras personas.	“Escucha y retroalimentación con habilidades aprendida”	1. BIENVENIDA (PROPÓSITO) 1.1 Bienvenida 1.2 ¿Cómo llego a esta sesión? 1.3 Explicar el propósito de la sesión EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 2. Expectativas del taller: 2.1 Reconocer las habilidades expuestas 2.2 Practicar habilidades integradas a su conocimiento 3. ACTIVIDAD CENTRAL (práctica de escucha con habilidades) 3.1 Práctica de escucha con todo el grupo y retroalimentación por la facilitadora 3.2 En parejas, van a escucharse por 5 minutos y la que acompaña retroalimenta con dos habilidades de escucha 3.3 Puesta en común de lo que experimentaron 3.4 ¿Qué dificultades tuvieron al realizar este tipo de practica de escucha? EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 4. Cierre del encuentro: 4.1 ¿Cómo me voy sintiendo después de estas 4 sesiones? 4.2 Que respiren y abran los ojos y verbalicen ¿cómo se van? Y que hagan un compromiso en su vida ordinaria: practicar las habilidades	(20 min) (20 min) (45 min) (15 min) Total 100 min	Computadora Plataforma Zoom Plumas / hoja Colores Plumones
SESIÓN 5: “La burbuja rota”	Propiciar en hermanas poder reconocer la discrepancia entre sus expectativas	“Imaginación creativa”	1. BIENVENIDA (PROPÓSITO) 1.1 Bienvenida 1.2 Respiraciones profundas 1.3 Explicación del propósito de esta sesión	(10 min)	Computadora Plataforma Zoom

	ideales de las primeras etapas de formación y la realidad en comunidades locales, procesando sus emociones ante esta ruptura. Facilitando la trascendencia a una decisión o acción concreta y coherente con su opción de vida.		EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 2. Expectativas del taller: 2.1. Conectar lo ideal con lo real (10min) 2.2. Reconocer la ruptura de las etapas iniciales con la vivencia de las casas locales. 3. ACTIVIDAD CENTRAL 3.1. Que imaginen que se encuentran en una burbuja (formación inicial) que visualicen cómo se sienten, cuáles son sus sentimientos en ese momento. Que compartan en unos minutos en el grupo 3.2 Después llega el momento de romper esa burbuja ¿Cómo estás? ¿Cómo se siente fuera de esa burbuja? ¿Esperaban lo que hay fuera de ella? ¿Cuál ha sido tu experiencia fuera de la burbuja? qué te impide ahora llegar a lo ideal? 3.3. Para integrar emociones y sentimientos. Hacer un dibujo de lo que quiero que pase fuera de la burbuja y explicar. EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 4. Cierre del encuentro: 4.1 ¿A qué me comprometo con descubrir esta parte de la vida consagrada? 4.2¿Cómo se van? (60 min) (15 min) Total, 95 min	Plumas / hoja
SESIÓN 6: Puentes de fraternidad generacional y comunicación asertiva	Expresar y practicar la comunicación asertiva para fortalecer la fraternidad: que la hermana pueda expresar necesidades y límites con respeto y recibir de respuesta del otro	“Comunicando -me asertivamente”	1. BIENVENIDA (PROPÓSITO) 1.1 Bienvenida 1.2 ¿Cómo llego a esta sesión? 1.3 Explicación del propósito del taller 1.4 Partir del video comunicación asertiva https://youtube.com/shorts/ynNRmBC98S8?si=3lsNx4vlaE-YE9YV (20 min) EXPERIENCIA ESTRUCTURADA (10 min)	Computadora Plataforma Zoom Plumas / hoja

	sin agresión ni pasividad.		2. Expectativas del taller: 2.1 Reconocernos como personas creadas para las relaciones interpersonales 2.2 La comunidad como espacio privilegiado para la comunicación 2.3 Mayor precisión al expresar necesidades y límites 2.4 ¿Cómo es mi manera de comunicarme? ¿qué dificultades encuentro en mi comunidad para tener una comunicación asertiva? (45 min) 3. ACTIVIDAD CENTRAL 3.1 Contextualizar con una integración de aprendizajes 3.2 Explicar brevemente los componentes de la comunicación: (hecho, sentimiento, necesidad, petición) 3.3 Practicar de una manera espontánea en el grupo estas necesidades. (15 min) EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 4. Cierre del encuentro 4.1 ¿Qué me deja este tipo de comunicación asertiva? 4.2 ¿Qué puedo evitar con este tipo de comunicación en mi comunidad? Total, 90 Min		
SESIÓN 7: Integración y proyecto personal de vida vocacional.	Mujeres consagradas viviendo en actitud de gratuidad, integrando los aprendizajes, concretando compromisos y prácticas que sostengan a la persona en la llamada.	Proyecto personal de vida.	1. BIENVENIDA (PROPÓSITO) 1.1 Bienvenida 1.2 ¿Cómo llego a esta última sesión? 1.3 Explicación del propósito de esta sesión. EXPERIENCIA ESTRUCTURADA 2. Expectativas del taller: 2.1 Reconocerse como persona, antes que religiosa 2.2 Mirar el video “llamada de Mateo” https://youtube.com/shorts/7tsg8PLzHFI?si=0NYN6Y1EQYTMcCbl 3. ACTIVIDAD CENTRAL (proyecto personal) (30 min)	(20 min) (10 min)	Computadora Plataforma Zoom Plumas / hoja Vela

CAPÍTULO 5: PROCESO EXPERIENCIAL DE LA INTERVENCIÓN

Este segmento tiene como propósito compilar los primeros resultados del proceso inicial de la intervención a través del taller titulado “corazones que escuchan” que tuvo el objetivo de promover el reconocimiento personal de un grupo de junioras mayores de una congregación de México para favorecer el sentido y la vincularidad en su estado de vida. Experiencia significativa en la vida de las hermanas religiosas, fomentando el sentido vocacional y la vincularidad en la vida consagrada. Para las hermanas el taller supuso un momento significativo de exploración interior y comunitario: facilitando el proceso de acompañamiento fraterno.

Se describirá el proceso vivido de las participantes y la facilitadora, juntamente con sus reflexiones para abordar el tema problema desde una mirada del Desarrollo Humano y las particularidades observadas al trabajar con religiosas de la etapa formativa juniorado mayor desde el Enfoque Centrado en la Persona a lo largo del proceso. Asimismo, se integrará la importancia de la supervisión en el proceso de la intervención, finalizando con unas conclusiones preliminares.

Con ello se pretende poner a disposición los aprendizajes de la experiencia para apoyar la continuidad del estudio e investigación sobre el reconocimiento personal en la etapa formativa del juniorado mayor de la vida consagrada en México.

5.1.- Estrategias utilizadas

A continuación, en este apartado se expone detalladamente la descripción del proceso de la facilitación de la intervención del taller, en el escenario formativo del juniorado mayor, propio de la vida consagrada.

Desde sus inicios se abordó la necesidad de analizar la vivencia de esta etapa religiosa, proponiendo a quienes son responsables de la formación congregacional, el taller “corazones que escuchan” tomando en cuenta los resultados de la entrevista piloto realizado en meses anteriores a las junioras mayores. En atención a las

prioridades inmediatas se identificaron y priorizaron temáticas, que fueron integradas en las sesiones del taller con el fin de responder de manera específica a las demandas e inquietudes propias de la etapa formativa.

Después de haber sido aceptado el taller de intervención se pasó a la convocatoria de las hermanas en esta etapa del juniorado mayor de una congregación específica en México, las cuales son 6 religiosas dentro del Instituto religioso, donde solo 5 aceptaron participar en dicho taller. La duración del taller fue de 7 sesiones con un tiempo de 2 horas cada una, con una duración total de 140 horas.

La permanencia de las participantes fue del 100% en todo el taller, solo en 2 sesiones distintas faltó 1 hermana.

En el proceso del taller se abordaron temas como el autoconocimiento, valores, sentido de pertenencia, vincularidad, habilidades de la comunicación y escucha profunda, gestión emocional, terminando con una propuesta para el seguimiento de su formación desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Al iniciar este taller se vio necesario retomar valores que se pretendían vivir en las sesiones, como la prudencia, la contención, el respeto entre las participantes y facilitadora, con el afán de propiciar un ambiente de confianza, un espacio seguro para poder expresarse en libertad sin miedo a ser juzgadas.

Se enmarcó el taller y se destacó la confidencialidad para que pudiera surgir la confianza. logrando formar una comunidad de acompañamiento recíproco, un círculo seguro donde lo compartido permaneciera dentro y desde donde cada una pudiera atreverse a salir de sí misma para encontrarse con la otra. La relación entre participantes y facilitadora fortaleció la confianza y favoreció una relación de ayuda. Las sesiones del taller se llevaron a cabo en línea y fueron grabadas, a partir de las cuales, se pudo construir una bitácora de cada sesión en la que se registraron las experiencias y las reflexiones generadas de la misma. A la par de las sesiones del taller, tuve sesiones de supervisión en grupo, donde se me retroalimentó y acompañó en mi desempeño como facilitadora del taller.

Presento a las participantes, y por motivos de confidencialidad se les da un pseudónimo agregando una letra y un número que las identifica.

Participantes	Características
L1	Religiosa juniora Mayor Experiencia de formación: 7 años Edad entre 28-32
A2	Religiosa juniora Mayor Experiencia de formación: 3 años Edad entre 20-25
E3	Religiosa juniora Mayor Experiencia de formación: 5 años Edad entre 30-34
M4	Religiosa juniora Mayor Experiencia de formación: 5 años Edad entre 22-26
M5	Religiosa juniora Mayor Experiencia de formación: 7 años Edad entre 28-32

Cuadro elaboración propia.

De la misma manera presento los temas de cada sesión y el propósito de estas.

Nº. de sesión y tema	Propósito
Sesión 1: presentación del taller "Corazones que escuchan"	Las participantes procederán a identificar los objetivos delineados del taller, clasificarán sus expectativas individuales y colectivas y experienciarán un entorno envuelto por la confianza y la seguridad. Esta práctica se implementa con el propósito de optimizar el proceso de autoexploración y fomentar un aprendizaje significativo en cada participante.
Sesión 2 Tema: Identidad y valores	Profundizar el conocimiento personal para que cada hermana identifique y articule con claridad sus valores centrales y la manera en que estos constituyen el fundamento interior de su identidad y cómo sostienen y orientan libremente su vocación, los cuales sirven como criterios para tomar decisiones en cualquier aspecto de su vida.
Sesión 3 Tema: Empatía y escucha profunda	Propiciar en las hermanas una capacidad sostenida de escucha empática y presencia atenta que transforma la calidad de las relaciones comunitarias, promoviendo la presencia la contención afectiva y relaciones interpersonales más humanas y sostenibles.

Sesión 4 Tema: Habilidades de escucha y comunicación	Que las hermanas descubran y utilicen las habilidades de escucha con una presencia atenta, de modo que puedan acompañar, comprender y reflejar con precisión las emociones y necesidades de otras personas.
Sesión 5 Tema: “La burbuja rota”	Propiciar en hermanas a poder reconocer la discrepancia entre sus expectativas ideales de las primeras etapas de formación y la realidad en comunidades locales, procesando sus emociones ante esta ruptura. Facilitando la trascendencia a una decisión o acción concreta y coherente con su opción de vida.
Sesión 6 Tema: Puentes de fraternidad generacional y comunicación asertiva.	Expresar y practicar la comunicación asertiva para fortalecer la fraternidad: que la hermana pueda expresar sus necesidades y límites con respeto y recibir la respuesta del otro sin agresión ni pasividad.
Sesión 7 Tema: Integración y proyecto personal de vida vocacional.	Mujeres consagradas viviendo en actitud de gratuidad, integrando los aprendizajes, concretando compromisos y prácticas que sostengan a la persona en la llamada.

Cuadro: elaboración propia.

5.2. Corazones que escuchan; experiencia de las hermanas junioras mayores en el taller.

En el siguiente apartado se registra la participación y disposición de las participantes ante los ejercicios que se les proporcionó dentro del taller, a través de estas actividades adquirieron mayor conciencia de sí mismas, se permitieron explorarse, reconocieron sus emociones, tocaron sus vulnerabilidades, verbalizaron sus necesidades como personas y como religiosas. Al compartir sus experiencias, consintieron la vivencia emocional sin priorizar la racionalización y la espiritualidad y aceptaron sus sentimientos tal como eran. Todas las dinámicas que se realizaron en el taller contribuyeron significativamente a la resignificación de sus vidas, favoreciendo el dar sentido a la vida optada.

Por ética y confidencialidad se le otorga a cada hermana un pseudónimo el cual cuida su integridad como persona, en este caso se le nombra con una letra y con un número.

E1: Religiosa juniora mayor. Experiencia de formación: 7 años. Edad entre 28-32

La evolución de esta hermana fue especialmente reveladora: comenzó mostrando mucha participación y vulnerabilidad al compartir sus experiencias como juniora mayor, con una tendencia a intervenir y a veces interrumpir; sin embargo, a lo largo de las sesiones su actitud fue madurando hacia una escucha más serena y acompañante, lo que le permitió primero explorar más profundamente su mundo interior y luego ofrecer retroalimentaciones más cuidadosas y útiles. Por lo que Rogers (2020), sostiene “Si puedo crear cierto tipo de relaciones la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual” (p. 43). Por tanto, se ve la necesidad de crear relaciones y espacios donde los miembros de la comunidad se vivan aceptados y escuchados. Esta afirmación de Rogers resuena profundamente con lo vivido en el taller ya que refleja cómo el ambiente de confianza y apertura facilita que cada hermana se atreva a explorar y expresar sus propios procesos internos.

Su proceso muestra cómo el espacio seguro y la dinámica grupal fomentan la autorregulación y el crecimiento, al sentirse contenida; pasó de buscar ser escuchada a convertirse en escuchante activa, descubriendo tanto cualidades personales como áreas de oportunidad. Parafraseando a Rogers (2020) se puede decir que para la facilitación es necesario sostener la confidencialidad, la paciencia y la presencia empática.

A2: Religiosa juniora mayor. Experiencia de formación: 3 años. Edad entre 20-24

Su proceso fue un avance paciente y significativo, al inicio se mostraba muy reservada, participaba solo cuando se la motivaba y su timidez marcaba sus intervenciones; sin embargo, el clima de confianza que se fue construyendo en el grupo la fue sosteniendo y poco a poco le permitió atreverse a expresar lo que sentía

y pensaba con mayor autenticidad. En esta misma línea Pacheco (1993), manifiesta que:

Promover el Desarrollo Humano implica crear, a nivel individual o colectivo, una relación fundada en, la autenticidad y transparencia en la cual sea posible vivenciar los propios sentimientos, la aceptación y valoración de la otra persona como la capacidad de ver a la otra persona y a su mundo tal como ella se ve. (p. 17).

Ese tránsito no fue lineal sino gradual, cada sesión le brindó un poco más de seguridad, y se observó cómo pasó de una participación reactiva y dependiente de estímulos externos a una presencia más estable y autónoma en el espacio grupal. Su apertura posterior a compartir experiencias personales y emocionales mostró que la escucha atenta, la validación y las dinámicas de acompañamiento, actuaron como catalizadores de su confianza interior. Además, al asumir el papel de oyente y retroalimentadora en las últimas sesiones, consolidó habilidades de contención y empatía que antes le costaban, lo cual es un signo claro de crecimiento relacional.

Al finalizar el taller fue la primera en reconocer lo significativo que le fue cada sesión. Este recorrido confirma la importancia de la contención, y el respetar los tiempos de cada proceso, así como la reiteración de prácticas de escucha profunda y la invitación constante a la expresión como estrategias para acompañar a personas de temperamento tímido hacia una participación más activa en la comunidad.

E3. Religiosa juniora mayor. Experiencia de formación: 5 años. Edad entre 30-34

Esta participante experimentó un cambio notable: al inicio apenas se animaba a hablar, dominada por la desconfianza y la inseguridad, y llegó a decir “yo no apporto nada en este grupo”. Sin embargo, al sentirse acogida en un clima de confianza y protección, fue hallando el empuje para expresarse y dejarse acompañar. A través de una exploración acompañada y sostenida descubrió cualidades y recursos interiores que no reconocía, salió de su aislamiento habitual y empezó a tomar la palabra desde la autenticidad. Su proceso mostró pasos pequeños pero firmes: primero escuchar y recibir la validación, luego atreverse a compartir experiencias

profundas y, finalmente, reconocer su valor personal y su contribución a la comunidad. Así como lo constata Rogers (1951) “la aceptación positiva incondicional equivale al amor...El cliente pasa de experienciarse a sí mismo como una persona sin valía, inaceptable, no merecedora de amor, a darse cuenta de que es aceptado, respetado y amado” (p.159-160). Este giro no solo aumentó su autoestima, sino que también enriqueció al grupo, porque su apertura permitió que otras hermanas se identificaran, empatizaran y profundizaran en sus propios procesos.

Su camino demuestra que la escucha empática, el recibimiento auténtico de su persona y la aceptación por parte de las demás hermanas fortalecen la sensación de seguridad interpersonal, la cual pueden convertir una autoimagen de insuficiencia en un sentimiento auténtico de pertenencia y valía.

M4: Religiosa juniora mayor. Experiencia de formación: 5 años. Edad entre 22-26

Esta hermana participó en el taller con una presencia centrada, activa y serena; en cada sesión se la percibía en paz, lo que contribuyó a un ambiente receptivo y reflexivo. Su intervención fue progresiva: al inicio sus aportes surgían desde la fe y con una cierta superficialidad, pero conforme avanzaron las sesiones y se fortaleció la confianza grupal, fue abriéndose a una exploración más profunda de su mundo emocional. Poco a poco se permitió atender y nombrar experiencias dolorosas sin sentir que eso invalidara su espiritualidad, entendió que mirar las vivencias no tan agradables desde su condición humana no es incorrecto, le dio una resignificación que le ayudó a la comprensión y al aprendizaje.

Santo Tomás de Aquino, citado por García (1999), dirá “La gracia no presupone la naturaleza, si no que la eleva y perfecciona”. Por lo que este proceso la colocó en la complejidad de ser persona, con creencias, dudas y sentimientos entrelazados, y le mostró que esa complejidad es compatible con la transformación interior y la fortaleza espiritual, por lo que Rogers (2020), señala que puede alcanzarse el “gozo al encontrar armonía en la experiencia” (p. 35). Al cierre del taller se observó una integración más armónica entre su espiritualidad y su vida afectiva y emocional: aceptó la ambivalencia, incorporó herramientas prácticas de autocuidado y

acompañamiento (relajación, escucha empática, límites afectivos) y manifestó disposición para continuar el trabajo personal en comunidad. Su proceso no solo reveló crecimiento individual, sino que también aportó al grupo un modelo de equilibrio entre fe y humanidad, enriqueciendo el clima comunitario y ofreciendo un ejemplo de cómo la apertura emocional puede profundizar la vida espiritual.

M5. Religiosa juniora mayor. Experiencia de formación: 7 años. Edad entre 28-32

Desde el inicio mostró una apertura notable y una disposición constante para participar. En cada sesión estuvo dispuesta a compartir sus vivencias y a dejarse interpelar por las actividades y dinámicas del taller. La exploración sostenida de sus experiencias le permitió resignificar aspectos de su historia que hasta entonces le resultaban difíciles de comprender; al poner palabras a emociones y recuerdos, fue conectando eventos pasados con sensaciones presentes y encontrando sentido donde antes había confusión. Ese proceso de elaboración no fue inmediato, se dio tiempo y respeto a su proceso: las preguntas, el acompañamiento respetuoso y las prácticas propuestas le ofrecieron marcos nuevos para mirar su caminar con mayor compasión y claridad. Fue notable el reconocimiento personal en la participante ya que constituye un elemento básico en su desarrollo personal y particularmente en la vida consagrada, como apunta Grosso (2016), al subrayar que previo a la consagración existe una persona con toda su complejidad. Esta mirada es respaldada por Cencini (2005) quien defiende que el autoconocimiento debe anteceder y sustentar cualquier proceso formativo.

