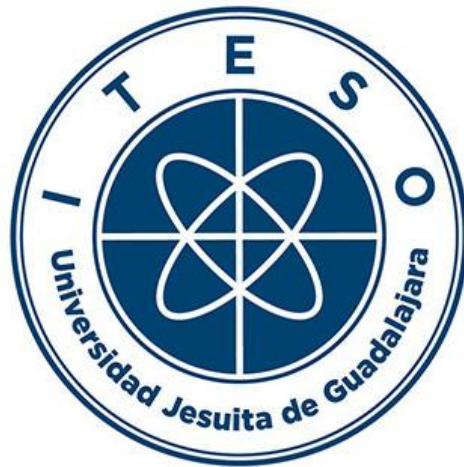


Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

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



**CONOCIMIENTO PERSONAL EN LAS RELACIONES AFECTIVAS EN
MUJERES ADULTAS PARA DECIR ESTAR EN PAREJA O SOLTERÍA**

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

Presenta: **ELSA INÉS ORTIZ MADRIGAL**

Tutor: Ana Araceli Navarro Becerra

Tlaquepaque, Jalisco. 11 de febrero 2026.

Agradecimientos y dedicatoria

A Dios, que me acompañó y sostuvo en los momentos de mayor cansancio y silencio; a mis padres, por todo lo recibido y lo aprendido a lo largo de mi historia, raíces que también dieron forma al camino que hizo posible este trabajo; a mis hermanas Leticia, María, Olivia, Alma y Claudia, por su apoyo constante, por impulsarme a continuar cuando la duda apareció, y por creer en mí, siendo su presencia, sus palabras y su confianza un sostén vivo a lo largo de este trayecto; y a mi mascota Mochs, fiel compañera de largas noches de desvelo, cuya compañía silenciosa y amorosa hizo más llevadero cada momento de trabajo y reflexión durante la elaboración de este trabajo de obtención de grado.

Resumen

La presente intervención tuvo como propósito promover el conocimiento y desarrollo personal en mujeres adultas a partir de la comprensión de sus relaciones afectivas, favoreciendo la toma de decisiones conscientes sobre estar en pareja o permanecer en soltería. El estudio se enmarca en el campo del Desarrollo Humano, incorpora la perspectiva de género, algunas miradas feministas y el Enfoque Centrado en la Persona. La intervención se implementó mediante un taller con metodología cualitativa y el apoyo de los métodos investigación-acción participativa y fenomenológico, cuidando la confidencialidad y el bienestar de las participantes en todo momento. Los resultados muestran procesos de conocimiento personal y resignificación de creencias en torno a las relaciones afectivas, así como decisiones más libres y conscientes sustentadas en la autonomía emocional.

Palabras Clave: Desarrollo Humano, conocimiento personal, pareja, soltería, mujeres adultas, relaciones afectivas.

Contenido	
Resumen	3
Introducción	8
Capítulo 1. La persona y su implicación desde el campo académico del Desarrollo Humano	12
1.1 Justificación del tema para el Desarrollo Humano	12
1.2 Pertinencia desde el Desarrollo Humano	13
1.3 Implicación personal.....	18
Capítulo 2. Problematización	24
2.1 Conceptualización de la problematización	25
2.1.1 Tema – problema a trabajar.....	26
2.1.2 Población	27
2.1.3 Gráfico del árbol problema.....	27
2.2 Acercamiento a la población	40
2.2.1 Necesidades identificadas en la población y el Desarrollo Humano	54
2.3 Pregunta de Intervención, propósito general, objeto del Desarrollo Humano	55
2.3.1 Pregunta de intervención	55
2.3.2 Propósito general.....	55
2.3.3 Propósitos Particulares	55
Capítulo 3. Fundamentación teórica	57

3.1	Marco teórico referencial y el papel de la teoría en la intervención social	57
3.2	Ejes temáticos de la fundamentación teórica	61
3.2.1	Discusión de los temas principales del tema-problema	61
3.2.2	Estado del arte	89
3.2.3	Desarrollo Humano e Intervenciones	89
3.2.4	La figura de quien facilita	97
3.2.5	Enfoque Centrado en la Persona (ECP)	98
I.	Tendencia Actualizante	99
II.	Condiciones del Enfoque Centrado en la Persona	100
III.	Actitudes del Enfoque Centrado en la Persona	100
IV.	Etapas de proceso del cambio personal	102
	Capítulo 4. Fundamentación metodológica	107
4.1	Enfoque metodológico	108
4.2	Intervención desde el método de Investigación-Acción Participativa (IAP)	109
4.3	Método fenomenológico	110
4.4	Fundamentación del taller como técnica para la facilitación	111
4.5	Consideraciones éticas	113
4.6	Plan de intervención. Así nació y se vivió el taller	116
4.6.1	El Propósito de la intervención	116
4.6.2	Justificación	117