Como resultado, la hermana pudo identificar recursos personales y patrones de reacción, reconocer áreas que requieren cuidado y valorar fortalezas que habían permanecido invisibles. Además, la sensación de estar contenida en un espacio seguro facilitó que pudiera profundizar sin temor al juicio, lo que consolidó su confianza para seguir explorando fuera del taller. Al cierre del proceso expresó gratitud por el acompañamiento recibido y por el apoyo del grupo, como lo constata Rogers (1980) en Barceló (2012) “es posible y gratificante participar en una experiencia relacional que promueva el crecimiento personal, genere unas relaciones interpersonales más auténticas y satisfactorias, e impulse eficazmente una tarea más creativa” (p.124). Asimismo, esta participante finalizó su taller

afirmando su compromiso de continuar el trabajo personal y de aplicar las herramientas aprendidas en su vida personal, comunitaria y pastoral.

5.3. El proceso y las resonancias

En el desarrollo del taller “corazones que escuchan” emergieron de manera clara diversas experiencias que permitieron apreciar el proceso, se hicieron visibles dificultades que limitaron el despliegue, errores que ofrecieron aprendizajes, aciertos que fortalecieron la práctica y sugerencias orientadas a mejorar futuros encuentros.

Este apartado recoge esas observaciones con el objetivo de considerar lo vivido, reconocer recursos y desafíos, y proponer mejoras para potenciar el acompañamiento en próximos talleres.

5.3.1. Dificultades inevitables

Durante el desarrollo del taller se identificaron varias dificultades que afectaron el desarrollo de la intervención: la impuntualidad recurrente de las participantes alargó las sesiones y en ocasiones impidió completar los procesos previstos, generando inquietud en el grupo y rompiendo el acompañamiento a quien estaba siendo facilitada; en una ocasión yo misma llegué físicamente indispuesta, enferma y a pesar del esfuerzo por abrir la sesión y estar presente, no pude facilitar con la plena disponibilidad que requiere el acompañamiento, ya que no pude conectar lo suficiente con las hermanas, en algún momento la dinámica se convirtió en una clase aunque, aun así, las hermanas pudieron acceder a herramientas útiles de comunicación y escucha que se pretendía practicar en esa sesión.

En el transcurso del taller tuve que modificar a última hora la planificación para responder a las inquietudes detectadas en las entrevistas piloto (cambio consultado y aprobado por el asesor de tesis) en la planeación original la sesión que tocaba se repetía en su esencia con la anterior. Por hacer el cambio tan momentáneo me

generó inseguridad y algo de titubeo al explicar el propósito de la sesión. También enfrentamos problemas técnicos: la conexión de internet de una hermana falló mientras compartía una experiencia importante, y la comunicación entrecortada me impidió ofrecerle el acompañamiento adecuado, provocándome frustración.

Por último, el tiempo dedicado al “proyecto personal vocacional” fue insuficiente para aterrizar lo vivido, no se pudo profundizar o dar ejemplos que disiparan dudas, por lo que quedó la sensación de que ese núcleo del taller merecía más espacio, ya que es una herramienta valiosa para seguir en su despliegue o desarrollo personal.

5.3.2. Errores presentes en el proceso

Estuvieron presentes muy pocos errores, estas fallas no estuvieron en mis manos, pero considero que por ser un taller por plataforma digital se está en riesgo la inestabilidad del internet, la luz, el sonido, o de la misma plataforma. Etc.

5.3.3. Aciertos en el proceso de intervención

Es importante también reconocer los aciertos que durante el taller se obtuvieron: un acierto inesperado fue que les pedí a las hermanas se regalaron una palabra de aliento a ellas mismas (algo que no estaba planeado); para todas fue significativo dirigirse a su propia interioridad. Propiciar el diálogo en parejas también funcionó bien: emergió la necesidad y disposición de generar mayor confianza grupal, y la dinámica de escucha atenta y activa en grupos fue un parteaguas que abrió espacios de confianza para la expresión. Al surgir una dificultad en la intervención de la participante E3, pedí a las junioras mayores que le compartieran desde su experiencia; varias lo hicieron y compartieron vivencias similares que la alentaron para no tener miedo y a seguir caminando con lo que es y aporta a la comunidad. Aunque había planificado práctica de escucha profunda por parejas, decidí trabajar entre todas porque eso facilitó mayor comprensión y una retroalimentación más

segura; las junioras comentaron que el acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona les permite descubrirse a sí mismas.

Un acierto que no creí tan relevante fue comenzar cada sesión con una meditación guiada de relajamiento como refiere Friedman (2005), “una mente calmada ayuda a escuchar” (p.8). Las hermanas señalaron que ese ejercicio las disponía a estar presentes y favoreció el trabajo posterior de imaginación; imaginar la “burbuja rota” y vivenciar lo que sentían sensibilizó y ayudó a contrastar lo ideal con lo real de la opción de vida.

Para clarificar el mensaje sobre el “lenguaje responsable” que invita a comunicar de forma clara, directa, personal y respetuosa, con sus componentes que la identifican (descripción, sentimiento, efecto y solicitud) pedí un ejemplo en su día ordinario a todas las participantes de este tipo de comunicación, lo que disipó dudas al momento de efectuar la dinámica, a la vez florecieron sentimientos motivadores de querer practicarlo en sus comunidades.

En la clausura del taller se incorporó una pieza musical de corte motivacional, con contenido sobre una actitud de mujeres consagradas, resilientes, libres, fuertes, capaces de vivir en una autenticidad. Este momento dinamizó el ambiente y generó un clima afectivo, reflexivo, favoreciendo la actitud responsable de los participantes respecto a los compromisos asumidos en su opción de vida.

5.3.4. Algunas sugerencias

Como sugerencias, rescato la importancia de prepararse unos minutos antes como facilitadora tanto psicológica y espiritualmente para estar en las sesiones de una manera concentrada, sin poner actividades previas que estén al límite de la hora del taller. Por otro lado, cuidar los tiempos, es importante acercar un reloj que este a la vista para moderar los momentos y las dinámicas establecidas para que se pueda llevar de una mejor manera la sesión.

5.4. Proceso de la facilitadora

En esta sección se recoge la implicación de la facilitadora, sustentada en experiencia de acompañamiento al grupo durante las siete sesiones del taller; además, se analizará de forma sistemática los procesos emocionales, relevantes y emergentes de las interacciones con la población, articulando a su vivencia los aprendizajes significativos derivados de la reflexión personal.

Una de las motivaciones por la que decidí realizar esta intervención fue la implicación personal vivida de esta etapa formativa, por lo que en mis intervenciones ayudó a tener una empatía precisa con las junioras mayores, en palabras de Vanaerschot (1997), la empatía del terapeuta “procura acceder al mundo interior del cliente para comprender su experiencia fenomenológica; conocer implica que el mundo interior y el estado mental del terapeuta se aproximen, en la medida de lo posible, al del cliente” (p. 48).

La experiencia como facilitadora fue significativa y enriquecedora, desde la primera sesión viví una mezcla intensa de emociones: nerviosismo, miedo, enojo y angustia al saber que el número de participantes se iba reduciendo, cuando al inicio todas las junioras de esta etapa estarían participando en el taller, y el primer día se dio de baja una, me generó inquietud. También me generaba mucha preocupación cuando no asistían las hermanas, sensaciones que reconocí, respiré y solté brevemente porque no estaban en mis manos.

Puedo decir que mi desempeño como facilitadora puso a prueba mi autoestima, porque no creía que estuviera logrando cambios en mis hermanas. Aunque a mí no me gusten mis intervenciones, escucharlas en los videos y analizarlos, revelaban elementos favorables del taller para ellas. Los avances solían ser sutiles y aparecen en detalles, tal vez yo minimizaba lo que estaba pasando.

Para mí, reconocer estas señales me invitaron a equilibrar mi percepción y a dejar de exigirme resultados inmediatos. Dice Muñoz (2012), “Si alguien no contacta bien su emoción, si no se deja sentir esas emociones, tendrá riesgo con respecto al objetivo de supervivencia de aquella que no sienta fluidamente” (p. 20). Entendí como facilitadora que acompañar procesos, no significa controlar, significa ofrecer

confianza y un espacio seguro para ellas, donde puedan crecer a su ritmo, y así dejar lugar para la imperfección en mis intervenciones, me liberará de la auto exigencia paralizante, llena de miedo, y abrirá la posibilidad de disfrutar más el proceso compartido con mis hermanas, lo vivencié como propone Barceló (2012), “un facilitador centrado en la persona no hace empatía ni tiene respuestas empáticas, sino que está en un estado empático y mantiene una actitud abierta a la experiencia del otro” (p.134).

Percibí durante el taller que mi mayor recurso fue la presencia empática: aprendí a pausar, a callar y a usar la mirada para sostener. Como dice Schmid (2008), “Presencia significa ser auténtico como persona; plenamente yo mismo y completamente abierto; entero; viviendo plenamente el individuo que soy; viviendo plenamente las relaciones que soy”, Dejé hablar y dar tiempo, especialmente con la participante L1, porque entendí que su expresión y la validación del grupo también eran valiosas. La decisión que tomé, aunque me generó inquietud e incertidumbre sobre si lo estaba haciendo bien, fue callar más tiempo en las intervenciones, lo que permitió que las hermanas se escucharan y se reconocieran. Sentí profundamente el deseo de transformación de algunas y me conmovió; reconozco cuánto me implica personalmente sus procesos, porque he vivido etapas semejantes y aquello activó esperanza y, al mismo tiempo, recuerdos de lugares donde no florecí.

Hubo momentos en que mi acompañamiento tomó un matiz más directivo, como con la participante E3: la conocía en su personalidad y sentí necesario señalarle su importancia como persona para la comunidad y reforzar su pertenencia en la misma. Esa intervención me ayudó a visibilizar que, siendo fiel al Enfoque Centrado en la Persona, también hay lugar para intervenciones directas cuando la situación lo requiere. Descubrí por medio de mis evidencias (videos y transcripciones) que no profundicé tanto como habría querido en algunas raíces del problema que las hermanas expresaban, pero valoro que se abrió la posibilidad de cambio y toma de conciencia.

En la sesión número 6 anticipé que sería emocionalmente fuerte, porque mi TOG parte de esta situación denominada “La burbuja rota” (de lo ideal a lo real) lo que

me implicó profundamente. Casi todas las participantes compartieron ese sentimiento, salvo una que vivía su primera experiencia fuera de la casa de formación inicial. Como apunta Roger (2020), “aquello que es más personal es lo que resulta más general” (p. 36) la incongruencia que se percibe al pasar del juniorado menor al mayor revela un riesgo evidente: esta etapa transitoria puede perjudicar si no se le acompaña en esta nueva experiencia para ir procesando la realidad que se vive en cada comunidad local. Además, la participante M5 habló de una crisis afectiva, de un apego que tuvo con un sacerdote, experiencia que vivió en su primera comunidad local, eso me generó un sentimiento de enojo por no advertirnos de estas experiencias que son parte de la naturaleza humana, y que con un acompañamiento afectivo y efectivo puede prevenirse o gestionarse de manera menos tensionante esta problemática. La participante L1 vivió algo similar, en su primera experiencia fuera de formación inicial, experimentó soledad, frustración, por no ser como se le formó o enseñó en una comunidad formativa de acompañamiento, ayuda mutua, relaciones interpersonales “sanas”, etc.

Al estar acompañando la experiencia de dos participantes en particular, experimenté reacciones corporales fuertes, una de ellas fue un dolor fuerte de oído con una sensación de calor, como si al escuchar a la participante M4 el dolor me recordaba la frustración que viví ante una experiencia similar. En palabras de Roger (2020), “mi experiencia es mi máxima autoridad ...ella es la fuente a la que retorno una y otra vez para descubrir la verdad tal como surgen en mí” (p. 34). Constató la importancia de escuchar mi cuerpo al surgir reacciones emocionales que me advierten señales a las que se invita a atender.

Notaba que mi cuerpo también hablaba, como lo mencioné anteriormente, se presentaron dolores, temblor en mis extremidades, palpitaciones de corazón acelerada, y silencios de no poder decir palabras, reacciones que me recordaron heridas formativas y que me indicaron cuánta implicación llevo dentro. Estas expresiones de “sabiduría orgánica” me muestran la necesidad de técnicas sencillas de autorregulación en la sesión y de supervisión para procesar la implicación afectiva sin que me desborde. Asimismo, en una sesión mi enojo por

situaciones comunitarias con la participante A2 previas al taller emergió durante la facilitación, sentí tensión al compartir ciertos contenidos de “lenguaje responsable” cuando en ese momento no lo estaba viviendo, y noté cómo mi voz subió en algún punto; pude detenerme, bajar el tono y regresar a la serenidad, aprendizaje que me invita a preparar un anclaje interno antes de entrar al grupo.

Aprendí que mis inseguridades en mi desempeño como facilitadora van disminuyendo con la práctica, con más sinceridad, congruencia y transparencia me acerca las participantes, como menciona Rogers (2020), “he llegado a comprender que ganar la confianza del otro no exige una rígida estabilidad, sino que supone ser sincero y auténtico” (p. 60). Asimismo, constato que mi implicación personal es recibida con confianza por las hermanas, su honestidad me devuelve seguridad y me permite empatizar auténticamente,

Puedo constatar que mi fortaleza principal es la presencia empática y la coherencia en promover un espacio seguro y comunitario. Mi crecimiento pasa por cuidar mis reacciones corporales y emocionales. A la vez considero que es importante sostener límites afectivos mediante supervisión y cuidado personal. Llevo conmigo la convicción de que seguir cultivando estas prácticas (participación breve, presencia, silencios intencionales, validación explícita, escucha activa, y retroalimentación descriptiva) me permitirá acompañar con mayor libertad y eficacia el proceso de transformación de mis hermanas, sin perder la calidez humana que las hace florecer, así como lo remite Pacheco (1993), “es el facilitador quien induce al cambio... acompañando con su ser, su estar y su quehacer, el proceso de búsqueda del amor la libertad y la verdad en otros” (p. 15).

5.5. Habilidades presentes en la facilitación del taller

En el desarrollo del taller “corazones que escuchan” pude experimentarme con una disposición abierta, con el deseo de encontrarme con mis hermanas, con una actitud de escucha activa, reflejada en una empatía incondicional y profunda, como lo menciona Lietaer (1997) “La empatía profunda siempre significa “escuchar con el

tercer oído" en el que es importante un contacto dinámico con los niveles más profundos de los sentimientos propios y la habilidad para poder imaginar lo que se sentiría en una situación parecida" (p. 31). Con una presencia sin juicios en una actitud de "epoge". Dispuesta al encuentro, donde me pude experimentar en un vaivén de emociones, sentimientos, como también coherencias e incoherencias, de incomodidades y dificultades para atender vivencias. Experiencia que se despliegan en capas: recuerdo, reacción y apertura. Me permití cada sensación sin apresurarla, sosteniendo la curiosidad por lo que surgía y la compasión por lo que dolía. Aprendí a acompañar sin resolver.

Estar allí es estar presente, acompañada de las condiciones rogerianas. 1. Que dos personas estén en contacto; 2. Que la primera persona, a la que se denomina cliente, esté en un estado de incongruencia o angustia; 3. Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en la relación con el cliente; 4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente; 5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente; 6. Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo.

Como facilitadora la presencia implica ser uno mismo en su totalidad con la capacidad de "estar con" otro, reconociendo el valor de la otra persona, empatizando y respetando las diferencias, abierta y disponible al riesgo y la respuesta. Reconocer al otro implica dar una respuesta a lo que revela, más bien con una aceptación, generando confianza y reconocimiento. Por tal motivo el Enfoque Centrado en la Persona, se convierte en un verdadero acercamiento personal desde sus habilidades de comunicación y empatía. Rogers (1985).

5.5.1. Estrategias utilizadas en el taller de intervención

De una manera general se manifiestan las estrategias utilizadas durante el taller, que motivaron a favorecer la expresión emocional, la reflexión, el diálogo; facilitando la verbalización y exploración de sí mismas, fortaleciendo el reconocimiento personal, espiritual, vocacional y comunitario.

“El mapa de mi vida”. Técnica que permitió a cada participante poner énfasis en experiencias significativas de su vida. En esta sesión mi facilitación en un primer encuentro fue propiciar el reconocimiento de sus emociones y sentimientos, así como la toma de conciencia sobre la importancia del autoconocimiento, tal como dice Hernández (2017) “La aceptación requiere la interiorización de estas experiencias a través de los sentidos y emociones, de la mente y la voluntad; implica la disposición a escucharse a sí mismo más allá de lo que se quiere escuchar” (p.26). Esta interiorización exige honestidad, escuchar aquello que duele, los deseos no cumplidos, las pequeñas traiciones del corazón y no enmascararlos con respuestas rápidas o consuelos externos, como dice Rogers (2020), “los sentimientos del sí mismo se reconocen como propios cada vez en mayor medida; hay un deseo de ser esos sentimientos como del ser el “yo verdadero”. (p. 143). Para quien consagra su vida, esa escucha profunda, se convierte en fuente de discernimiento y madurez. Así, la aceptación auténtica no apaga la esperanza ni la transformación, la abre a la gracia porque al acoger la realidad tal como es, surge la vitalidad necesaria para seguir sirviendo con autenticidad, libertad interior y un amor renovado.

“Metáfora” (autorretrato narrativo): esta sesión fue diseñada para validar a las hermanas, reconocer sus valores e identidad, y profundizar en su autoexploración. A partir de una imagen-metáfora (expresión simbólica) se les estimuló para facilitar el acceso a la experiencia interna de la persona promoviendo su proceso actualizante, la integración y la congruencia. Al trabajar las asociaciones y emociones que genera la imagen, la hermana pudo integrar experiencias rechazadas o escondidas y acercarse a una mayor coherencia entre experiencia y *self actual*. Respaldado por lo que dice Rogers (2020); “cuando me acepto como soy, puedo modificarme” (p.29) De esta manera, se puede desarrollar una percepción más objetiva y precisa de uno mismo. con ello se dispusieron a validar la forma de ser en la vida consagrada fortaleciendo la solidez de las decisiones de cada participante, además, se reconocieron y valoraron las herramientas personales con que cuenta cada una para seguir respondiendo al llamado con

autenticidad. Con esta dinámica se facilitó de una manera genuina a las hermanas, se propició la sed de búsqueda de ellas mismas y la transformación personal.

Habilidades de escucha empática: se pudo poner en la mesa la empatía y la escucha profunda. El punto de partida fue un video de la escucha no atenta y las consecuencias de no escuchar con empatía, calidad y presencia. Resultó interesante que en una primera impresión varias de las hermanas pudieron reconocer que esa misma escucha del video, en variadas ocasiones, la han vivido en sus comunidades. Expresaron que no se tiene la capacidad de recibir y escuchar genuinamente, resaltaron en diversos momentos los prejuicios que anteponen antes de escuchar, y la no contención “prestarse a chismes lo compartido” por lo que debilita la confianza en algunas de las hermanas.

Mi intervención fue hacerles conciencia de la importancia que tiene la escucha de una manera empática y profunda, propiciando en ellas ser promotoras de escucha activa y de acompañamientos, asimismo las hermanas consideraron que les fue muy difícil no dar un consejo cuando tuvieron la oportunidad de solo escuchar en las salas de diálogos que se propusieron en la sesión. Estas habilidades de escucha que se les propusieron de una manera sintetizada y general fueron; paráfrasis, síntesis, reflejo de sentimiento, clarificación e indagación, con el fin de que puedan acompañar en los contextos en los que las hermanas se desarrollan, especialmente en sus comunidades. Algunas hermanas de una manera rápida entendieron la dinámica y lo hicieron muy bien, dos de ellas se les dificultó hacerlo, estas mismas expresaron “nos han formado para aconsejar”. Las mismas junioras expresaron: “pero vemos que sí hay diferencia entre acompañar y aconsejar”. El hecho de que se acompañaran entre ellas fue motivo de sorpresa, de emoción por conocer otro modelo de acompañamiento. Fue algo enriquecedor para todas.

“La burbuja rota” (imaginación creativa); se utilizó la estrategia de la imaginación creativa de estar en una burbuja (etapas iniciales de formación), trayendo a su mente cuáles eran sus sentimientos en esos momentos, cómo se sentía estar dentro de esa burbuja. Las participantes vivieron este momento muy emotivo, se imaginaban felices, acompañadas, protegidas, custodiadas... pero en el momento

de romper con esa burbuja y salir de ella, se vieron con caras confusas, tristes, apagadas. Considero que esta sesión mantuvo el propósito con mucho respeto a cada una de las experiencias y también se mantuvo un respeto sin mencionar nombres de hermanas con quienes vivieron estas experiencias no tan agradables.

Rogers (2020), refiere la importancia que tiene el autoconocimiento desde el entorno donde se mueve el ser humano y del marco de referencia externo, que se refiere a los “criterios y evaluaciones acerca de uno mismo y de los demás que han sido introyectados y que provienen de los demás, los que frecuentemente, no corresponden a la propia experiencia y generan disonancias o incongruencia” (p.68). Alcanzar el autoconocimiento requiere introspección y reflexión. No se trata simplemente de observarse a uno mismo de manera superficial, sino de cuestionar las propias creencias, emociones, acciones y patrones de respuesta.

En el acompañamiento que hice a las participantes, tuve la intención de reflejar sus sentimientos de frustración, de dolor en la discrepancia que encuentran en las comunidades locales, pero también que se sintieran escuchadas, acompañadas, contenidas, comprendidas, sin ser juzgadas. Este proceso es intencionado y meticuloso para que se pueda comprender quién es uno mismo realmente, esto permite estar en sintonía con las propias necesidades emocionales y tomar decisiones más alineadas con los valores que se tienen. En este contexto la vocación se puede mirar como un camino hacia el autodescubrimiento, la autorrealización, y la coherencia de vida, donde cada persona tiene la capacidad de desarrollar su potencial al comprometerse con lo que verdaderamente está llamada a ser.

“Comunicando-me asertivamente”; sesión que fue muy reveladora, ya que se incentivó a las hermanas a tener una comunicación asertiva desde el “mensaje yo” (claro, directo y respetuoso) en los contextos donde se desenvuelven; de una manera particular en las comunidades donde ellas radican. Con las prácticas que se hicieron dentro de la sesión se pudo observar que, expresar las propias necesidades y ser claras en los mensajes trae beneficios como: el diálogo abierto y

la confianza. En esta misma línea Satir (1980), destacó la importancia de la comunicación asertiva como una herramienta fundamental para el desarrollo de relaciones saludables. Su enfoque se centró en cómo las dinámicas comunitarias y la forma de comunicarse pueden influir en el bienestar emocional y las conexiones con los demás. Se puede entender que la comunicación en la vida religiosa es un proceso dinámico donde no solo se transmiten palabras sino también emociones, necesidades y valores ya que cada hermana posee un valor intrínseco, por lo tanto, mi intervención fue de una escucha atenta, ya que merecen ser escuchadas y respetadas, esto está en el corazón de la comunicación asertiva; la capacidad de expresarse de manera clara y honesta sin agredir o someter a las demás.

Las hermanas destacaron que esta herramienta de comunicación ayuda a evitar suposiciones, prejuicios, malentendidos; factores que dañan la comunicación y fracturan la fraternidad, Satir (1980), la comunicación asertiva puede actuar como un medio para resolver conflictos y fomentar la conexión emocional.

También se abordaron las relaciones intergeneracionales, reconociendo las dificultades del diálogo dentro de las comunidades, resaltando que la comunicación con las hermanas de mayor edad, o en etapa senil, señalando que muchas de ellas no fueron formadas para expresar sus necesidades ni para hablar en libertad. Las jóvenes religiosas hoy tienen mayor capacidad de expresión, pero a menudo no son recibidas con empatía en sus comunidades, lo que convierte la implementación de esta herramienta de comunicación en un desafío comunitario. No obstante, en mi facilitación pude contener a las hermanas y motivarlas a practicarlas diariamente e impulsar estos cambios comunicativos en sus entornos, sin temor a ser etiquetadas, con el fin de construir comunidades más sanas, respetuosas, solidarias, compasivas y libres. Creando espacios donde cada persona puede expresarse y desarrollarse íntegramente sin perder su singularidad, lo cual representa el auténtico horizonte de la libertad en la vida entregada y visibilizando la coherencia en su consagración.

Por último, se les propuso un “proyecto personal vocacional” a las junioras, convirtiendo la llamada vocacional en un camino consciente y sostenible, que articula el crecimiento personal, espiritual, comunitario, pastoral y social, evaluando

con criterios sustentables y realizables para así poder avanzar con coherencia y dar un sentido de vida en el camino optado. En esta sesión se resaltó la importancia de la responsabilidad personal, ya que constituye un eje vertebrador en el desarrollo de la vida entregada auténtica, manifestándose como la capacidad de responder conscientemente ante el llamado vocacional. Como señala Frankl (1984), "el hombre no está completamente condicionado y determinado, sino que es él quien determina si ha de entregarse a las situaciones o hacer frente a ellas" (p. 154). Esta perspectiva resulta determinante en el contexto de la vida entregada, donde la persona está llamada a asumir activamente su vocación, convertirla en proyecto vital y responder con fidelidad creativa a las exigencias que comporta. Desde esta óptica, Tillich (1968) profundiza en esta dimensión al afirmar que la responsabilidad implica "la capacidad del individuo para transformarse y crecer conforme a su propia naturaleza y llamado interior" (p. 92). Mi facilitación fue concientizar a la hermana juniora de lo importante que es su crecimiento humano, a la vez que ella misma asuma responsablemente su proceso de "configuración" con los valores trascendentes que orientan su existencia. Este camino exige una respuesta libre y consciente que integre tanto las capacidades como las limitaciones personales en un proyecto coherente de vida.

5.6. Algunos rasgos que describen la población

A partir del acompañamiento a las hermanas junioras a través del taller: "corazones que escuchan", se destacan algunos rasgos comunes que a continuación describo: Son mujeres consagradas, jóvenes en un rango de edad entre los 20-35 años, experimentando la etapa formativa del juniorado mayor en un Instituto religioso de México. Todas ellas tienen algo en común; responder a la vocación a la que fueron invitadas por Dios, buscando hacer su voluntad y configurarse a él. Buscando la "santidad" en este estilo de vida.

La población es muy abierta y disponible a manifestar quiénes son y qué ha pasado en su vida, hermanas que han tenido a lo largo de su formación, ya indicios de su conocimiento personal. Se les puede percibir que siguen caminando en esta

búsqueda de la voluntad de Dios, con ilusiones, alegrías, con sus heridas, con sus capacidades, potencialidades y con el deseo de seguir creciendo humana y espiritualmente.

Es una población que intenta profundizar los acontecimientos de su vida, validando que cada experiencia vivida es un aprendizaje. Son personas, muchas veces constreñidas a vivirse en la emocionalidad de la vida sin sentir culpa de sentirlo. Son jóvenes religiosas que buscan acompañamiento, sin ser juzgadas o etiquetadas en el Instituto.

Las junioras mayores son una población abierta a lo que se va viviendo cada sesión, es palpable el deseo y disposición de las participantes a la exploración personal. Puedo considerar que ese interés sostenido, es una buena señal, pues habla de un clima de confianza y de que las propuestas del taller están resonando con sus vidas, los cambios van siendo paulatinos pero seguros.

El sentir de la población es de un clima de contención, se sienten escuchadas, libres para expresar lo que va pasando en su interior permitiéndose reconocer en ellas sus capacidades y sus áreas de oportunidades y al mismo tiempo empiezan a validar sus experiencias. Se les puede ver con una capacidad de interiorización profunda y realista. Por otro lado, las historias que han compartido han podido resonar entre ellas haciéndose más empáticas las unas con las otras. Reconocer sus valores y su identidad y tenerla como una herramienta válida en sus decisiones y opciones de la vida, van dando luz a la problemática de incongruencia en su vida consagrada.

La población de religiosas jóvenes ven de manera urgente aprender a comunicarse con asertividad, muchos de los conflictos en la comunidad es la manera de comunicarse, lo cual les genera cierta inquietud en su manera de responder a su vocación, o vivirse en la comunidad de manera auténtica. Aunque se expresan, y de un modo no asertivo, tienen la avidez de sentirse escuchadas, y comunicarse en un entorno de confianza sin ser rechazadas por ser jóvenes o por no tener la experiencia necesaria. Puedo escuchar que a estas generaciones no les da miedo expresar lo que sienten o piensan, les da miedo el ser “etiquetadas”. Las hermanas

muchas veces no expresan porque no se sienten acogidas con lo que sienten o piensan, sin embargo, este “lenguaje responsable” viene a romper el prototipo de comunicación y les invita a seguir creciendo en su manera de dirigirse con asertividad, coherencia y realismo. Propiciando en ellas una manera más sencilla de gestionar sus propias emociones y reacciones, lo que reduce el estrés y la frustración.

Al finalizar el taller, la población se vivió en la misma actitud de apertura, disponibilidad y esta sesión no fue la excepción. La disposición de las hermanas fue muy tangible, se podía ver como las junioras mayores se disponían de estar totalmente presentes para explorarse, y reconocer lo que se les presentara de manera activa en su organismo. Fue especialmente significativo. Algo que pude percibir en todas las sesiones, el hecho de que no hubiera un afán de poner en mal al Instituto, se sentía una atmosfera de respeto y cautela en expresar las experiencias, las hermanas fueron críticas, pero no destructivas; fueron honestas sin ser dañinas. Esto nace de un sentido de pertenencia y amor a la congregación.

5.7. Hallazgos

En este espacio se presentan los hallazgos derivados del taller de intervención, así como ofrecer una lectura integrada de lo acontecido, señalando factores que influyeron en los resultados.

El reconocimiento personal constituye un elemento básico en el desarrollo personal y particularmente en la vida consagrada, como apunta Grosso (2016) al subrayar que previo a la consagración existe una persona con toda su complejidad. Esta perspectiva está respaldada por Cencini (2005), quien defiende que el autoconocimiento debe anteceder y sustentar cualquier proceso formativo. Rogers (1980), desde el Enfoque Centrado en la Persona, fortalece esta perspectiva al declarar que "mi experiencia es mi máxima autoridad", destacando el valor de la

vivencia personal como cimiento del desarrollo personal y la autorrealización vocacional.

Las intervenciones aplicadas revelaron que las hermanas presentan dificultades significativas para la expresión auténtica de sus emociones, cada una de ellas, asume no tener esa confianza para mostrarse tal cual es, ya que los miedos a ser “etiquetadas” emergen su expresión y proyección de lo que realmente son.

Propiciar espacios seguros, respetuosos, de una escucha empática, donde se recibe a cada persona, en este caso la juniora mayor, en una actitud de “*epoge*” por parte del facilitador se genera la exploración con mayor facilidad, y se llega a experimentar la vivencia de sí mismo, Rogers (2020). Se puede constatar que en estos espacios se puede llegar a un estado de vulnerabilidad, considerando este estado como un catalizador de transformación personal y comunitaria. En este marco, la expresión auténtica y la validación emocional funcionan como recursos que favorecen la toma de conciencia de ellas mismas.

Se sigue observando como una necesidad la promoción del autoconocimiento, asistido con un acompañamiento cercano en el tiempo transitorio con un programa que les ayude a estabilizarse en esta nueva experiencia del juniorado menor al juniorado mayor. Sintiendo el respaldo tanto de su superiora local como de la encargada de formación general, es imprescindible que ese acompañamiento no se reduzca a instancias esporádicas o formales, sino que incorpore rutinas de seguimiento. Evitando este choque emocional y vocacional, entre la experiencia de una casa de formación y una comunidad local, hecho que pone a las hermanas junioras mayores en un estado de incongruencia.

Puedo constatar que el acompañamiento genuino y continuo durante la transición del juniorado menor al mayor, incrementa la congruencia personal, facilita la integración de experiencias introyectadas y la coherencia entre vivencia interna y roles comunitarios. Dejando de satisfacer expectativas impuestas. Este acompañamiento les ayuda a comprender mejor sus sentimientos y decisiones, y eso fortalece su compromiso vocacional. En consecuencia, asumen con mayor

responsabilidad su proceso de discernimiento tanto en lo humano como espiritual permitiendo que el discernimiento sea auténtico que integre todas las dimensiones de la religiosa, permitiéndose reconocer la orientación más profunda de su existencia. Hochschild (1983), complementa esta visión al destacar que "las influencias sociales intervienen para despertar afectos y regular su expresión" (p. 119) indicando así la necesidad de considerar también los factores contextuales en el proceso de discernimiento, distinguiendo entre los movimientos que surgen auténticamente del interior y aquellos condicionados principalmente por influencias externas.

Se descubre que la escucha empática en un clima favorable beneficia el desarrollo humano potencializando a las junioras mayores el despliegue de sus capacidades innatas, y el desbloqueo de la tendencia actualizaste como lo respalda Rogers (2020). Promover en las comunidades locales una escucha empática, confiada y contenida entre sus miembros, facilita relaciones más nutricias y fraternas, logrando expresar sus necesidades y deseos; por lo que saberse escuchada es saberse parte de una comunidad, perteneciente a una familia religiosa, donde su voz sea escuchada, respetada sin importar edad o condición alguna. Esto fortalece el sentido de pertenencia y reduce el aislamiento afectivo favoreciendo la confianza para compartir la vida, la fe, sin temor al juicio, en esta línea, Goya (1997) profundiza en la dimensión pedagógica de la vida comunitaria al afirmar que en ella se "forja un ambiente propicio para el cariño fraterno, donde impere el perdón recíproco, y la capacidad para animarse, lo que propicia la apertura y la esperanza hacia el porvenir" (p. 173,174). Este ambiente comunitario resulta fundamental para el desenvolvimiento vocacional, pues proporciona el contexto relacional necesario para el crecimiento en los valores propios de la consagración. Para que esto sea efectivo, es necesario propiciar espacios reguladores de diálogo, de escucha, como lo fue el espacio del taller "corazones que escuchan".

Urge que la comunidad religiosa se convierta en lugar vital, formativo y reparador, donde la fraternidad y la responsabilidad vocacional se construya desde la aceptación incondicional y el acompañamiento genuino mutuo, como lo confirma la exhortación apostólica "*Vita Consecrata*" #45 de Juan Pablo II:

Desea poner ante el mundo el ejemplo de comunidades en las que la atención recíproca ayude a superar la soledad, y la comunicación contribuye a que todos se sientan corresponsables; en las que el perdón cicatriza las heridas, reforzando en cada uno el propósito de la comunión.

La comunidad religiosa establece redes de apoyo, superando el estado de soledad,

Otro hallazgo evidente es la falta de una comunicación asertiva, este tipo de comunicación es una herramienta esencial en la construcción de relaciones interpersonales sanas y efectivas. Desde el Desarrollo Humano esta visión dialógica no solo implica la expresión clara de pensamientos y sentimientos sino también la escucha activa y la empatía hacia el interlocutor. En el contexto de la vida religiosa, esta forma de comunicación se convierte en un invaluable puente de fraternidad generacional. Las junioras pueden abordar conflictos, desacuerdos de manera constructiva, fortaleciendo así sus lazos al practicar “el lenguaje responsable”. Este tipo de “comunicación yo” no solo promueve la claridad y el respeto, sino que también brinda un espacio seguro para que cada hermana exprese sus emociones sin temor a ser juzgadas, en este entorno de confianza se facilita el entendimiento y la validación de sentimientos lo que contribuye a consolidar relaciones entre ellas.

En el marco del Desarrollo Humano, aporta una dimensión crucial a la comunicación asertiva dentro de la vida religiosa, ya que fomenta el bienestar integral de las hermanas y sus comunidades. Pues señala la importancia de la dignidad y el respeto hacia cada persona. Se puede recalcar que dentro de la vida consagrada la comunicación asertiva fortalece el diálogo y alimenta la cohesión en la comunidad al establecer canales abiertos, claros y compasivos, promoviendo en las comunidades religiosas, la maduración individual, reparando el tejido social comunitario, posibilitando, decisiones vocacionales más libres, responsables y coherentes con la identidad de lo que se ha optado.

5.8. Supervisión

La práctica de la supervisión favorece el crecimiento profesional de los facilitadores y se afianza como una actividad esencial. Desde el Enfoque Centrado en la Persona, se concibe como un enfoque experiencial que entiende la supervisión como un proceso relacional entre supervisor y facilitador, orientado a favorecer el crecimiento personal del facilitador para optimizar la atención a la persona acompañada. Salvador Moreno (1999).

Desde mi experiencia como supervisada reconozco que esta práctica se vuelve indispensable para la intervención, ya que garantizó un análisis de las acciones llevadas en las intervenciones, y procura que se lleven a cabo los objetivos desde el Enfoque Centrado en la Persona que se han propuesto al inicio de cada sesión.

Durante la facilitación grupal y la retroalimentación de mi supervisora y de mis compañeros pude rescatar y validar la relevancia de mi “presencia” en la manera de intervenir, esta actitud me otorgó mayor seguridad en mis intervenciones. A su vez reconocí en la experiencia de mis compañeros de grupo, cuando también eran supervisados, que también resonaban en mí y mis facilitaciones. En esta misma atmosfera de exploración en la supervisión, reconocí la autoexigencia que no estaba dejándome disfrutar del taller. Asimismo, descubrí una tendencia personal a evitar, dar espacios a ciertos contenidos que surgen como una “implicación emocional profunda” para no contactar con experiencias personales dolorosas que me resulten incómodos, esta observación, proyecta la forma de intervenir reflejando aquello que como facilitadora porto en mi interior, mi coherencia se quiebra cuando soy tocada por mis propias emociones y procuró eludirlas. Así lo destaca Carretero (2004), “parte fundamental en una intervención. Su método implica un proceso de apertura a la propia experiencia del facilitador”. (Pág. 5). Al respecto Maslow (1983), dice: “Puesto que esta naturaleza interna es buena o neutral y no mala, es mucho más conveniente sacarla a la luz y cultivarla que intentar ahogarla”. (p.30).

Cada sesión de supervisión ha constituido un aprendizaje continuo y una oportunidad para examinar el proceso de intervención. Ser supervisada en el grupo me proporcionó contención y me permitió expresarme y abrir circunstancias dolorosas que me obstaculizaban en las intervenciones de las hermanas. Este espacio de supervisión me ofreció pautas para reconocer tanto aciertos como áreas de oportunidad. Rogers (1951) en Lamberse (2003), afirman que “mediante el ofrecimiento de una atmósfera de aceptación y empatía y genuinidad el supervisor crea un clima en el que el supervisado puede explorar libremente sus sentimientos, bloqueos y dificultades, a la vez que aprende a ser terapeuta” (p. 313). Para mí, sentir que alguien me reciba y comprenda genuinamente fue de mucho apoyo para alinear en mis facilitaciones con las hermanas mis pensamientos, emociones, expresiones y encontrarme en congruencia.

5.9. Conclusiones preliminares

Desde el marco del Desarrollo Humano, el taller “corazones que escuchan”, confirma que el reconocimiento personal y la calidad relacional son condiciones necesarias para el despliegue pleno del potencial humano y vocacional de las junioras mayores. Así como propiciar espacios seguros de escucha empática y prácticas que favorecen la autorreflexión (autoconocimiento, imaginación creativa, comunicación asertiva) el taller facilitó procesos de integración afectiva de mayor congruencia entre experiencias internas y roles comunitarios, con ello el fortalecimiento del sentido de pertenencia, todas las dimensiones que el Desarrollo Humano considera fundamental para la realización y el bienestar de la persona, la experiencia evidencia que el potencial humano requiere acompañamiento sostenido, empático, coherente, sin juicio alguno. En esta misma línea puedo considerar que la supervisión, es uno de los elementos que enmarca un mejor funcionamiento en la facilitación grupal, dándome una apertura para explorar los bloqueos, dificultades y poder acompañar con mayor precisión.

Integrar todos estos resultados me permite resaltar lo que dice Goya (2001), “Los motivos existenciales están en relación con el conocimiento de los valores

esenciales de la existencia humana y el compromiso de comportarse de acuerdo con dichos valores”. (p.289). Efectos que se evidenciaron en el taller, recobrando así el sentido de vida en cada uno de los procesos de las hermanas religiosas.

CAPÍTULO 6. - RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

El reconocimiento personal desde el Enfoque Centrado en la Persona, en la vida consagrada cimienta el seguimiento radical que de Cristo dice querer hacer esta población, de una manera más auténtica y coherente.

Este espacio muestra evidencias con una visión comprensiva de lo acontecido del taller de intervención dirigido a hermanas junioras mayores, que tuvo como propósito: *promover el reconocimiento personal de un grupo de junioras mayores de una congregación de México para favorecer el sentido y la vincularidad en la vida consagrada*. Se muestra la primacía que ha de tener la expresión de sus emociones, sentimientos y necesidades, donde se pudieron identificar factores personales, relacionales y contextuales, que influyen en los resultados. A su vez, se reconoce la necesidad de proponer líneas de trabajo y espacios seguros que favorezcan el desarrollo humano de esta población de mujeres consagradas.