4.6.3 Pertinencia desde el Desarrollo Humano	117
4.6.4 Problemáticas y necesidades detectadas	117
4.6.5 Población	117
4.6.6 Lugar del taller.....	119
4.6.7 Tema del taller: “Soltera o en pareja, decidiendo desde mi ser” ..	119
4.6.8 Sesiones de la Intervención	120
4.6.9 Propósito de cada sesión del taller.....	121
Capítulo 5. Proceso experiencial de la intervención.....	127
5.1 Reflexiones sobre el proceso: Retos, aciertos y oportunidades de mejora.....	127
5.2 Mi experiencia de acompañamiento grupal como facilitadora	129
5.3 Trayectorias personales en el taller.....	131
5.4 La facilitación como eje del proceso de conocimiento personal	134
5.5 Aciertos y aprendizajes en la facilitación grupal	137
5.6 Un acercamiento a la población del taller.....	141
5.7 Hallazgos emergentes en torno al amor, la soltería y la autonomía femenina	142
5.8 Mi experiencia personal durante la supervisión	143
Capítulo 6. Resultados de la intervención	145
Categoría 1. Influencia familiar, cultural y social en la vida afectiva.....	146
1.1 Mandatos familiares y de género	148
1.2 Expectativas sociales y estigmas	151

Categoría 2. Resignificación del amor y construcción de una visión propia	154
2.1 Cuestionamiento de creencias heredadas	156
2.2 Construcción de una visión auténtica del amor	158
Categoría 3. Responsabilidad afectiva y autonomía emocional	162
3.1 Autonomía emocional y trabajo personal	163
3.2 Límites y acuerdos para el crecimiento	165
Categoría 4. La soltería y la relación de pareja como elecciones conscientes	167
4.1 Soltería como decisión válida	168
4.2 Autenticidad en la relación a partir de aprendizajes y confrontación con la noción de la pareja ideal	170
Capítulo 7. Conclusiones	174
7.1 Aportes al campo del Desarrollo Humano	178
7.2 Sugerencias para mejorar el taller	179
Referencias	180
Anexos	192

Introducción

Este trabajo se inscribe en el campo académico del Desarrollo Humano y tiene como tema central el conocimiento personal de las relaciones afectivas en mujeres adultas sobre la decisión de estar en pareja sentimental o permanecer en soltería. La vida afectiva y relacional representa una dimensión significativa en la experiencia humana, y la elección de compartir o no la vida con una pareja puede tener impactos profundos, tanto personales como sociales.

Detenerse a mirar esta decisión desde el conocimiento personal es fundamental, ya que permite a las mujeres reconocer sus deseos, valores, necesidades e historia de vida, así como cómo sus relaciones afectivas influyen en vincularse y decidir, en lugar de responder automática o inconscientemente a los mandatos socioculturales. En muchas ocasiones, esta elección está condicionada por expectativas externas, estigmas relacionados con la soltería o ideales románticos que impiden un discernimiento auténtico. Por ello, abrir un espacio de reflexión consciente puede facilitar decisiones más libres y coherentes con el proyecto de vida de cada mujer.

El Desarrollo Humano considera a la persona como un ser en proceso, capaz de transformar su vida mediante el conocimiento y la responsabilidad personal. Desde esta perspectiva, acompañar a mujeres adultas a reflexionar sobre la pareja o la soltería, y sobre sus relaciones afectivas, implica un proceso de formación que fortalece su autonomía. Este campo académico ofrece herramientas para que cada mujer se coloque al centro de su vida y tome decisiones más conscientes y libres.

El objeto de estudio de este trabajo es el conocimiento personal en el proceso de toma de decisiones de mujeres adultas en torno a estar en pareja o vivir en soltería, comprendiendo las dinámicas de sus relaciones afectivas. Esta elección, influida tanto por motivaciones internas como por mandatos sociales y culturales,

constituye un fenómeno relevante que refleja los valores y roles asignados a las mujeres, generando a veces tensiones entre lo que desean y lo que se espera de ellas. A partir de ello, surge la pregunta de intervención: ¿Cómo promover el conocimiento personal en mujeres adultas para decidir estar en pareja o permanecer en soltería, reconociendo su historia y experiencia de vida? El propósito es acompañar a las mujeres en la toma consciente de esta decisión, fortaleciendo su autonomía y sentido personal.