Para ello se presentan los resultados en tres categorías y subcategorías, la primera categoría se titula: “la burbuja rota” y trata de una experiencia que describe el momento en que la idealización de la vida consagrada se confronta con la realidad personal, comunitaria y pastoral. Los testimonios de las participantes muestran que se trata de un momento clave en la formación y transición de la etapa del juniorado menor al juniorado mayor.

La primera sub categoría se titula: Antes de ser consagrada, soy una persona, y visibiliza la necesidad de un reconocimiento de la propia historia personal, las fragilidades y los recursos que cada hermana consagrada trae a su proceso vocacional. Solo desde ese reconocimiento integral puede construirse una consagración sostenida. La segunda sub categoría se llama: *La coherencia, elemento que da sentido a la vida*, y trata de la consecuencia de integrar interioridad y práctica cuando la vivencia interna se alinea con los compromisos y roles comunitarios, entonces surge una entrega más madura. *La tercera sub categoría se presenta como: Acompañamiento genuino y continuo en la transición de etapas formativas*: Resulta necesario un acompañamiento cercano no basta un apoyo puntual, se requiere un proceso sostenido que facilite la integración de experiencias,

la estabilización afectiva y la toma de decisiones libres y responsables de cada hermana en esta transición formativa.

Como segunda categoría, se presenta una metáfora: “si no lo saco me envenena”: Esta categoría señala la urgencia de liberar lo que no se ha expresado, la dificultad de manifestar emociones, sentimientos y necesidades, así como de entablar diálogos abiertos y sanos. *La primera sub categoría se denomina: Sin miedo y etiquetas; Dejando de satisfacer expectativas* impuestas: es un imperativo para que la expresión auténtica no se vea cortada por temor al juicio en aras de la búsqueda de aprobación externa. *La segunda sub categoría se denomina: la escucha y comunicación asertiva responsable, medios de bienestar personal y comunitaria:* el taller buscó practicar un lenguaje responsable junto con una escucha empática, posibilitó que las emociones se nombren, se validen y se transforman en recursos de crecimiento. *La tercera sub categoría se nombró: la comunidad, espacio para expresiones auténticas de emociones:* en este marco, la comunidad ha de convertirse en lugar privilegiado para las expresiones auténticas de emociones, es decir, en un entorno seguro donde la vulnerabilidad no sea penalizada, sino acogida como motor de fraternidad y maduración vocacional.

Como tercera categoría “quiebre de los lazos; la fraternidad”: el quiebre de los lazos, subraya el peligro de la desintegración comunitaria, un fuerte choque generacional entre sus miembros. Esto trajo como fruto de reflexión tres sub categorías. *Como primera sub categoría se le denominó: la urgencia del sentido de pertenencia comunitaria:* la falta de sentido de pertenencia es causa de falta de participación auténtica, esta premura del sentido de pertenencia comunitaria reclama prácticas que afiancen la identidad compartida, pertenecer implica ser vista, tenida en cuenta y acompañada en la singularidad. *La segunda sub categoría: mi persona y mi experiencia;* ofrece un aporte para construir comunidad, propone una visión donde cada historia personal no es un obstáculo, sino una participación valiosa para la vida en comunidad, la integración de las experiencias individuales en la trama comunitaria enriquece la misión compartida. por último y como cierre *la última sub categoría se titula: Al estilo de quien se sigue: “Miren cómo se aman”,* convoca la fraternidad decidida, fundada en aceptación incondicional, perdón recíproco y responsabilidad mutua que haga de la comunidad un lugar formativo y

reparador, capaz de sostener el seguimiento radical de Cristo que idealiza esta población, desde la libertad y autenticidad.

6.1.- Primera Categoría: “La burbuja rota”

La etapa del juniorado mayor enmarca el desarrollo personal de la hermana juniora en un periodo crucial de su consagración. La imagen de la “burbuja rota”, representa una metáfora para describir la transición de una etapa de formación inicial en casa de formación a una casa local, proceso de salida, donde surgen una confrontación y una reconfiguración del mundo interno que experimenta la persona consagrada en esta etapa del juniorado mayor.

Este apartado propone situar dicha metáfora en el marco del reconocimiento personal, en ese movimiento dialéctico entre autoconciencia, identidad vocacional y espiritualidad, que caracteriza el tránsito desde una experiencia inicial de protección y certidumbre hacia una realidad más compleja, plural y exigente. La burbuja (espacio protector, homogéneo y delimitado por normas, afectos y expectativas), ofrece seguridad y permite el cultivo de ideales. Su ruptura no solo expone a la persona a tensiones externas, sino que también la convoca a un trabajo interno de discernimiento, autoconocimiento y un crecimiento personal. La participante L1 reconoce cómo una de las intervenciones le dio sentido y revela:

A mí me ha hecho, mucho o muchísimo ruido, lo de la “burbuja rota” porque yo creo que a veces son cosas que, pues no nos imaginamos vivir dentro de la vida consagrada, en la comunidad e incluso y no solo en la vida comunitaria también en la apostólica, porque ya les compartía un poco de mi experiencia en los dos años anteriores. ¿no? Y de verdad me dio mucha tristeza porque dices tú, o sea, realmente somos hermanas. (L1, comunicación personal)

El juniorado mayor, entendido como etapa de formación intermedia entre las primeras etapas de formación inicial y una profesión definitiva, constituye un tiempo

privilegiado para el reconocimiento personal. Para Maslow (1988), la persona responde a su vocación impulsando con fuerza la realización de su potencial. En este período se profundizan convicciones, se contrastan afectos y se ponen a prueba habilidades humanas, sociales, espirituales, vocacionales, comunitarias y pastorales. Por lo que Cencini (2005), define que el autoconocimiento debe preceder y fundamentar todo proceso formativo.

“La burbuja rota” aparece por diferentes factores: (encuentros conflictivos, experiencias de fracaso, crisis de sentido identitario, confrontación con la diversidad cultural o generacional, cambios en el contexto social o eclesial, etc.)

Otra de las participantes del taller de intervención comentaba al respecto:

M5: yo insisto que es algo de lo que poco se habla, inclusive, ha habido momentos en los que creo que encontramos otro mundo en las casas locales (Comunicación personal)

L1: Yo al experimentarme dentro de esta burbuja, sentía mucha tranquilidad. Me sentía en un lugar tranquilo. Nadie se metía conmigo en mi interior, era, es eso. Era, no sé cómo decirlo. Un lugar donde solo estaba el silencio y yo. En esta burbuja hay espacio y tiempo para todo. Predomina el silencio y el encuentro conmigo misma. Estoy segura en este lugar, nada puede quitarme la paz. Y en esta burbuja también descubría que hay momentos de creatividad y recreación. Después de romper esa burbuja los sentimientos que sentía eran de mucha alegría, pero a la vez incertidumbre. Pero mi primera experiencia fue muy dura, experimenté mucha soledad, cuando llegábamos del apostolado la hermana se encerraba en su cuarto y solo salía para irnos, fue horrible ese año. De hecho, yo prefería no llegar a la casa, para no estar así con la hermana. (Comunicación personal).

De esta manera la ruptura indujo a las hermanas a revisar sus narrativas personales, expectativas familiares, representación de la vocación, ideales románticos de la consagración y a integrar contradicciones antes rechazadas. Tillich

(1968), ahonda en esta dimensión al sostener que la responsabilidad supone la capacidad de la persona para transformarse, desarrollarse conforme a su naturaleza y llamado interior.

Comunitariamente, la salida de “la burbuja” implica un nuevo modo de convivencia con la pluralidad de dones y límites presentes en la comunidad local: la fragilidad ajena ya no es un dato lejano, sino una realidad compartida, que demanda diálogo, perdón y negociación de límites. Espiritualmente, la experiencia puede ser interpretada como una escuela de desapego y confianza donde la pérdida de seguridades aparentes conduce a una fe más madura y encarnada, pero esto requiere el acompañamiento de referentes de más experiencia y una convicción profunda, que permita el despliegue emocional en sus prácticas sacramentales, la dirección espiritual y una apertura teológica que reconozca la oscuridad como espacio fecundo. En este punto, se trata de construir una actitud teologal, que no puede tener otra base, que la humanidad siempre en proceso.

La fraternidad es siempre un discurso hermoso, un constructo que ha sido abordado por santos, filósofos, sociólogos y antropólogos; sin embargo, justo en el escenario y ambiente donde esta debería ser algo natural debido a su carácter esencial identitario, ocurre que la fragilidad humana, los procesos atascados y las heridas añejas, evidencian una realidad en la que el discurso de fraternidad no se sostiene ni en el Evangelio, ni en las constituciones de las consagradas ni en los documentos pontificios. Todas las hermanas consagradas han profesado votos, fidelidad a los consejos evangélicos, amor por los demás y también amor por una idea particular de Dios; sin embargo, los testimonios aquí presentados, por quienes aún cursan etapas formativas, ponen en evidencia que, sin el sustrato humano humanizado, la Gracia no puede actuar. Como dice Luis Fernando Ceja (2021), la Gracia no puede suplir a la naturaleza herida.

Es necesario subrayar que la metáfora de la “burbuja rota” no alude únicamente algo negativo y doloroso. Aunque remite a pérdida y vulnerabilidad, también puede ser origen de potencialidad transformadora: la posibilidad de salir de una protección que encierra, para entrar a un espacio más amplio de responsabilidad, coherencia, creatividad y servicio, es real; pero supone desde luego una naturaleza armónica primero. Desde Roger (1981), la “tendencia actualizante” se concibe como una condición innata del ser humano, que contiene la capacidad y la tendencia y, (en algunas ocasiones, latente) la inclinación de avanzar hacia su madurez. En el contexto del juniorado mayor, el reconocimiento personal tras la ruptura puede consolidar una identidad vocacional realista, solidaria y resiliente, preparada para responder a los desafíos contemporáneos de la vida consagrada.

6.1.1.- Antes de ser una consagrada, soy una persona.

Ser persona es entrar en una complejidad de la misma naturaleza de la vida, la consagración religiosa no anula, ni sustituye la condición humana; antes bien, la suma y la transforma, como lo dice Santo Tomás de Aquino, citado por García (1999), “La gracia no destruye la naturaleza, sino que la eleva y perfecciona” (p.7). Por lo que el reconocimiento personal es una dimensión que en la vida consagrada no se debe eludir, sino al contrario, se debe dar primacía, pues es necesario reconocer que el llamado hacia una vocación en específico se hace en una persona en concreto. Así mismo, ser persona es asumir una dinámica donde confluyen sentimientos, pensamientos, relaciones y contextos. Es detenerse en el propio campo de experiencias para reconocer donde se está y desde allí decidir. M4 expresa con sencillez y claridad:

Este detenerme para mirarme a mí misma, en el sentido de cómo estoy y dónde estoy, el entorno en el que este año Dios me ha puesto. Para a partir de ahí aceptar mi realidad y trabajar en mí misma.

Ese gesto de detenerse y mirar no es mera introspección abstracta, sino un acto fundacional del Desarrollo Humano, pues mirarse, permite identificar introyecciones,

emociones no procesadas y expectativas externas que muchas veces se han asumido sin análisis crítico. Por lo que Muñoz (2010), señala que en este proceso participa la persona en su totalidad como una unidad inseparable; por ello, al sentir, actuamos de manera holística, corporal, psicológica, cognitiva y espiritualmente, construyendo la experiencia con el entorno. Así mismo Rogers (2020), afirma: “cuando me acepto como soy, puedo modificarme” (p.29).

En este sentido la aceptación entonces no equivale a resignación; por el contrario, es la condición desde la cual la persona puede empezar a transformarse auténticamente, “a medida que el cliente es más aceptante de sí mismo, se vuelve más y más grande. El cliente se posee a sí mismo en un grado que nunca se había dado”. (Rogers, 1980, p. 7).

No obstante, reconocerse puede ser doloroso y desbordante. E3 manifiesta: “es muy fuerte mi sentir, que a veces no me doy cuenta hasta que pasa. Entonces, como que me bloqueo con tanta energía de emoción en tanta cosa que tengo” (Comunicación personal). Se puede constatar que en ese bloqueo se revela la tensión entre una emoción intensa y la falta de herramientas para integrarla; por lo que aparecen también mecanismos de defensa, patrones heredados o asumidos que no coinciden con la experiencia interna y que obstaculizan la congruencia entre el yo real al yo ideal. (Rogers, 2020), ilumina esta narrativa con lo siguiente: “los criterios y evaluaciones acerca de uno mismo y de los demás que han sido introyectados y que provienen de los demás, los que frecuentemente, no corresponden a la propia experiencia y generan disonancias o incongruencia” (p.68). El Desarrollo Humano desde esta óptica, demanda espacios formativos y comunitarios que permiten procesar la intensidad afectiva, reconocer límites, modular la energía emocional y transformar la carga en impulso creativo y relacional.

La participante L1 también manifiesta descubrir en una de las intervenciones, experiencias que la han llevado a reflexionar su actuar:

Yo descubrí un área de oportunidad ahorita que hacía el dibujo, que ya desde hace mucho tiempo venía. Ya venía, como que ya sabía que estaba ahí, pero que por circunstancias de los apostolados en los que he estado, como que se fue enterrando, se fue enterrando. Yo siento que la figura paterna que a mí me hizo falta bloqueó muchas partes de mi vida, a nivel espiritual, a nivel afectivo, a nivel psicológico, a nivel humano en el lapso de 21 y 23 años, yo tuve una crisis existencial que venía desencadenada de ahí, de esta laguna, de esta carencia de la figura paterna... Ay, no, me siento muy confrontada porque... Pues se siguen destapando cosas (Comunicación personal).

Desde una perspectiva vocacional-institucional, la religiosa debe adquirir un matiz liberador: no es la negación de la persona, sino la llamada que moviliza la realización de potencialidades. Maslow lo plantea al afirmar que la persona “responde a su vocación con una fuerza de desarrollo de su potencialidad de realización”. (Maslow, 1988, p. 130). Por ello, la decisión de consagrarse debe entenderse como un movimiento que nace de una persona en proceso; con sus heridas, sus recursos, sus decisiones y que busca desplegarse en un contexto que la acoge y la desafía a crecer. Cuando la comunidad y la formación respetan la singularidad y favorecen el autoconocimiento, la gestión emocional y la autonomía, la vida consagrada se convierte en un ámbito propicio para la autorrealización: los roles significativos, servicio creativo y crecimiento espiritual, aparecerán como expresiones de una persona que se ofrece desde su integridad y su autenticidad. El problema está en que la persona se experimente rota. Ni la literatura institucional, ni los argumentos emotivos o morales que implican la consagración, pueden sanar en absoluto, un alma herida, con pendientes de vida; sin embargo, el acompañamiento humano, auténtico, aceptante incondicional, empático y abierto, abren las puertas a un amor humano pleno, que puede ser repositorio de todos los discursos institucionales en los cuales se construye cualquier idea de vida consagrada.

La consagración auténtica, surge cuando la persona ha transitado un camino de reconocimiento personal con legitimidad y decide ofrecerse, no como anonimato

forzado, sino como persona, congruente y en crecimiento. Por eso, “antes de ser consagrada, soy persona” no es solo una afirmación de derechos identitarios, sino una propuesta práctica: formar, acompañar y construir comunidades que permitan que la persona se conozca, se acepte y realice su vocación en coherencia con su vida interior.

La consagración pasa por la fidelidad de la persona que la sostiene: una persona que se ha mirado, que ha trabajado sus emociones y que responde la vocación como impulso de realización, convirtiendo la ofrenda en expresión de un pleno y constante desarrollo.

Por lo que “antes de ser consagrada, soy persona”, es reconocer una ética del cuidado: cuidado de la propia vida interior, cuidado relacional dentro de la comunidad y cuidado institucional, que garantice las condiciones necesarias para crecer íntegramente como lo refiere Juan Pablo II, en la exhortación apostólica *Vita Consecrata* # 65 “preparación humana, cultural, espiritual y pastoral, poniendo sumo cuidado en facilitar la integración armónica de los diferentes aspectos”. La consagración que respeta y potencializa a la persona no empobrece la cultura congregacional; la enriquece, porque una comunidad formada por personas integradas y en desarrollo ofrece un servicio más auténtico, creativo y sostenido. Así, la fidelidad a la consagración y la fidelidad a la persona no son opuestas sino mutuamente constitutivas: la entrega es verdadera cuando brota de una persona que se conoce, se cuida y se realiza.

6.1.2.- La coherencia, elemento que da sentido a la vida

Esta subcategoría parte de la constatación de que la discrepancia entre discurso y praxis puede erosionar la credibilidad de la vida consagrada afectando la salud psíquica y espiritual de sus miembros y debilitar la misión pastoral. A la vez, la coherencia sostenida se asocia con mayor consistencia vocacional, mayor capacidad de interioridad y un impacto social más coherente con el evangelio que esta población ha decidido abrazar como norma y estilo de vida.

La coherencia en la vida, entendida como la correspondencia entre la fe profesada, los compromisos asumidos y las prácticas cotidianas, constituye un elemento central que da sentido a la existencia de las personas consagradas. En contextos donde la vida religiosa enfrenta desafíos culturales, sociales, personales e institucionales, la coherencia aparece no solo como ideal moral, sino como factor estructurante del testimonio comunitario y del crecimiento humano-espiritual de la religiosa.

La incongruencia, no es simplemente un problema a resolver; sino una señal de que hay aspectos en la vida de la persona que necesitan atención y comprensión. Cuando alguien atraviesa un conflicto, vive tensión y desconcierto; Se produce a una discrepancia o desalineación entre la experiencia real de una persona y su auto concepto (Rogers, 1985).

La participante M4 conmovida, compartió su experiencia cuando le dijeron que saldría a una casa local:

Estaba feliz cuando me dijeron que iba a una casa local, no me lo podía creer. Cuando ya estaba en la casa local fue una de las experiencias más difíciles y dolorosas que he vivido, pareciera que me mintieron todos estos años en las etapas de formación (Comunicación personal).

El testimonio revela una tensión significativa entre la expectativa de inclusión, el apoyo institucional y la vivencia real de desprotección y dolor. La alegría inicial ante la oportunidad de experimentar la casa local muestra confianza puesta en la formación inicial.

La hermana M5 refuerza esta preocupación:

Es muy importante hablarnos con realidad de las casas locales, pues porque llegamos y no sabemos qué hacer. Porque en la formación inicial pues no tocamos nuestra realidad como instituto, o sea no. Solo, así como algo superficial, sino realmente qué, ¿cuál es la experiencia real? (Comunicación personal).

La transformación de esa expectativa “feliz” en una experiencia dolorosa denota una falla en el sistema de acompañamiento, supervisión y cuidado, la frase que expresa

M4: “pareciera que me mintieron todos estos años en las etapas de formación” y la interrogante de la hermana M5: “¿cuál es la experiencia real?” evidencian una pérdida de confianza en la trayectoria formativa inicial. Encontrar la incongruencia en la casa local revela la necesidad de revisar y reforzar los procesos formativos y de acompañamiento para restaurar la confianza y garantizar que la hermana juniora viva en coherencia y cumpla su objetivo en la etapa del juniorado mayor. Grosso (2016), describe el paso de la incongruencia a la congruencia como un "sendero pascual" que posibilita el tránsito de la disonancia inicial hacia una mayor autenticidad en la vivencia; este sendero involucra forzosamente el reconocimiento personal.

La vulnerabilidad aparece como consecuencia de la incongruencia: la falta de coincidencia entre quién se es y lo que se vive, conlleva el riesgo de desconexión que provoca una desorganización mental (Rogers, 1980). En la hermana juniora se genera una incompatibilidad entre la percepción de sí misma y su experiencia vivida, lo que provoca desconcierto y sufrimiento. Es necesario no minimizar el conflicto, la incongruencia brinda información sobre creencias arraigadas, introyectos y vivencias que requieren revisión y acompañamiento para buscar un sentido más auténtico en la forma de vivir elegida. Y brinda información no solo de la persona, también de la institución formadora y acogedora.

Para que la hermana juniora mayor se relacione de manera efectiva consigo misma, con los demás, con Dios y con su entorno, es necesario actualizar sus introyectos (Lafarga, 2010). Este proceso es liberador, pues permite que las creencias y normas internas se ajusten a la experiencia presente, favoreciendo relaciones más auténticas y afectivas y la integración entre lo que se piensa, se siente y se actúa. Rogers (1985), “señala que la noción de acuerdo puede expresarse como integración, autenticidad u armonía, aplicados a la personalidad o al comportamiento” (p. 207). En consecuencia, aplicado esto a la vida religiosa, se enriquece, se reduce la tensión interna y se abren espacios para elecciones más genuinas y satisfactorias, encontrando un sentido de vida, es decir; cómo se quiere vivir.

Encontrar sentido a la vida es la búsqueda humana inevitable y está relacionado con la realización y la felicidad (Cabello, 2000). En las intervenciones de las participantes, se observó que el sentido de vida es el motor que ayuda a salir de las

adversidades y sobrevivir a ellas, sería imposible subsistir si se carece de él (Frankl, 1986). Dar significado a la existencia abre la puerta a la realización en la vocación concreta; la religiosa desarrolla sus capacidades y potencialidades, se siente viva y se entrega a quien le da sentido a su vida: Dios, y desde Él, a los demás, con autenticidad y coherencia.

6.1.3.- Acompañamiento genuino y continuo en la transición de etapas formativas.

La transición entre las etapas formativas del juniorado menor al juniorado mayor, representa un momento significativo y decisivo en el desarrollo humano y vocacional para las jóvenes religiosas. Cambios de responsabilidad, profundización en su identidad comunitaria y confrontación con nuevas exigencias espirituales, académicas, pastorales y efectivas. Sin acompañamiento intencional y personalizado, estas transiciones pueden generar desorientación, riesgo de abandono o una integración superficial de los aprendizajes formativos.

Dentro del taller, se les pidió a las participantes recordar su estancia en las primeras etapas de formación, los testimonios fueron similares:

M4: cuando me imaginé en las etapas iniciales, el primer sentimiento fue la seguridad... También experimenté admiración a la vida consagrada a la fraternidad y, junto a ella, el sentirme respaldada (Comunicación personal).

A2: Bueno, yo escribía el primer sentimiento que vino a mí, fue alegría y luego esperanza, y también vida, armonía. Y recordar eso como que a mí me da aliento de poder seguir el recordar mis etapas de formación, gratitud. También el sentirme acompañada, escuchada y segura (Comunicación personal).

Por lo que se puede constatar que en su “génesis formativo”, se les induce al conocimiento teórico y práctico de la vida consagrada, hecho que es laudable en el Instituto. Sin embargo, también se reconoce que no las preparan para pisar la realidad institucional en las casas locales. Con esto no se pretende formarlas para que acojan esta realidad, sino hablarles con la verdad y no lleguen con esperanzas

falsas ya que en su mayoría las comunidades locales presentan realidades desfasadas de lo que se vive en las etapas formativas. Por lo que cuando se llega a este momento, las junioras sufren, se sienten solas, no hay un canal de comunicación abierta con la superiora local, la comunidad no está preparada para acompañar, escuchar sus dudas, miedos. Es un momento de complejidad en esta transición para la hermana. Saffiotti (2006), afirma que “se manifiesta en una manera de vivir ‘desencarnada’, en donde solo se sobrevaloran el intelecto y el espíritu (p. 41). Una formación centrada solo en contenidos teóricos y habilidades espirituales, pueden preparar intelectual y espiritualmente, pero deja vulnerable ante el choque con realidades institucionales distintas y menos preparadas para acogerlas.

La raíz del problema parece ser estructural, el instituto asume que el paso del juniorado menor al juniorado mayor es automático, y que las formandas están preparadas para enfrentar los retos de la vida misma.

La transición no puede ser un salto al vacío, sino un acompañamiento genuino, con una mentoría adecuada de la hermana encargada o de otro personal, con un proceso de inducción honesto y transparente, para que no solo no se enfrenten de un “solo golpe” a la discrepancia entre lo que se esperaba del juniorado mayor y la realidad que se encuentra, sino para sentirse libres para transformar esa realidad. Las hermanas perpetuas mayores y las superiores no deben olvidar jamás, que estas junioras representan su relevo y el futuro de la institución que dicen amar.

El resultado en múltiples ocasiones es la deserción en la vida consagrada, porque no fueron asistidas ni escuchadas en sus necesidades.

El testimonio de la hermana M5 atestigua lo anterior:

Para mi escuchar que iba a salir fue sorpresivo, porque era tiempo de pandemia y pensé que no iba a salir, pero me dio mucha alegría y miedo porque no sabía si iba a poder con lo que me mandaban. Cuando ya estaba en la casa local viví una crisis afectiva muy fuerte que hizo tambalear mi vocación, y no sabía qué hacer (Comunicación personal).

La dimensión emocional en el ámbito social resulta de importancia en la educación y los procesos formativos, pues representa un proceso pedagógico que busca mejorar el conocimiento y la gestión de las emociones para afrontar los desafíos diarios y mejorar el bienestar, así como lo señala Casassus (2007). Por lo que la ausencia de canales afectivos y efectivos con la superiora y comunidad local hace que la transición de la juniora se convierta en una experiencia solitaria y emocionalmente riesgosa. Se puede confirmar que romper esta estructura formativa requiere una intervención intencional y consciente para construir una cultura de acompañamiento y comunicación genuina. Es un trabajo complejo porque a decir de las participantes del taller, son años que se ha perpetrado esta manera de vivir en el instituto.

El acompañamiento y la formación es un medio para vivir una fe encarnada, un testimonio auténtico de amor y servicio (Fornos, 2018). Donde se le permite a la persona consagrada desarrollar una sensibilidad para mantenerse emocionalmente conectada con la razón fundante que las llevó a un convento. Cencini (2013), manifiesta: “tal, es la tarea que nos corresponde hoy de crear una cultura de formación permanente” (p.17), quedando claro que la formación no es una opción, es una decisión permanente de quienes hicieron esta opción a la vida consagrada no es un estado fijo, sino una formación continua, un camino de crecimiento que nunca concluye, Cencini (2024). La hermana M4 vivió una situación particular de acompañamiento cercano y genuino:

Me sentí más acompañada sobre todo de la superiora, de la madre superiora de la general. No sabía, pero siempre decía búsquenme cuando sea el tiempo, no cuando ya se estén ahogando. Entonces yo recuerdo mucho esa frase de ella. Pero cada semana me preguntaba cómo estaba, cómo iba. Me motivaba a terminar el año, porque yo ni siquiera ya podía terminar el año. Era como contar los días. Sentí su acompañamiento

En la experiencia del taller de intervención, donde se les preparó a las hermanas un espacio de acompañamiento continuo y cercano con una escucha empática, diálogo

abierto, confianza y presencia, teniendo como centro el Enfoque Centrado en la Persona se pudo observar que les favoreció en sus consideraciones: La hermana M4 pondera: “para mi esta manera de acompañar es una novedad, ha estado dando resultados porque vemos todas que nos está ayudando a conocernos y relacionarnos mejor” (Comunicación personal).

Se puede notar como surge la esperanza en las junioras mayores, la experiencia que vivieron en el taller las hizo ser más conscientes del acompañamiento. La participante M5 expresa:

He reflexionado mucho lo que nos dijo en el taller, hasta lo que escribí: “acompañar es respetar a la persona y ayudarle a desplegar su manera innata de conocerse y recuperarse”. Me ha gustado mucho conocer que tenemos la capacidad de transformar nuestra vida (Comunicación personal).

Por lo que Rogers (2020), señala que puede alcanzarse el “gozo al encontrar armonía en la experiencia” (p. 35). En este sentido implica reconciliar expectativas y realidades, articular lo vivido en formación y la experiencia de la comunidad.

Solo a través de un acompañamiento y formación integral, la persona consagrada puede llegar a ser un verdadero reflejo del Dios en el que cree y por el que se siente afectivamente ligada. La persona consagrada, se forma para ser alguien que camina con los demás, escuchar, sanar y llevar alegría a quienes más lo necesitan. En todas las hermanas, es posible encontrar este anhelo del corazón.

Por lo que se ve la necesidad de un acompañamiento genuino y continuo entendido como una presencia afectiva, pedagógica y espiritual sostenida, que facilite procesos de madurez, discernimiento y pertenencia. Cuando hay estos elementos, la transición deja de ser un desafío para convertirse en una oportunidad de solidez vocacional.

6.2.- Categoría “Si no lo saco me envenena”

La expresión de emociones, sentimientos y necesidades constituyen un eje primordial para el desarrollo personal y el bienestar relacional-comunitario. Esta

metáfora de “si no lo saco me envenena”, profundiza la urgencia del riesgo integral que implica la represión afectiva, emocional y espiritual abordándola desde el Enfoque Centrado en la Persona. Este enfoque se basa desde las condiciones rogerianas: 1.-Que dos personas estén en contacto; 2. Que la primera persona, a la que se denomina cliente, esté en un estado de incongruencia o angustia; 3. Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en la relación con el cliente; 4. Que el terapeuta experimente una consideración positiva incondicional hacia el cliente; 5. Que el terapeuta experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente; 6. Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo.

Esto nos afirma que seguir con la creación de espacios de escucha auténtica y comunicación asertiva facilita la verbalización y transformación de experiencias internas que, de mantenerse contenidas y reprimidas, generan malestar y obstaculizan el crecimiento personal y comunitario, así lo ilumina Filliozat (1998), al decir que la emoción se manifiesta como un impulso que surge desde el interior de la persona y se dirige hacia el exterior, expresándose hacia el entorno. Es una experiencia que revela la identidad y la vincula el mundo que la rodea; al no expresar lo que se siente, las hermanas experimentan una acumulación de tensiones que impactan no solo en su salud mental, sino también en sus relaciones interpersonales e incluso en su salud física.

La participante E3 manifiesta su experiencia al no saber cómo interactuar en la comunidad y expresar lo que siente o piensa:

pues a mí se me hace muy difícil ver qué falta en la comunidad, porque reconozco que yo traigo heridas, y eso a mí no me deja tener relaciones sanas. Soy una hermana que no se considera fraterna. Primero tengo que conocer a mi hermana, cómo, cuándo, dónde, y si lo que le voy a decir le va a ayudar. Y si no le va a ayudar tengo que callarme. Entonces eso me cuesta.

Esta categoría identifica tres sub categorías relacionadas que se mencionaron anteriormente; la necesidad de superar el miedo y las etiquetas para dejar de

satisfacer expectativas externas que silencian la expresión auténtica; la práctica de la escucha y la comunicación asertiva como recursos concretos de bienestar personal y comunitario; y la construcción de la comunidad como espacio seguro donde la vulnerabilidad se acoge y transforma en motor de fraternidad y maduración vocacional.

Desde una perspectiva humanista, esta categoría ofrece evidencias que respaldan lo que muchos psicólogos humanistas han considerado fundamental: la necesidad de que los individuos puedan expresar sus emociones y necesidades sin temor a ser juzgados. Rogers (2020), enfatizaba que la aceptación incondicional y la empatía son esenciales para que una persona se sienta libre de explorar y comunicar sus vivencias internas. Esta libertad para expresarse se traduce en un sentido renovado de identidad y pertenencia, fomentando vínculos más profundos y significativos en el contexto comunitario.

L1 con sinceridad manifiesta la dificultad de no sentirse arropada en su propia comunidad, actos que la llevaron a una frustración en sus relaciones interpersonales y sentir falta de pertenencia comunitaria, por el escaso diálogo y presencia de la hermana encargada:

Incluso hermana, yo llegué a desear el que nos invitaran constantemente las personas a sus casas, porque yo le huía a la hermana y estar sola con ella, o llegar a casa y que estuviéramos encerradas. Incluso yo ahí sí empecé a desvelarme viendo películas. Me podía dormir a las 2 o 3 de la mañana, viendo películas porque no había esa parte comunitaria, entonces, como que era mi escape.

Se puede relucir que la ausencia de la comunidad para L1, la llevó a aislarse y hasta cierto punto no estar dispuesta a vivir elementos esenciales de la misma vida consagrada como lo es la fraternidad, debilitando vínculos comunitarios, así mismo, se percibe por falta de vida comunitaria un descuido en su vida personal en desvelarse hasta altas horas de la madrugada, tomándolo como un “escape”.

Esta categoría no solo resalta la urgencia de eliminar el “veneno” emocional que surge de la represión, sino que también propone un camino hacia el bienestar a

través del fortalecimiento de la comunicación, la creación de comunidades “sanas” y la validación de la autenticidad personal.

Para A2, la lucha de comunicarse es constante, ya que su misma personalidad introvertida le impide expresar sus necesidades:

pues yo creo que esta sesión me deja como compromiso de saber comunicarme, porque a veces a mí me da pena decir las cosas, la verdad. O sea, yo prefiero callarme.

Con este testimonio se constata la urgencia de favorecer un espacio seguro donde la juniora mayor pueda practicar la expresión, sin temor a ser juzgada. Esto implica que tanto la juniora como la comunidad local adopten actitudes de empatía y aceptación incondicional: escuchar activamente, validar sentimientos y mostrar disponibilidad real.

Al abordar y dismantelar las barreras que evidencian el juicio comunitario, se alienta a las jóvenes consagradas, a abrazar su propia humanidad y a participar activamente en la creación de un entorno más inclusivo y solidario. De esta manera, se cultiva un espacio donde las emociones son vistas como herramientas de crecimiento, y no como obstáculos, contribuyendo a un desarrollo integral de las hermanas dentro de la vida comunitaria.

6.2.1.- Sin miedo y etiquetas: Dejando de satisfacer expectativas impuestas.

La vida consagrada vive la atención entre la riqueza de la llamada vocacional personal y las exigencias institucionales que, cuando no son mediadas de forma humanizada, pueden generar miedo conformidad y etiquetas limitantes, liberarse de los miedos y de las etiquetas impuestas es un paso clave para que la vocación y la persona puedan desplegarse con autenticidad.

El taller facilitó un espacio protegido donde las hermanas iniciaron una autoexploración honesta y pusieran nombre a lo que experimentan y sienten interiormente. Al tocar fibras profundas de su historia, se conmovieron, su apertura y sinceridad, mostraron que es posible atravesar el temor al juicio y a las etiquetas.

Expresarse permitió validar experiencias, recuperar sentido personal y favorecer la integración de sus vivencias en la vida cotidiana. Como lo mencionas, Rogers (1980), “una ingenuidad y claridad, donde pueda vivir mis verdaderos afectos” (p. 44-45).

Las junioras mayores en el drama formativo encuentran miedo a hacer ellas mismas, ya que un factor que las lleva a esta circunstancia es el “informe anual de su vivencia como consagradas” protocolo que se realiza cada año y las conduce a ser revisado con su superiora en turno, para que se le ayude a evaluar su situación formativa, de esta manera se les pueda dar la renovación a sus votos temporales que profesan de: pobreza, castidad y obediencia.

Este informe a veces se vive como una inspección y sentencia más que como un instrumento de ayuda para su crecimiento, por lo que se propicia buscar una aprobación externa de la superiora, la que la lleva a vivirse en una falsa fachada Roger (2013). Esta falsa fachada es la máscara que muchas formandas adoptan para ocultar, miedos o heridas, con el fin de cumplir expectativas externas y evitar el juicio o etiquetas y mantener la imagen de seguridad ante la superiora y la comunidad.

La juniora L1 da testimonio de esta realidad al sentir miedo de ser lo que ella es:

“pues las demás iban a aprovecharse, ¿no? Entonces, pues para mí fue más fácil, como que no me voy a mostrar una persona frágil” ... “Incluso yo me considero una persona frágil, pero puedo aparentar como si fuera una persona recia, o sea rígida”

La hermana M5 concretiza una experiencia al no saber si iba a cumplir las expectativas que pusieron en ella:

para mi escuchar que iba a salir de casa formación fue sorpresiva, porque era tiempo de pandemia y pensé que no iba a salir, pero me dio mucha alegría y a la vez mucho miedo porque no sabía si iba a poder con lo que me mandaban las madres

Las experiencias de las hermanas llevan a una seria reflexión en el proceso formativo, la falta de acogida sin condiciones y la alerta constante de cumplir las expectativas de las demás les condiciona a vivir una vida sin autenticidad y convicciones. Juan Pablo II describe que “la senda hacia la conformación de Cristo” no puede brotar de una imposición externa o de una negación de la realidad propia, sino que debe emerger de una onda cogida de uno mismo y de una búsqueda constante de autenticidad.

Por otro lado, cuando las hermanas se expresan y no son entendidas por sus superiores o en defecto por los sacerdotes con los que trabajan, ya que estos no dejan que las hermanas se expresen y directamente las etiquetan, cierran entre los superiores y ellas un canal de comunicación indispensable. Y el temor de la hermana juniora mayor al ser etiquetada crece. Esto se ilumina con el testimonio de L1:

Total hermana, que él me dice, de que yo sugestiono todo y que tengo que trabajar más mi historia si he llevado acompañamiento. Pues no. Pues me soltó una ristra de letanías. Y yo le dije: padre, yo es que yo soy consciente de lo que provoca mi alergia, Cómo puedo controlarla y sé qué va a pasar. Y me dice. no, no. Este discúlpame es que creo que no debí decirle esto en este momento, porque lo único que usted me deja ver es que no hay disposición en usted.

Es propicio recalcar que la confianza se ve afectada por las etiquetas constante hacia los actos de las hermanas, surgiendo un cierre de su persona y “una falsa fachada” por lo que surge la necesidad de la genuidad en las personas que están frente a las junioras mayores.

Desde la mirada Rogeriana, en el marco de la vida consagrada encuentra su expresión más nítida en lo que Ratzinger (1998) describe como el proceso de maduración vocacional. Este proceso implica un camino de hallazgo y acogida de la verdad propia, que conduce a una creciente autenticidad en la respuesta al llamado vocacional. La formación de las consagradas, bajo esta perspectiva,

proporciona el espacio y las herramientas necesarias para este crecimiento humano-espiritual.

6.2.2.- La escucha y comunicación asertiva responsable, medios de bienestar personal y comunitario.

La escucha y la comunicación asertiva y responsable, es una dinámica compleja en las relaciones interpersonales, por lo que Satir manifiesta “Se puede decir que la comunicación es aquello que utilizamos en el arte íntimo de la vida cotidiana de los demás” (p. 2). Por lo que se puede constatar que la buena comunicación es el tejido íntimo que sostiene la convivencia diaria, comunicarse es participar activamente en la vida del otro.

En la participación de L1, se ve la sed de un cambio que facilite la comunicación y la escucha en su vida cotidiana, comprometida con lo que ha ido experimentando en el escenario del Desarrollo Humano:

este tipo de comunicación responsable me deja como que con el deseo y la inquietud de verdaderamente ponerlo en práctica

El taller aportó una dimensión crucial respecto de la escucha y comunicación asertiva en la vida de las junioras mayores: permitió experimentar el bienestar entre las profesas jóvenes y soñar en sus comunidades, señalando la importancia de la dignidad y el respeto hacia cada una de ellas.

M5, manifiesta cómo el taller y algunas técnicas propuestas de escucha y comunicación responsable pueden transformar la convivencia comunitaria:

Pues sí, la verdad, que cambiaría mucho nuestra vida comunitaria, ya que hay mucho de eso. Por ejemplo, hay hermanas mayores que les dices una cosa y este, y luego ya te están regañando. Así de que: hermana hago esto no, pues no lo hagas, o sea así como que te falta lógica. Y entonces digo que le estoy preguntando bien, o sea calma, verdad, o cosas por el estilo. O también a veces, o sea, yo puedo responder pues, a lo mejor con palabras

de mi ambiente o no sé, de qué están arraigadas en mí, y puede ser que ellas no estén acostumbradas o se les haga, pues alguna grosería o algo por el estilo? No. Entonces yo creo que sí hay mucho que trabajar en esta parte, porque la verdad, o sea, siempre por esto se arma un conflicto en la comunidad

Por lo que se detecta una falta de claridad en el canal de comunicación y un desfase en el lenguaje de las hermanas jóvenes junioras con hermanas que son de generaciones mayores y que posiblemente no entiendan su lenguaje provocando conflictos generacionales.