Este Trabajo de Obtención de Grado (TOG) se organiza de la siguiente manera, en el primer capítulo *La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano*, se presenta la justificación del trabajo, se argumenta la relevancia de estudiar el conocimiento personal en las relaciones afectivas en mujeres adultas desde una perspectiva social y humanista. Se expone la pertinencia del tema para el campo del Desarrollo Humano, se fundamenta el enfoque humanista-existencial y se explicita el objeto de intervención. Además, se incluye la implicación personal de quien facilita donde se reflexiona sobre los vínculos entre la elección del tema y la propia experiencia de vida como parte del ejercicio de vigilancia epistemológica.

El segundo capítulo, *Problematización del tema*, desarrolla la descripción del tema-problema y el proceso de análisis que permitió delimitar las necesidades de la población con la que se trabajó. Se aborda la importancia de problematizar la decisión de estar en pareja o soltería en el contexto actual, se presenta el acercamiento a la población donde se identifican las categorías derivadas de las entrevistas semiestructuradas y se elabora un tejido reflexivo entre la evidencia empírica y la fundamentación teórica. La intención de este acercamiento fue identificar problemáticas y necesidades de mujeres adultas respecto a estar en pareja o soltería. Se formula la pregunta de intervención, el propósito general y los propósitos particulares que orientan la intervención.

En tercer capítulo está dedicado a la *Fundamentación teórica* donde se presenta una descripción del concepto de conocimiento personal, explicando su relevancia y aplicación dentro del contexto de las investigaciones. Se realizó un estado del arte que incluyó una revisión de documentos académicos relacionados con el tema central de este Trabajo de Obtención de Grado. La búsqueda de fuentes se llevó a cabo a través de repositorios universitarios y sitios web académicos, utilizando palabras clave como *conocimiento personal*, *soltería*, *relación de pareja*, *toma de decisiones* y *redes sociales*. Se priorizaron aquellos trabajos centrados en el Desarrollo Humano, el Enfoque Centrado en la Persona y la facilitación.

El proceso de análisis incluyó la elaboración de fichas de lectura y la organización de la información por temas clave, palabras clave y autores, teniendo en cuenta los objetivos, la metodología utilizada y los resultados obtenidos. Además, se realizó una consulta de intervenciones previas relacionadas con el tema de estudio, la población y los logros alcanzados en investigaciones similares. Asimismo, se aborda el Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) como marco conceptual fundamental para la reflexión sobre la pertinencia de este campo académico en el estudio de la problemática a tratar. Se profundiza en las condiciones del ECP y en el rol del facilitador, explorando sus funciones y actitudes, concluyendo con una reflexión sobre la relevancia de los hallazgos obtenidos y la importancia del tema dentro del campo científico.

El cuarto capítulo estuvo dedicado a la *Fundamentación metodológica* de este trabajo. Aquí se articulan elementos teóricos y prácticos que guiaron la intervención, la selección de instrumentos y el cuidado ético. Se partió de una metodología cualitativa con apoyo del método de investigación-acción participativa por su pertinencia para acompañar procesos de conocimiento personal, junto con el método fenomenológico que privilegia la vivencia subjetiva. La técnica utilizada fue el taller vivencial, concebido como un espacio de diálogo y construcción colectiva.

Todo el proceso se desarrolló bajo principios éticos de confidencialidad, consentimiento informado (anexos) y centralidad en la persona.

El desarrollo y la evolución del *Proceso experiencial de la intervención* se presentan de manera detallada en el quinto capítulo, donde se describe el trabajo de facilitación grupal, destacando las etapas vividas por las participantes y los avances en su proceso de conocimiento personal. Durante la intervención, se implementaron diversas dinámicas diseñadas para favorecer la reflexión individual y grupal, promoviendo un espacio seguro que facilitara el intercambio de experiencias y la construcción colectiva de significados.

A partir del proceso de intervención se realizó la sistematización y análisis de las evidencias empíricas obtenidas en el taller “Soltera o en pareja, decidiendo desde mi ser”. En el sexto capítulo, *Resultados de la intervención*, se realizó un análisis de cual surgieron cuatro categorías principales y dos subcategorías por cada una, que permitieron comprender la experiencia de las participantes desde distintas dimensiones del conocimiento personal. Para cada categoría se elaboró un tejido interpretativo que integró la reflexión individual y grupal, las evidencias del proceso y la fundamentación teórica del Desarrollo Humano. Este ejercicio posibilitó identificar procesos de conocimiento personal, resignificación de creencias y fortalecimiento de la autonomía emocional.