Satir (1980), puntualiza que la comunicación asertiva puede actuar como un medio para resolver conflictos y fomentar la conexión emocional. Muchas veces en las relaciones se producían malentendidos y tensiones derivadas de forma ineficaces de comunicación como la crítica, la defensa o el desprecio. A través de la práctica de comunicación asertiva las personas pueden aprender a expresar sus sentimientos y necesidades sin temor a ser rechazadas creándose un ambiente donde las emociones pueden ser compartidas y validadas.

L1 testimonia, que se ve difícil llegar a crear este tipo de comunicación por su misma personalidad irascible:

pues yo pienso que es una tarea bien difícil, pero no imposible. Pues es un poquito difícil, porque yo, si por mi irascibilidad, si tengo como que retirarme un momentito y porque le digo yo si digo las cosas, así como son, sin filtros Por lo que cultivar la empatía y comprensión es un eje transversal imprescindible en las comunidades religiosas; esto es esencial para cultivar a una comunidad unida donde las hermanas se apoyen mutuamente y se sientan cómodas compartiendo sus experiencias sin ser etiquetadas, lo que fortalece los vínculos comunitarios y, a su vez se incentiva a la resolución de conflictos, recordando que las comunidades religiosas no son inmunes a conflictos, pues el Desarrollo Humano proporciona herramientas y habilidades para abordar y resolver desacuerdos de manera constructiva. La comunicación asertiva permite a las hermanas expresar sus

preocupaciones o desacuerdos sin provocar divisiones y ayudando a encontrar soluciones pacíficas.

Satir (1980), destacó la importancia de la comunicación como una herramienta fundamental para el desarrollo de relaciones saludables. Su enfoque se centró en cómo las dinámicas comunitarias y la forma de comunicarse pueden influir en el bienestar emocional y las conexiones con los demás. Ser persona implica surgir y existir a través de las relaciones con los demás. Y en la sesión de escuchar y estar presente, se reconoció durante la individualidad de cada hermana, validando sus experiencias

Se puede entender que la comunicación y la convivencia en la vida religiosa es un proceso dinámico donde no solo se transmiten palabras sino también emociones, necesidades y valores, ya que cada hermana posee un valor intrínseco, por lo tanto, merecen ser escuchadas y respetadas, esto está en el corazón de la comunicación asertiva; la capacidad de expresarse de manera clara y honesta sin agredir o someter a las demás para evitar conflictos internos y externos.

Así lo manifiesta A2:

Lo que yo tengo cuidado es de no ser tajante, sino más bien franca, porque esa creo que es mi personalidad, es así como entonces, nada más trato de no herir, pero a veces me da mucha pena como expresar. Y entonces Por eso digo que me deja compromiso de que, pues se me quiten la pena, pues no tiene nada de malo y expresar lo que siento. Mi inconformidad.

Hay que reconocer que la comunicación no proviene solamente de palabras, esto resalta el tono, la postura y los gestos que acompañan y complementan las palabras, por lo tanto, la comunicación asertiva afectiva requiere una atención consciente a estas señales no verbales creando una congruencia entre lo que se dice y cómo se expresa por tal motivo. La comunicación no es solo una habilidad sino un proceso de crecimiento personal. Es necesario recalcar que dentro de la vida consagrada la comunicación asertiva fortalece el diálogo y alimenta la cohesión en la comunidad al establecer canales abiertos, claros y coherentes.

6.2.3.- La comunidad, espacio para expresiones auténticas de emociones.

Vivir la vida consagrada implica, habitualmente, compartir la existencia en comunidad, lo que la Iglesia denomina “vida comunitaria”. Por eso las comunidades religiosas funcionan como familias espirituales cuyos miembros están constitucionalmente obligados a reconocerse y a tratarse como hermanos en la fe. Aceptar la llamada vocacional no solo significa seguir al Señor, sino también convivir con quienes han respondido a la misma invitación.

El taller permitió a las participantes retomar la comunidad como verdadero espacio de expresión auténtica de su emocionalidad. Considerar los sentimientos con seriedad implica valorar a los demás y a uno mismo en su totalidad como personas (Ulich, 1982).

M4, en una de sus experiencias, confronta esta vivencia:

Ahora que me voy reconociendo con estas sesiones. Yo decía: bueno, para mí una de las cosas más importantes es la comunidad, la fraternidad. Y lo he ido viendo en los ejercicios que estamos haciendo; llegar a una casa donde cada una se mete a su cuarto, donde ya cada quien se encarga de su apostolado y nada más, o sea, no te involucras en la otra. Para mí fue un quiebre.

Este testimonio pone en evidencia una necesidad crucial de relacionarse; cuando la convivencia se reduce a la soledad individual dentro de la misma casa, la dimensión comunitaria pierde su eficacia formativa, de encuentro (persona a persona) y de fe compartida. La vida consagrada florece cuando la comunidad es lugar de acogida, identidad y pertenencia, donde se siente el calor de familia.

Por ello, E3 reconoce que el taller la ha llevado a reflexionar sobre la importancia de reconocerse y de reconocer los dones que Dios le ha concedido para aportarlos a su comunidad:

Esta sesión me ayudó a verme y a reconocer los dones que tengo y cómo los puedo poner al servicio de mi comunidad, que son las primeras con las que

convivo, con las que quisiera decir que paso más tiempo; (pero paso poco) son con las que comparto lazos hasta cierto punto.

Hochschild (1990) afirma que en “los cambios que las personas realicen en sus maneras de sentir las emociones, donde, no solo la apariencia cambia, sino la forma de sentir (...), podemos decir que se ha dado de una gestión de las emociones” (p. 43).

Reconocer los dones implica también discernir formas prácticas y sostenibles de compartirlos. La fraternidad no es solo convivencia funcional, sino escuela de humanidad, de generosidad y de seguimiento. Para que la llamada sea fiel, debe traducirse en relaciones que permitan ser vistas, escuchadas y sostenidas en la verdad de la propia vida.

En conjunto, la empatía, la autenticidad y la apertura a las experiencias se unen para crear una vida más significativa, otorgando sentido a la consagración religiosa. Rogers (1967) habla de la espontaneidad, cualidad que se fue revelando en las participantes conforme pasaba el tiempo y percibían un lugar seguro, ya acompañadas por el grupo con una escucha empática y genuina.

La hermana E3 manifiesta que, al sentirse en un clima de confianza, tuvo disposición para expresarse con autenticidad:

Me sentí en confianza, me sentí escuchada con sinceridad, y la verdad me sentía acogida. No es muy común que exprese, y estoy de acuerdo con lo que han dicho las hermanas: en este lugar hemos aprendido a auto conocernos y a dialogar con respeto.

Si en las comunidades se fomentan la confianza, la empatía y la aceptación incondicional, brota la participación de los miembros, creando comunidades vivificantes y testimoniales, verdaderas escuelas de amor y crecimiento armónico (Barcelo,2003).

Esto potencia a personas responsables del proyecto de comunión, según el querer del Dios al que se sienten emocionalmente ligadas; requiere un esfuerzo continuo y firme para que la comunidad manifieste una verdadera caridad, llegando a encarnar la famosa expresión bíblica de: “mirad cómo se aman” (Hch. 4,32).

Con todo, si las subjetividades que integran la comunidad religiosa, no se disponen a la apertura, al encuentro, a la consideración incondicional, a la comprensión empática, al reconocimiento de las vulnerabilidades propias y ajenas como un modo de caminar juntas, será imposible que cada miembro, evalúe el poderse sentir escuchado, atendido, amado, considerado positivamente y, si esto ocurre, aunque el nombre de “comunidad” y de “fraternidad” vista de seda a la vida consagrada, no se tratará más que de otro espacio, uno más, donde se fragmenta y rasga un tejido social. Un espacio donde la persona, no podrá llegar a mirarse al espejo, como la mejor versión de sí misma.

3.- Categoría “Quiebre de los lazos de la fraternidad”

La vida comunitaria es un don y elemento fundamental en la vocación religiosa, su fuente y origen es la idea del amor de Dios, a la que han sido especialmente sensibles las personas que fueron entrevistadas. De esta idea de “don de la comunión”, construida desde la tradición eclesiástica hasta la propia historia emocional de cada integrante, emerge la fraternidad en las socias, que se llaman hermanas entre sí y que han sido convocadas a compartir en la misma comunidad sus personas.

Es necesario considerar que para que esta población logre vivir como verdaderas hermanas, se ha de tener un reconocimiento personal, asumiendo tanto las debilidades como aquellas cualidades que poseen, logrando una identidad personal que las lleve al recibimiento de la otra hermana como única e irrepetible; reconociéndola, de acuerdo a los lineamientos, como un don y como una riqueza para su vida compartida. Al no proceder de esta manera se va debilitando la comunión imaginada, se van fragmentando o rompiendo los vínculos, disminuye el apoyo recíproco y se carece de una convivencia fraterna entre los miembros de la comunidad.

Por lo que esta categoría presenta los resultados de los factores que han roto estos lazos fraternos y considera elementos que pueden servir como red de apoyo para restaurar la comunión deseada, pues las evidencias muestran que la comunicación

ha devengado en superficialidad, así como la calidad de las relaciones entre los miembros de la comunidad.

Una de las participantes habla de su experiencia como juniora mayor en la comunidad donde las hermanas son más grandes que ella y considera su falta de experiencia.

E3: Un detonante que he experimentado en los últimos apostolados, es ver que en no puedo decir las cosas, ver que soy menor que las hermanas de comunidad y no puedo aportar a la comunidad, que apenas estoy saliendo y no apporto entonces pues mejor callo

Dentro del ámbito del Desarrollo Humano, sentirse parte de una comunidad, sabiéndose aceptada, escuchada en profundidad y reconocida como importante, renueva aspectos esenciales para el crecimiento personal y comunitario. Esta pertenencia fortalece la capacidad de comprender genuinamente a los demás y de valorar la experiencia única de cada integrante de la comunidad. Además, facilita encuentros sinceros donde se respeta la libertad y la responsabilidad de la otra, transformando la escucha activa en una experiencia de humanidad y amor.

Amar verdaderamente implica aceptar al otro sin condiciones; al recibir esa aceptación, se abandona la percepción de ser alguien sin valor o no merecedor de afecto. Así, empieza a surgir la conciencia de que la persona merece respeto, amor y ser apreciada tal y como es (Rogers, 1951).

La hermana E3 manifiesta en el taller que este espacio ha sido un alivio para poder experimentar seguridad: “Me motiva, es como buscar un lugar seguro. Porque descubro que yo no me doy seguridad en mí misma”.

Se puede reconocer que, en ambientes seguros, en comunidades en que se abraza a la hermana con lo que ella es y se recibe su aporte como una riqueza a la comunidad, se evitará la fragmentación de comunidades, para no caer en individualismo y hasta en una referencialidad personal egóica.

Este análisis de hallazgos invita en las hermanas religiosas el no olvidar la esencia de la vida comunitaria, su papel y función como artífices de comunión del constructo

que han abrazado acerca de un Dios Trino en medio de la historia y del mundo, particularmente, en medio de *su* mundo.

6.3.1.- La urgencia del sentido de pertenencia

Hablar del sentido de pertenencia en la vida consagrada no se trata solo de vivir juntas, sino de acoger la vocación del Dios que han creído que les llama, con sus elementos fundamentales como asumir la vida compartida desde la trascendencia y la fe para “tenerlo todo en común” y ser una sola familia en el Espíritu y el carisma congregacional, generando una identidad. Esta identidad se va forjando desde la asunción del compromiso, desde el deseo de ser, del abrazo al proyecto de vida originalmente ajeno, de la profesión de unos votos que “hermanan”, porque cada miembro de esa congregación ha realizado la misma profesión religiosa, con base en las mismas Constituciones y en los mismos estatutos, pero, sobre todo, bajo el supuesto de un amor al mismo señorío.

Desde la visión humanista es necesario partir de una identidad personal para pertenecer. Esta identidad personal incluye desde luego un conocimiento personal suficiente que articule la narrativa respecto de quién se es, se ha sido y se quiere y puede ser. Y viceversa, pertenecer (ser parte de), forma parte de tener una identidad. Esa identidad personal, que abraza una identidad institucional, pero que no se funden. Este dinamismo es esencial para que la hermana pueda asumir este sentido de pertenencia congregacional en autenticidad, libertad y congruencia.

En el desarrollo del taller “corazones que escuchan” las hermanas participantes comunicaban el no sentirse parte de la comunidad por circunstancias diversas, como la falta de experiencia, la falta de aceptación por los demás miembros de la comunidad, por miedo a ser etiquetadas y juzgadas. Estos factores las llevaban a una falta de sentido de familia y a no asumir con responsabilidad compartida el dinamismo de la comunidad, excusándose de ser menores o no tener experiencia. ¿Pero es una excusa? Finalmente, en efecto son menores, y no tienen experiencia. Las participantes compartieron a la luz de la empatía y confianza sus testimonios:

M4: Pude experimentar como alianza entre 2 (porque) éramos 3. Entonces, como una alianza en donde me hacían la vida imposible. Y me ponían a mí a hacer todo por ser la menor

Otra de las hermanas puede iluminar lo dicho anteriormente con su testimonio. E3: Yo estoy para aprender. Todavía no puedo compartir, y esto verdaderamente me hace sentir mal... pues no hay esa apertura, yo no voy a insistir, es incómodo. Es algo que me ha desgastado.

Este testimonio revela dos caras que se entrelazan: por un lado, el impacto emocional que produce la exclusión (vergüenza, desgaste, falta de experiencia) por otro lado, una dinámica comunitaria que reproduce jerarquías invisibles (edad, roles, etc.) y las convierten en barreras para el cuidado mutuo. Fortalecer la visión comunitaria respetuosa entre encontrar el equilibrio, respetando los procesos personales de crecimiento en libertad, fomentando una participación cálida y comprometida. Por lo que la comunidad no se opondría a la individualidad de la hermana, pero tampoco permitir que el individualismo fragmente la fraternidad (Martini, 2001).

La falta de apertura se transforma en un circuito cerrado: quien no habla no es visto como miembro pleno, y al no ser vista, se le niega la oportunidad de crecer dentro de la comunidad. Eso alimenta el aislamiento, la baja autoestima y a la larga disminuye el tejido de confianza necesario para la responsabilidad compartida.

Otra de las participantes refuerza una de las problemáticas dentro de las comunidades locales:

M4: Yo decía, bueno, para mí, lo más importante es la fraternidad. Y lo he ido viendo en los ejercicios que estamos haciendo, y llegar a casa donde cada una se mete a su cuarto, donde cada quien se encarga de su apostolado y nada más, no te involucras en la otra. Para mí fue un quiebre.

Este testimonio expresa un quiebre personal al confrontar la ausencia de fraternidad, en un entorno que aspira a ella. Desde el Desarrollo Humano, ese quiebre es señal de conflicto cuando las relaciones quedan reducidas a espacios privados y funciones separadas, debilitando el sentido de pertenencia y

favoreciendo el aislamiento, provocando el individualismo en las comunidades locales.

Cencini (2000), sostiene que los ambientes donde se recibe y acoge a la hermana en su totalidad e integridad y se valora su aporte, son esenciales para prevenir la fragmentación y el individualismo.

En una de las intervenciones la facilitadora desvela cómo estas situaciones negativas que se viven dentro la comunidad hacen que surja la duda al llamado vocacional de la juniora mayor.

Facilitadora: este quiebre total que viene a ti. ¿en algún momento hizo esta situación dudar de tu vocación?

M4: Sí. Sí, porque más bien como un sentir que así eran todas, O sea, yo generalicé, dije, esto es lo que pasa cuando sales ¿no? Y decir, bueno, yo no quiero vivir así. Me mintieron, o sea, yo viví 7 años u 8 de una manera. Y luego me sacan. Y es todo lo contrario. Me sentía como hipócrita o falsa.

Este fragmento, describe un proceso íntimo de crisis vocacional provocado por la discrepancia profunda entre la vida esperada y la experiencia real en la comunidad. Esta tensión genera sentimientos de frustración, engaño, pérdida de identidad vocacional y falta de pertenencia comunitaria e institucional.

La fragilidad relacional, produce inevitablemente, falta de sentido de pertenencia, que acumulado conduce al desgaste y a la salida. Atenderle requiere tanto acompañamiento individual y respetuoso, como cambios comunitarios que restauren este fenómeno, como lo es la falta de sentido de pertenencia.

Las comunidades religiosas deberían ser escuelas de pertenencia, y la pertenencia debería ser como un antídoto de la deserción a la vocación abrazada, por lo que sentirse aceptado, escuchado, útil y protegido es fundamental para la perseverancia de la consagrada (Vanier, 1979).

De igual manera, la intervención facilitadora expone la vivencia institucional como lo expone la juniora mayor, donde se puede desencadenar una crisis profunda de identidad y sentido.

Desde la visión existencialista, la urgencia de pertenecer en la vida consagrada es ante todo ejercer y sostener una elección libre y responsable en un ámbito de reconocimiento recíproco; la comunidad auténtica se constituye cuando permite la autenticidad personal, sin disolver la solidaridad, y cuando convierte la libertad individual en proyecto compartido de sentido.

6.3.2.- Mi persona y mi experiencia; aporte para construir comunidad.

Desde el enfoque fenomenológico la experiencia es sin duda el motor de crecimiento personal, destacando la vivencia del “yo” como valor intrínseco del ser humano, describiendo, cómo la persona se experimenta cómo autodeterminada. La fuerza descriptiva de la experiencia radica en poner en primer plano, la vivencia de singularidad y autodeterminación en concordancia y equilibrio con su mundo relacional (Tillich, 1968).

Durante una sesión del taller se utilizó una imagen simbólica que refiere a emplear estímulos o un lenguaje metafórico para facilitar el acceso a la experiencia interna de la persona a fin de promover su tendencia actualizante, así como promover la integración y la congruencia, al trabajar las asociaciones y emociones que genera la imagen. Las hermanas pudieron integrar experiencias antes rechazadas o escondidas y acercarse a una mayor coherencia entre experiencia y su *self*. Desde el postulado de Rogers (2020); “cuando me acepto como soy, puedo modificarme” (p.29) De esta manera, se puede desarrollar una percepción más objetiva y precisa de uno mismo, así como promover el respeto de la experiencia de la otra.

Una de las participantes describe su testimonio a la luz de la experiencia y la confrontación relacional de su entorno.

L1: Yo descubro en mi experiencia y en mi propio llamado, cómo sí hubo carencias... le doy gracias a Dios, porque me permite volver a redescubrir, que hay fragilidades que se tienen que reforzar.

La capacidad de la hermana al permitirse encontrarse con su experiencia, la invita a forjar y transformar sus carencias en oportunidades de crecimiento, desde un

espacio que le permita descubrir estas carencias por lo que la acogida sincera de la hermana desde su experiencia y la aceptación de las demás hermanas, fortalecen su seguridad, ayudándola a convertir una autoimagen de carencia en una verdadera experiencia de transformación y valía en la comunidad.

Por lo que Martínez (2018) ilumina este testimonio con uno de sus postulados centrales: “no soy lo que tengo, sino lo que hago con lo que tengo” (p. 51).

A su vez otra de las junioras aportó su experiencia diciendo:

M5: el vivir mis convicciones y también dar de mí a la comunidad, no nada más esperar que ellas me den. Claro, hay momentos donde no se va a poder y es respetar la libertad de cada una. Sobre todo, decir, bueno yo estoy viviendo una formación diferente a la de ellas. Y quiero ser diferente para las que vengan detrás de mí.

La conciencia de aportar la propia experiencia desde las convicciones en la juniora mayor manifiesta una postura ética, madura: este testimonio habla de una reciprocidad responsable. Por lo que el compromiso personal se entiende como un legado para quienes vienen después y no solo en el presente. Al mismo tiempo se expresa un respeto por la autonomía de las demás hermanas, reconociendo que habrá momentos en que no se pueda corresponder y que eso debe aceptarse sin imposición.

Desde la visión de la hermana, al recibir una formación diferente, aporta desde la propia convicción, pensar en el bien común a largo plazo, construyendo con el ejemplo oportunidades mejores para las próximas generaciones. Por lo que Rogers (2020), manifiesta: “mi experiencia es mi máxima autoridad” (p. 34).

La participante A2 manifiesta desde su autoexploración la experiencia vivida:

La verdad que yo quedé como que maravillada con mi reflexión o con lo que pude haber sacado, porque pues yo experimentaba eso en la profundidad de mí, de mi propio ser. Hay una maravilla que a lo mejor yo misma no he descubierto aún, me sentía invitada a eso, ¿A qué más hay? O sea, conozco

esta parte de mí, conozco quizás más de mis limitaciones que aquello maravilloso que puede haber en el fondo del mar.

Cabe mencionar que en el taller las hermanas ubicaron experiencias significativas de su vida (autoexploración) y pudieron ponerle nombre a sus carencias, emociones y sentimientos en su proceso personal, también pudieron hacer conciencia de aspectos que no los tenían como significativos y darle un sentido y una trascendencia fue para ellas enriquecedor. Por lo que una hermana en una de sus participaciones mencionó.

L1: necesito trabajar mucho para seguir creciendo, para seguir madurando como persona y como consagrada.

Reflexionar acerca de su persona y su experiencia, y cómo ha impactado en su respuesta a nivel personal, comunitario y vocacional, es reconocer que como personas se siguen construyendo para seguir siendo coherentes, operando su tendencia actualizante, respondiendo a su llamado y por ende a su comunidad, como lo reitera Enríquez (2014), destacando así la dimensión experiencial de esta construcción personal. "ese rincón íntimo donde se forjan las vivencias que otorgan sentido y rumbo a la existencia" (p. 203).

El Desarrollo Humano resulta fundamental en este tipo de taller realizado, pues proporciona un espacio de autoexploración y potencia el desarrollo integral de la persona. Así mismo, favorece la tendencia a la actualización personal de cada hermana, fortaleciendo recursos internos mediante la identificación y ampliación de experiencias significativas, reafirmando su sentido de identidad, tanto personal como comunitaria. Por lo que Rogoff et al., (2010), dicen: (se trata) "una participación colaborativa, con papeles flexibles y complementarios (p. 108).

Reconocer la complementariedad, es reconocer que nadie hace todo bien por sí mismo aun cuando las hermanas asumen sus roles y respetan los roles de las demás según sus talentos y circunstancias. Se construye una sinfonía comunitaria donde cada aporte ennoblece al otro, testimoniando el evangelio de servicio en el que han creído y la unidad en la diversidad, donde todas son necesarias. San Pablo

lo refiere: “Hay diversidad de dones, pero, el espíritu es el mismo” (1Cor, 12). Todas y cada una de las hermanas son un don que enriquece a la comunidad.

6.3.3.- Al estilo de quien se sigue: “Miren cómo se aman”

Vivir la vida consagrada nace de la convicción en el amor del Dios en el que han creído. Esta población, desde su sensibilidad por lo trascendente, se confiesa a sí misma como objeto de una elección por parte de ese Dios que les mueve sus sensibilidades y sus amores. Decidir vivir una vida de fraternidad constituye una respuesta de fe a lo que han considerado que es una iniciativa divina; al acogerla las personas asumen una identidad propia como consagradas y un estilo de vida específico.

Esta fraternidad, debería dar testimonio del amor fraterno, vivido por quienes convivieron con Jesús a quien esta población considera “su esposo divino” y profesan fe en Él, como hijo de Dios. Por lo que se puede decir, que esta fraternidad asumida, es un modo de llevar a la experiencia la memoria de un amor que mantienen en su mente y en su corazón y respecto del cual toman todas sus decisiones, incluyendo vivir en comunidad. Si no fuera por esta sensibilidad y por estas convicciones, no tendría ningún sentido elegir una vida de comunidad donde la imperfección humana es el pan de cada día.

Mantener y mostrar la fraternidad al estilo de Jesús requiere una conversión constante, porque los consagrados están sujetos a fuerzas internas y externas que pueden sofocar la convicción.

Una de las hermanas junioras expresa desde este contexto:

L1: en esta crisis existencial que yo tuve, estuve en terapia psicológica durante seis y siete meses. Y luego, ya de ahí vino como que el resurgir, porque gracias a esa crisis existencial... Vino lo que fue el deseo de buscar lo que Dios quería de mí.

La experiencia manifestada muestra cómo la vulnerabilidad de la hermana puede convertirse en puerta de transformación: la crisis la obliga a detenerse, buscar ayuda y a mirar con honestidad lo propio. Por lo que el acompañamiento aparece

como un espacio sanador que posibilita el resurgir interior y abre la escucha a una llamada más profunda: el deseo de descubrir la voluntad del Dios que la motiva desde un contexto fraterno.

En este mismo hilo conductor la participante L1 manifiesta

yo siento que desde que el Señor me llamó a esta vocación, pues fui llamada a dar vida.

Según Maccise (2016), la fraternidad ocupa un papel esencial, llegando a constituir el espacio en que se practica concretamente el Evangelio; es el ámbito donde se vive, de manera concreta el evangelio; de ahí, la importancia de la acogida recíproca, la atención mutua, así como la libertad de entregar la vida como quien las llamó por amor.

Otra de las hermanas expresa su experiencia de haber escuchado a una de sus hermanas mayores y que le ayudó a descubrir lo siguiente:

E3: Me sentí como si pudiera comprender a la otra hermana, como que no soy la única que está viviendo lo que yo a veces siento, entonces siento que empaticé, me hace sentir que puedo aportar más a la persona que escucho.

Si la comunión es un don de las hermanas, surge la responsabilidad de construir una fraternidad concreta: convertirse en hermanas dentro de una comunidad donde se viven juntas, compartiendo la alegría y la presencia del amor que han profesado a un Dios que confiesan como el amor de su vida.

En el proyecto personal vocacional, el Desarrollo Humano en sus diferentes dimensiones, da claridad e identidad a la voz interior que identifican como un llamado, favorece la posibilidad de alinear sus valores religiosos y personales, facilita que sus decisiones y discernimientos coincidan con sus convicciones espirituales y humanas.

El proyecto personal vocacional para las hermanas junioras convierte la llamada en un camino consciente y sostenible, que articula el crecimiento personal, espiritual, comunitaria, pastoral y social, evaluando con criterios para avanzar con coherencia y dar un sentido de vida en el camino optado (Frankl 1986).

CAPÍTULO 7.- CONCLUSIONES

En este capítulo se integran y sintetizan los hallazgos principales de la presente intervención, titulada “El reconocimiento personal en la etapa formativa de la vida consagrada”, evaluando su significado frente a los objetivos y preguntas de intervención planteada, ¿Cómo el reconocimiento de la dimensión personal de un grupo de junioras mayores de una congregación de México favorece vivir con sentido la vida consagrada?

A través de un enfoque cualitativo y el método de Investigación-Acción Participativa, este estudio ha logrado evidenciar la profunda interconexión entre el autoconocimiento, la gestión emocional, la comunicación asertiva, el sentido de vida y la vivencia de la fraternidad en el contexto específico de la formación religiosa.

Las conclusiones que emergen de este trabajo son multifacéticas y apuntan a la necesidad fundamental de priorizar la dimensión personal en los procesos formativos.

En primer lugar, la metáfora de "La burbuja rota" ha ilustrado de manera contundente la transición crítica que experimentan las junioras mayores al pasar de la casa de formación inicial a las comunidades locales. La idealización inicial, nutrida en un entorno protector y homogéneo, a menudo choca con una realidad comunitaria y pastoral más compleja, diversa y exigente. Este quiebre, si bien puede ser doloroso y generar sentimientos de desilusión, soledad e incluso crisis vocacional, también se revela como un catalizador potencial para el crecimiento. La investigación subraya que la clave para transitar esta etapa no radica en evitar la ruptura, sino en un acompañamiento genuino y continuo. La falta de este acompañamiento, sumada a la desconexión entre las expectativas formativas y la realidad vivida, genera incongruencia y vulnerabilidad, afectando la salud psíquica, espiritual y la perseverancia vocacional.

Los testimonios recopilados evidencian la urgencia de formar comunidades locales y superiores que ofrezcan no solo guía, sino también contención afectiva, escucha empática y validación de las experiencias de las junioras, facilitando así una

integración humana y vocacional más armónica. La primacía de la persona antes que la consagración, se reafirma como un pilar fundamental: reconocer y atender las propias historias personales, fragilidades y recursos es esencial para construir una vocación sólida y auténtica.

En segundo lugar, la categoría "Si no lo saco me envenena" ha puesto de manifiesto la imperiosa necesidad de abordar la expresión de emociones, sentimientos y necesidades en la vida consagrada. La represión afectiva y emocional, a menudo justificada por el miedo al juicio, a las etiquetas o a la necesidad de satisfacer expectativas externas, genera un "veneno" interno que mina el bienestar personal y comunitario. El taller "corazones que escuchan" ha demostrado que la creación de espacios seguros, respetuosos y de escucha empática es necesaria para que las junioras mayores puedan verbalizar sus vivencias sin temor. La práctica de la comunicación asertiva y responsable, junto con la escucha activa, emerge como una herramienta crucial para transformar estas experiencias contenidas en recursos de crecimiento. Se concluye que la comunidad debe configurarse como un espacio privilegiado para la expresión auténtica de emociones, donde la vulnerabilidad no sea penalizada sino acogida, fortaleciendo la fraternidad y la maduración vocacional. La superación del miedo a ser uno mismo, liberándose de las etiquetas y las expectativas impuestas, permite a las consagradas vivir con mayor autenticidad y coherencia, lo cual se traduce en un sentido renovado de identidad y pertenencia.

En tercer lugar, la categoría "Quiebre de los lazos de la fraternidad" ha evidenciado las tensiones que surgen en la vida comunitaria, particularmente ante el choque generacional y las dinámicas relacionales. La falta de un sentido de pertenencia auténtico, a menudo exacerbada por la exclusión, el miedo a no ser comprendida o la percepción de roles rígidos, debilita los vínculos fraternos y el apoyo recíproco. La investigación subraya la importancia de construir comunidad desde la aceptación mutua y el reconocimiento de la singularidad de cada experiencia personal. La metáfora del "aportar mi persona y mi experiencia" resalta la necesidad de valorar la historia individual como una riqueza para la vida comunitaria, no como un

obstáculo. La fraternidad, entendida como un seguimiento radical de Cristo, requiere un compromiso constante de acogida recíproca, perdón mutuo y responsabilidad compartida, creando comunidades que sean verdaderas "escuelas de amor" y que reflejen el testimonio evangélico: "Miren cómo se aman". La promoción de un sentido de pertenencia, donde cada hermana se sienta vista, escuchada y valorada, es esencial para la perseverancia vocacional y la vitalidad de la congregación.

En suma, esta intervención confirma que el reconocimiento personal no es un aspecto secundario, sino la piedra angular sobre la cual se asienta una vida consagrada significativa y coherente. El Desarrollo Humano, al priorizar la experiencia vivida, la autenticidad y el crecimiento integral, ofrece un marco indispensable para comprender y abordar las complejidades de la formación religiosa. La coherencia entre la vivencia interna y la práctica externa, el manejo saludable de las emociones, la comunicación asertiva y el cultivo de la fraternidad son elementos interdependientes que, nutridos por un acompañamiento cercano y empático, permiten a las junioras mayores consolidar su identidad vocacional, fortalecer su sentido de pertenencia y vivir con mayor plenitud y libertad su consagración.

Las implicaciones de este estudio son significativas para las instituciones de vida consagrada. Se recomienda la implementación de programas formativos que incorporen de manera explícita y continua el desarrollo de habilidades para el autoconocimiento, la gestión emocional, el sentido de vida y la comunicación asertiva. Es crucial fortalecer los procesos de acompañamiento durante las transiciones formativas, garantizando una escucha activa y una presencia empática por parte de las formadoras y superiores locales. Asimismo, es fundamental fomentar un clima comunitario que valore la expresión auténtica de las emociones, promueva la fraternidad intergeneracional y cultive un sentido de pertenencia inclusivo y reparador. La supervisión continua para los facilitadores y formadores también se revela como un elemento clave para asegurar la calidad y la coherencia de los procesos de acompañamiento.

Finalmente, la intervención reafirma que la vocación consagrada, lejos de anular la persona, la potencia y la enriquece. Una vida consagrada auténtica brota de una persona integrada, que se conoce, se acepta y se ofrece libremente, contribuyendo así a la misión evangelizadora que han abrazado, con una vitalidad y un testimonio renovados. El camino del reconocimiento personal se erige, por tanto, no solo como un imperativo psicológico, sino como una exigencia espiritual y evangélica para quienes han elegido seguir radicalmente a Cristo.

REFERENCIAS

- Ander-Egg, E. (2003). Repensando la Investigación-Acción-Participativa. Lumen Hvmanitas.
- Arnold–Cathalifaud, M., Thumala, M. & Urquiza, A. (2006). La solidaridad en una sociedad individualista. *Theoria*, 15(1), 9–23.
- Arias, W. (2015). *Carl R. Rogers y la terapia centrada en el cliente*. Avances en Psicología.
- Barceló, B. (2003). Crecer en grupo: Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona. Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Buber, M. (2013). *Yo y tú*. Nueva Visión. Buenos Aires, Argentina.
- Carretero, M. (2004). *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del desarrollo humano en grupos de mujeres del Cerro del Cuatro*. Tesis de maestría no publicada, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México. Pp. 1 -36.
- Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional* (2ª ed.). Cuarto Propio.
- Carmona Aranzazu I. (2015). Libertad o destino; el laberinto de la condición humana. Vol. 23. No. 50.
- Cencini, A. (2005). *Los sentimientos del Hijo: Itinerario formativo en la vida consagrada* (4ª ed.). Ediciones Sígueme.
- Ceja, Luis y Carretero, Martha. (2025). El método del Desarrollo Humano: un elemento identitario. En: Carretero, M. Gercía, L. Ceja, L. Desarrollo Humano: ser y quehacer. Iteso. En Prensa
- Díaz-Bravo; Torruco-García; Martínez-Hernández y Varela-Ruiz, (2013) La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*. 2(7), 162-167.
- Enríquez-Rosas, O., y López-Sánchez, O. (2014). Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

- Fornos, F. (2018) ¿Qué significa discernimiento espiritual? .Vaticans News. Roma.
Disponible en: <https://www.vaticannews.va/es/iglesia/news/2018-03/papa-francisco-discernimiento-espiritual-intencion-de-oracion.html#:~:text=Quiere%20decir%20estar%20despierto%20a,tradici%C3%B3n%20espiritual%20de%20la%20Iglesia>.
- Frankl, V. (1984). *Psicoterapia y humanismo: ¿Tiene un sentido la vida?* Trillas.
- Frankl, V. (1986), *El hombre en busca del sentido*. Herder.
- Frankl, V., (1988) *La voluntad de sentido*, Herder, Barcelona.
- Frankl, V., (1997), *Psicoanálisis y existencialismo. De la Psicoterapia a la logoterapia*. Fondo de cultura económica. México D.F.
- Frankl, V., (2015), *El hombre en busca del sentido*. Herder.
- Fromm, E. (1941). *El miedo a la libertad*. Paidós.
- García N., (2018). La germinación de la congruencia en la experiencia emocional. [Tesis para obtener el grado de Maestra en Comunicación de la Ciencias y la Cultura]. Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).
- Gómez, E. Alatorre, F. (2014). La Intervención Socioeducativa. Cuando se juega en la cancha del otro. *Revista Sinéctica*. N° 43. P. 1-18
<https://sinectica.iteso.mx/index.php/SINECTICA/article/view/12>
- Gómez, E. Taracena, E. (2014, oct). La intervención-acción en el terreno socioeducativo. *Sinéctica*. 43.
<https://sinectica.iteso.mx/index.php/SINECTICA/article/view/11/818>
- Goya, B. (1997). *Psicología y vida consagrada* (2ª ed.). San Pablo.
- Goya, B. (2001) *Psicología y Vida espiritual*. San Pablo
- Grosso García, L (2016). *En la escuela de la santidad: Formación y configuración con Cristo en la vida consagrada*. Publicaciones Claretianas.
- Hernández, N. (2017). *Recuperación personal. Intervención con madres de niños con discapacidad, basado en el enfoque centrado en la persona*. ITESO, TOG.

- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.
- Hochschild, A. R. (1990). *Ideology and emotion management: A perspective and path for future research*. En T. D. Kemper (Ed.), *Research agenda in the sociology of emotions* (pp. 117-142). State University of New York Press.
- Juan Pablo II. (1996). *Vita Consecrata* [Exhortación apostólica]. La Santa Sede. https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_25031996_vitaconsecrata.html
- Kemper, Theodore D. (1990), *Research agenda in the sociology of emotions*. New York: State University of New York Press
- Lafarga, J., (2010), ¿Que es el Desarrollo Humano en México?, Origen y Proyecciones.,126. INIDH, Proyecto Espiral, A.C.
- Lambers, E. (2003) *Supervisión en la terapia centrada en la persona: facilitación de la congruencia en Mearns, D. y Thorne, B. (2003). La terapia centrada en la persona hoy. Bilbao: Desclée de Brouwer.*
- Le Breton, D. (1998). *Las pasiones ordinarias: Antropología de las emociones*. Nueva Visión.
- Liettaer, G. (1997). Cap. I Autenticidad, congruencia, y transparencia. En Brazier, D. (1997) *Más allá de Carl Rogers*. Pag.25-42. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Maslow, A. (1983) *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Mejía A. R. Y Antonio Sandoval, S. (1998). *Tras las vetas de la investigación cualitativa, perspectivas y acercamientos desde la práctica*. ITESO.
- McAllister, R. J. (1971). *Conflictos en las comunidades religiosas*. España: Sal Terrae-Santander
- Muñoz P. M. (2010). Ética y emociones. *Figura/fondo*, 28, 59-71.
- Pacheco, G. (1993). La intervención comunitaria. Espacios de expresión y cambio social. En *Rev. Renglones*, No. 26. Pp. 14-19. Tlaquepaque, Jalisco.
- Ratzinger, J. (1998). Los movimientos eclesiales y su colocación teológica. *Revista Pastoral*, 256, 14-19.

- Rodríguez, J. (octubre, 2013). Sobre la crisis de la vida religiosa: causas y respuestas. L'Osservatore Romano. <https://www.vidanuevadigital.com/wp-content/uploads/2014/05/rodriguez-carballo-sobre-la-crisis-de-la-vida-religiosa.pdf>
- Rogers, C (1980). *El camino del ser*. Kairós.
- Rogers, C (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión.
- Rogers, C (1993). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Rogers, Carl (2020). *El proceso de convertirse en persona* (2ª ed.). Paidós.
- Saffiotti, L. (2006). *Caminos de liberación: De la interioridad engañosa a la interioridad verdadera*. San Pablo.
- Stassen, K. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Satir, V. (1980). *Psicoterapia familiar conjunta*. México: Prensa Médica Mexicana.
- Sirlopú D. (2001). Consideraciones sobre el aporte de Víctor Frank a la psicología y la psicoterapia. *Revista de neuro psiquiatría*, 64,147-155.
- Tamayo y Tamayo M. (2012), *El proceso de la Investigación científica*. México: Limusa. (p. 46)
- Tillich, P. (1968). *El coraje de existir*. Estela. S.A.
- Vanaershot, G. (1997). *La empatía como proceso dinamizador de los diversos microprocesos dentro del cliente*. En Brazier, D. (1997) *Más allá de Carl Rogers*. PP. 47-66. Desclée de Brouwer.
- Van Manen M. (2003) *Investigación educativa y experiencia vivida*. Barcelona: Idea books, S. A.

ANEXOS

Anexo 1.- Estructura de preguntas para entrevista

Tema	Cómo lo voy a preguntar
Autoconocimiento	¿Cuál ha sido tu experiencia como hermana juniora mayor?
Reconocimiento de su ser persona	¿Qué tan importante es para ti expresar lo que sientes? ¿Puedes reconocer tus sentimientos, tus potencialidades, tus limitaciones en tu persona?
Libertad	Desde tu experiencia ¿Cuáles han sido las dificultades para no sentirte en libertad como religiosa? ¿Consideras que la vida religiosa puede limitar tu libertad, es decir: hacer, ¿decir y sentir aquello que te gusta?
Identidad-arraigo	Como juniora mayor ¿te sientes identificada con la congregación, en tu vivencia diaria? ¿En qué lo notas? ¿Cuáles son las dificultades de una juniora mayor para no poder identificarse con su instituto? ¿Crees que existe un choque generacional en el instituto y cómo lo experimentas?
Vida espiritual	¿Qué te gustaría como juniora mayor agregar a tu vida espiritual para una intimidad mayor con Dios?

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 2.- Una entrevista contestada por una hermana perpetua recién profesa (Perpetua Araceli)

Formato para el reporte de entrevista

Datos del/la entrevistado/a	
Seudónimo	Hermana Profesa perpetua A
(Características de la población)	1.- Hermanas religiosas recién profesa perpetua 2.- Junioras mayores 3.- Hermanas recién profesa perpetua
Objetivo del acercamiento	Conocer qué importancia tiene el reconocimiento de su ser persona de las hermanas junioras mayores, identificando su autenticidad en la etapa de formación en la que se encuentran, para reconocer el grado de libertad en el que se mueven y el sentido que dan a su opción de vida.
Fecha de la entrevista	de abril del 2024

Pregunta No. 1: ¿Cuál fue tu experiencia como hermana juniora mayor?

Respuesta

Fue una experiencia buena, una etapa muy enriquecedora, fue un proceso de que claro tuvo sus dificultades también, no por la etapa, sino por la experiencia personal que yo atravesé en ese tiempo, trabajando las diferentes áreas de mi propia persona sobre todo la dimensión humana y la dimensión espiritual, al final de cuentas todas van conectadas e incluso la parte social, la parte relacional, pero si considero que fue una etapa muy buena que completó o aportó lo necesario para poder seguir desarrollando, tampoco fue total, sería imposible que me brindara todo o que yo pudiera abarcar todo, porque también es una cosa que me dieron se me brindó en ese momento y otra cosa es cómo utilicé los recursos, por mi persona, por mi proceso, no sé, cómo he ido llevando las cosas. También

en la parte comunitaria fue una experiencia buena porque de alguna manera el poder trabajar o vivir mi etapa del juniorado en una comunidad grande favoreció mucho que pudiera trabajar aspectos de mi vida, la misma relación con las otras hermanas, cosa que cada vez veo ya los grupos son más pequeños yo siento que eso favoreció mucho mi proceso vocacional, mi proceso humano, espiritual, las experiencias a nivel apostólica también fueron las adecuadas porque me fueron dando herramientas para ir trabajando hasta lo que ahorita llevo.

Mi experiencia del juniorado mayor fue buena e incluso las personas que me acompañaron, quienes estuvieron a cargo en ese momento, considero que también fueron personas preparadas, personas que tenían las herramientas para acompañarme en esa etapa.

Pregunta No. 2: ¿Qué tan importante fue para ti expresar lo que sentías en el juniorado mayor?

Respuesta:

Para mí fue importante y fácil de expresar, una, porque me ayuda mi manera de ser, ciertamente me trajo conflictos porque no sabía cómo expresarlo, era impulsiva., también experimentaba que cuando yo expresaba mi mensaje de la parte receptiva no había la disposición. De parte de quienes eran maestras o encargadas entiendo que la formación es diferente obedeces porque tienes que obedecer y punto te quedas callada, pero si me peleaba un poquito con esta parte del diálogo porque me parecía importante expresar lo que no estaba bien, lo que no se me hacía correcto, y al expresarlo se me trataron como desobediente o rebelde. Si hubo momentos en que me conflictué en esa parte pero llegaba momentos que también en mi consciencia decía es que no lo hago por rebelde lo hago porque yo pienso así, porque es mi dialogo, porque a veces es cultural de la región, de donde vengo hablamos muy golpeado más fuerte o tiendo a ser más directa, más clara y a mí me gusta, me ayuda a mi decir las cosas, expresar lo que siento no suelo quedarme con lo que traigo o pienso, lo suelo expresar, pero si tuve que aprender a manejarlo, saber expresarlo porque no era la manera

correcta de cómo lo expresaba, hubo un tiempo en que solo lo aventaba pero tuve que ir poco a poco aprendiendo a manejarlo.

Pregunta No. 3: ¿Podías reconocer tus sentimientos, tus potencialidades, tus limitaciones en tu persona, en tu proceso del juniorado mayor?

Respuesta

Sí, en ese momento lograba ubicar fácilmente mis emociones, sensaciones, claro fue un proceso de aprendizaje hasta el juniorado, en todas las etapas anteriores, descubrir que se movían cosas en mí que no ponía nombre de emociones, sentimientos específicamente pero ya en el juniorado lograba ubicar más, ponerle nombre a lo que sentía a conectarlo con situaciones concretas corporales ante experiencias específicas, todavía en estas experiencias faltaba esa parte de conectarlo con tu pasado, con tu historia personal, ahí me faltaba un poquito como aprender a separar, pero si lograba ubicar las sensaciones y emociones que se daban en mí. El potencial igual, tanto la parte del potencial, las debilidades pero todavía con un cierto temor y una cierta incapacidad de querérmelo creer, la podía ubicar pero no daba el paso de creerlo para seguirlo trabajando, para seguirlo alcanzando, todavía esa resistencia era como una etapa de ir conociéndome pero todavía resistirme al cambio, a dar ciertos pasos en la parte afectiva, en lo potencial de crecimiento también por debilidades, creo que me inclinaba más por la parte de las debilidades, las podía reconocer más rápido las otras las negaba un poquito más.

Pregunta No. 4: Desde tu experiencia ¿Cuáles fueron las dificultades para no sentirte en libertad como religiosa en el JM?

Respuesta:

Las creencias con las que mentalmente ideas, conceptos hacia mí misma, hacia mi persona, mi historia eran de las cosas que no me permitían experimentar en libertad interior. La falta de una integración de mi sexualidad, esa necesidad de descubrirme, de aceptarme, de quererme como soy, en mis relaciones hacia los

otros esta parte de no depender de los otros de esta misma carencia afectiva que se va buscando como en los demás, que los otros me lo complementen o me lo den y no hacerme responsable de mí misma, de lo que yo siento de lo que yo quiero de lo que yo necesito en cuestión afectiva, emocional. Creo que fueron unas de las cosas que no me permitían alcanzar esa libertad personal e interior. A nivel institucional me sentía un poquito... yo creo que, por lo mismo, ósea si sentía cierta libertad hasta cierto punto. Es que la formación favorece mucho, pero desfavorece.

Favorece porque ya hay algo creado que te marca límites, un horario y esquema, algo que te dicta y te ayuda porque te ordena en todos los sentidos tu persona. pero al mismo tiempo si llegué a experimentar límites en el sentido de lo que yo hacía antes, tenía que depender de un horario comunitario, necesidades comunitarias que iban a hacer prioridad en mi proyecto personal o una necesidad personal, entonces esa parte si me hacía entrar un poco en crisis, no existencial pero si me conflictuaba y el sentir que a veces el proyecto comunitario, el proyecto congregacional si de pronto frustraba o limitaba mi proyecto personal cotidianos, el irme a estar sola, el irme a hacer otra actividad que yo quisiera, también el cambiar mi manera de pensar o aprender a mantener mi esencia, sin perder mi esencia y dejarme formar fue una lucha muy grande porque era como adquirir mi propio criterio, porque piensas y a lo mejor hacía que las que están a cargo de ti son las que más saben, las que tienen experiencia, pero como dejarte enseñar sin tampoco perder mi esencia, sin disolverme era parte de mi conflicto que yo sentía, perder mi libertad cuando a veces había cosas que yo no quería dejar de creer, ahorita siento que he ido formando más mi criterio, ya tomando la parte externa, la comunidad, las relaciones, las maestras, la misma formación que me fue dando y con lo que yo ya llevaba dentro, lo que porto de mi historia, esa parte en ese momento pues si me conflictuaba.

Pregunta No. 5: ¿Consideras que la vida religiosa puede limitar tu libertad, es decir: hacer, ¿decir y sentir aquello que te gusta?

Respuesta:

No sé si sea la vida religiosa en sí o las creencias y tradiciones que, como instituto se formulan, ósea porque hay tradiciones, normas y reglas como congregación y que a veces no están dentro de una constitución y ya se ponen como que tienen que hacerse, a veces esas cosas que son tan simples y cotidianas. Digo igual y las trato de trascender sin que me roben la paz, hay cosas que me doy permiso que me roben la paz y digo esto no voy a dejar que me roben la paz tampoco es tan importante, simplemente lo hago y ya, como por ejemplo voy con huaraches a Misa, detalles tan simples, pero en lo que si siento que pudiera limitarme es la esencia de ser como soy, sin tener que guardar como una.... Si lo que se nos pide como mujeres, el decoro, la prudencia que la trato de trabajar, pero también no perder lo que yo soy en mi manera de ser: mi espontaneidad, mi forma de expresarme.

En lo personal si la vida consagrada me robara mi libertad en mi manera de pensar, en mi manera de... es que yo lo veo más en una congregación un poco burócrata, ósea todo es en cuestión de imagen, de estar bien prendiditas, bien planchaditas, yo no digo que no tenga que cuidar esa parte que es importante y por ejemplo en la relación con el que es más pobre con el que es más necesitado, esa parte si me conflictúa por ejemplo cuando a veces nos pide taco el señor borracho o el que vive en la calle, no a ese no le den porque ya se mío allí o ya nos dijo una grosería, digo la gente que es pobre y humilde nos va a decir groserías porque no está formada y yo no le puedo negar eso, hay si siento que me da coraje, siento que me limita en esa parte.

En la amistad hacia el varón, no porque me limite sino que veo que si nos ha faltado formación para tener buenas amistades hacia el varón porque una limitación es la familiaridad con el sacerdote, respetarlo, bueno si lo voy a respetar pero hasta que cierto punto me siento muñequita de aparador para no acercármele y ser como más natural, unas Oblatas más naturales, con ese respeto, con esa delicadeza pero natural, espontanea, como que siento que esta parte ha faltado formarnos, yo veo a veces en la etapa del juniorado, en el mío fuimos muy desbaratadas gracias a Dios, muy peleoneras y eso fue muy humano,

y en su momento me daba pena decir que fuimos muy inmaduras pero le doy gracias a Dios que fuimos tan inmaduras porque todos somos inmaduras y más en esa etapa, pero como muñequitas de lo que dice la maestra y actuar de esa manera para cuidar la imagen porque no es algo en lo que voy, no dudo que si la he cuidado pero en otros aspectos pero no se para mi va por ese lado que una comunidad religiosa que me pueda cuartar como el cuidarme tanto a mí misma que se me olvide que soy para servir a los demás, servir a Cristo en los que si lo necesitan, no en el que esté bien vestido, bien presentable, no a la familia rica, no en la gente inteligente sino en todos, esa parte si he sentido que si me cuarta, me han limitado.

Pregunta No. 6: En el proceso como juniora mayor ¿te sentiste identificada con la congregación en tu vivencia diaria? ¿En qué lo notabas?

Respuesta:

Sí y no. Si me siento identificada porque creo que hay cosas objetivamente claras en la congregación como en la espiritualidad que me gusta que me siento identificada con esta parte primero de la vocación a configurarme con Cristo Sacerdote desde mi esencia, he aprendido a hacerlo desde mi esencia sin tener que cambiarlo o fingir el sacrificio como lo haría otra hermana, sino como lo hago yo y lo que lucho para hacer esa oblación y esa entrega diaria, la espiritualidad de Santa Marta igual una esencia de servicio, de hospitalidad, de amistad con Cristo principalmente. La vivencia de nuestros padres fundadores, los consejos y lo que nos han dado lo veo de manera evangélica hay cosas que me identifico y aplicadas a mi tiempo. Hay cosas que ellos decían que en su tiempo funcionaban pero como puedo actualizarla, renovarlas en mi tiempo en lo que yo vivo porque no vivo lo que ellos vivieron en su momento, pero hay cosas que no cambian que las sigo aplicando y las puedo seguir aplicando.

Cuando no me siento identificada es cuando hay tradiciones y creencias muy arraigadas y que a veces están por encima de lo que es lo esencial, están por encima de lo que es evangelio puro, en esa parte no me siento identificada ya no

tan conflictuada, pero sí de vez en cuando me enojo porque claro sé que no va a cambiar de la noche a la mañana, es un montón de años y también de generaciones, somos generaciones nuevas donde buscamos poner nuestra esencia combinada con la esencia natural.

También puedo ver esa parte farisaica como se decía en el tiempo de Jesús, normas y criterios que son importantes pero que no son lo fundamental, por ejemplo, la cuestión del hábito, a mí me encanta mi hábito pero por salud y por la cuestión climática es algo que se tiene que atender y que ya lo hemos hecho, pero al final de cuentas las oportunidades que nos dan tienden a tener un hábito que es muy parecido y que no favorecen en nada, entonces qué sentido tiene, pues ya sumo. Pues claro que cuando ya estás en un apostolado muy caluroso pues ya sientes esta parte que no te ayuda desde la cuestión de la salud, no solo por capricho, yo creo que esa parte es la que no entendemos, que no es por capricho, sino que es por una necesidad.

Otra cosa que siento que no me identifico es por el exceso de trabajo, la congregación estaba acostumbrada porque así inició, es normal porque empezaron en el trabajo, trabajos importantes como han sido seminarios, casas sacerdotales pero que si tu no lo haces.... Siento que de eso se configura la Oblata de Santa Marta que es exageradamente trabajadora, aunque tenga consecuencias de enfermedades graves, hermanas lastimadas de brazos, piernas, caderas, esa parte que era idea, creencia, era parte de entregarte totalmente hasta que te desgastes porque así lo hizo Cristo en la cruz, pero Cristo no estaba buscando el desgastarse por desgastarse, su fin era otro. Que va incluido a una falta de integración personal humana cuando hacemos esta exageración de activismo y que si no lo haces no estas siendo una verdadera religiosa. A mí no me hace ser consagrada ser exageradamente trabajadora, tampoco floja, porque yo no me considero floja, no así en ese sentido, aprender a mediar tiempos, porque nos enfrentamos lamentablemente a enfermedades distintas a las de antes, antes eran enfermedades de otro tipo ahorita son enfermedades de cuestiones psicológicas, emocionales que pasan las mismas

hermanas que tú dices cómo poder ser comprensibles ante esto si no eres oblata, no eres religiosa.

Pregunta No. 7: ¿Cuáles fueron tus dificultades como juniora mayor para no poder identificarse con el instituto?

Respuesta:

Siento que tiene que ver mucho con realidades humanas, al principio sentirme peleado con el varón, soy una congregación que sirve al varón sacerdote, no me considero feminista o así como estar por encima de, pero si vemos los casos de machismo y que a veces consideran a la religiosa como tonta y a veces nosotras nos comportamos como tontitas, no todas, hay una mujeres muy santas, a veces nos comportamos como aniñadas y si me confronta el carisma sacerdotal por la relación con el sacerdote, pues a veces esos actos humanos del varón, del egocentrismo, del machismo, que yo decía hay ¿yo voy a servir a este fulano? Pero bueno lo he ido trabajando.

Otra parte fue el espíritu del sacrificio que es una de las cosas esenciales de la congregación. Decir ¿y por qué yo me tengo que sacrificar? ¿y por qué lo tengo que ofrecer? Esa parte me confrontaba y me decía yo no sirvo para ser Oblata de Santa Marta. Otra parte contraproducente que yo decía puedo ser Oblata de Santa Marta por qué yo decía que soy hospitalaria, ese era el único punto a mi favor, pero ahora esto se cambió, lo demás se ha trabajado y la hospitalidad y del servicio siento que ha mermado de mi parte, bueno no es que no sea servicial y hospitalaria, de ser una etiqueta que yo tenía de joven antes de ser religiosa y que yo dije me identifico con las Oblatas son serviciales y hospitalarias y quieren al sacerdote, porque me enseñaron fuera a amar al seminarista, al sacerdote pero por lo que representa, claro en un momento lo idealizas ya cuando vez la realidad ya no lo idealizas, ¡hay como yo voy a servir a esto, o cómo es que voy a servir a esas fulanas que están locas igual que yo!

Me he limitado en esta actitud mía, o realmente no era tan transparente antes, más bien cubría una imagen mía, una imagen que yo me había creado, entonces

estoy en esa parte atorada como de ser menos egoísta y realmente ser hospitalaria, servicial sin esperar nada a cambio. Pero si una generosidad más natural, más desde Cristo.

Algo que hacía en el juniorado y lo reconozco es que solía ser muy trabajadora para ser aceptada y hacer que mi maestra me tuviera como la grandiosa, porque ella es responsable y trabajadora.

Pregunta No. 8: ¿Crees que existe un choque generacional en el instituto y cómo lo experimentas?

Respuesta:

Yo creo que ha sido buena la experiencia, también ha tenido sus pros o contras. Por ejemplo, con las hermanas ancianas siento que han sido muy buenas, te acogen más porque eres muy joven, su proceso es otro, una configuración más radical con Cristo con mucha trascendencia, esa parte está muy padre porque te ayuda a ver toda la riqueza que tienen.

La otra parte que me conflictúa es la generación que tienen la edad de tu mamá, yo tengo la rebeldía hacia la autoridad y me conflictúa, no por ser rebelde y ya, sino por ideas raras. Igual no me cuesta ceder, pero si espero su momento si sufro en algunos momentos de frustración de no sentirme comprendida quizás de no sentirme aceptada por mi manera de ser, pero trato de entender la personalidad de las hermanas.

En las partes de las que son de mi generación o de mis épocas si me ha costado un poquito más porque suelo relacionarme, pero también personalmente no he estado en una buena actitud de mi persona, de mi vida, si he sentido un rechazo de mi congregación porque a lo mejor me he quedado en el lado humano de ver solamente de juzgar más sus limitaciones, estoy tratando de salir ya ahorita pero llegó un momento de mi etapa del juniorado mayor que si me conflictué mucho con la relación de las hermanas de que son entre los 30' 60 años de que están en generatividad, y este conflicto ante ciertas actitudes ciertas acciones de falta de fraternidad, delicadeza en el trato, paciencia para enseñarte y sobre todo cuando eres nueva en el apostolado que no tienes ni idea y piensas que tus

hermanas tienen que salir a apoyarte para que no hagas el ridículo y los demás lo noten, sentir un respaldo de tu hermana. Si veo esa carencia generacional que no nos respaldamos en ese aspecto.

Tuve una experiencia con hermana de generatividad y una de plenitud, mis respetos para la de plenitud porque la vez con una entrega, una disposición, generosidad para colaborar en cosas sencillas, muy humildes conmigo porque yo lo experimenté. Pero con la otra que era generatividad, todo el potencial, dinamismo, inteligencia, estaba en su apogeo, para ella fue sentir que era su competencia. Cuando yo quería que ella fuera mi maestra a lo que nos dedicamos, buena pastoralista, secretaria, cocinera, sacristana, etc. En esa parte no he tenido tan buena experiencia. Ahorita si lo tengo, pero también yo ya soy más libre, expreso más, menos miedo a la autoridad para no contestarle, para no ser rebelde, pero ahorita ya trato de expresar y decir lo que pienso y si pega que bueno y si no pues ni modo.

Pregunta No.9: ¿Qué te hubiera gustado como junióra mayor agregar a tu vida espiritual para una intimidad mayor con Dios?

Respuesta:

Los tiempos concretos para la oración personal, porque sales más a apostolados y se limitan un poco, entonces, aunque yo me los tengo que dar, no me alcanza el tiempo no me da para más.

También una profundización del carisma, fue algo que yo pelee, en la actualidad está padre nos daban demasiada dimensión humana y al final de cuentas ni entendíamos, ni agarrábamos el rollo, entonces yo decía si está bien que nos den y siempre estamos atoradas en lo mismo y yo descubro que como formandas nos ensimismamos muchos cuando nos dedicamos más a esta parte, porque nada más estamos en el deseo de ser libres y maduras que se llega a un egocentrismo, encerramiento en nosotras mismas, quizá es el proceso, pero se nos olvida la parte de profundizar de manera objetiva, teológica el carisma y cómo actualizarlo, y cómo vivirlo con tu parte humana y cotidiana. Porque nos lo enseñan de una manera como lo entienden o como lo pueden dar, pero se queda

como que en algo muy utópico muy angelical y lo veo muy lejos de mí. Como poder verlo a mi alcance y conocer a cristo sacerdote y enamorarme de él verdaderamente. Porque si no se hace una relación de hermanas al configurarse con el sacerdote, más que con Cristo sacerdote o configurarse con las hermanas, engancharme con las hermanas., si me hubiera gustado más eso.

La parte de unos muy buenos ejercicios espirituales, donde pudiera verdaderamente entrar a profundizar mi vida. Especialmente para terminar la etapa del juniorado mayor.