Finalmente, en el séptimo capítulo se exponen las *Conclusiones de la intervención*, las cuales dan respuesta a la pregunta planteada, mostrando cómo el acompañamiento vivencial facilita decisiones afectivas más conscientes y congruentes, abriendo nuevas comprensiones sobre la soltería, la pareja y el sentido personal de las relaciones. En conjunto, este trabajo buscó contribuir a la comprensión del conocimiento personal en las decisiones afectivas de las mujeres adultas, desde una mirada humanista que promueve la autonomía, la reflexión y el respeto por la diversidad de experiencias en torno a la pareja y la soltería.

Capítulo 1. La persona y su implicación desde el campo académico del Desarrollo Humano

Todo proceso de intervención desde el Desarrollo Humano parte del reconocimiento de la persona que facilita. Es decir, no se puede acompañar el crecimiento de otras personas sin considerar la presencia, la historia y la implicación de quien facilita dicho proceso. En este capítulo se presenta una reflexión sobre mi posición como facilitadora frente al tema trabajado, integrando tanto el fundamento teórico como el sentido personal que este tiene para mí.

Se inicia con la justificación del tema, destacando su relevancia tanto desde una perspectiva social como desde el campo académico del Desarrollo Humano, subrayando el aporte que puede hacer a este campo de estudio. Posteriormente, se aborda la pertinencia del tema-problema, donde se argumenta por qué este objeto de intervención se considera significativo para el Desarrollo Humano, apoyándose en autores representativos de esta disciplina.

Finalmente, se desarrolla mi implicación personal, no solo como ejercicio de honestidad epistemológica, sino como parte fundamental de un proceso formativo que busca integrar el saber académico con la experiencia vivida. Esta sección incluye una reflexión teórica sobre qué es la implicación personal y por qué es importante explicitarla, así como un relato íntimo y consciente sobre el vínculo entre mi historia de vida y el tema que elegí trabajar.

1.1 Justificación del tema para el Desarrollo Humano

Es pertinente atender el tema conocimiento personal en mujeres adultas sobre la decisión de estar con pareja sentimental o permanecer en la soltería, desde el campo académico del Desarrollo Humano, debido a que es un tema donde se ve

afectada la inclusión, la equidad y la salud emocional en cuestiones de miedo a la soledad y seguridad emocional.

Desde el Desarrollo Humano, al decidir con mayor conciencia, la realización personal se acelera; la persona es libre de tomar decisiones, y eso se refleja en su comportamiento. De acuerdo con Robles-Mendoza (2021), las decisiones dirigen el rumbo de la vida de una persona, y es vital que cada persona visualice la trascendencia de estas: hacia qué rumbo lo orientan, sus posibles consecuencias y las alternativas disponibles para el logro de sus objetivos y su satisfacción.

Hay diferentes tipos de decisiones, las que se toman diariamente y las trascendentales que, desde el campo académico del Desarrollo Humano conducen a la autorrealización, es decir, qué sentido da la persona a su vida toma decisiones que le permiten cumplir sus metas y propósitos (Frankl, 1979). Dentro del Desarrollo Humano el tema de interés implica un conocimiento personal de manera libre y consciente, con el poder que las personas tienen sobre ellas mismas para hacerse cargo de su vida. Robles-Mendoza (2021) menciona que, cuando la persona examina sus valores, aquello que lo motiva y entusiasma, cuando reconoce a la persona con quien comparte lo que le enriquece, se ayuda a ir definiendo en mayor medida el futuro que desea. El supuesto del que se parte en este TOG es que, al decidir con mayor conciencia, la realización personal se acelera y se refleja en el comportamiento de las personas.

1.2 Pertinencia desde el Desarrollo Humano

Desde el Desarrollo Humano se asume que una relación de pareja estable y amorosa puede promover el desarrollo personal, pues las personas aprenden a comunicarse eficazmente, por ende, a resolver conflictos, practicar la comprensión empática, la escucha activa y la aceptación positiva incondicional. Este trabajo de intervención se enfoca en mujeres adultas en la decisión de estar en soltería debido

a que no quieren, que no logran estar o que están en espera de encontrar una relación sentimental estable.

El objeto de intervención es el conocimiento personal en relaciones afectivas, pretende que dichas mujeres tomen mejores decisiones basadas en su conocimiento personal, una mejor percepción de sí mismas, que tengan mayores posibilidades de autorrealización, trayendo como consecuencia una mayor estabilidad en su salud emocional, relacional, crecimiento personal y seguridad en torno a lo personal y social.

Según la tesis de Gómez (2018) las investigaciones y documentos académicos sobre soledad, soltería y la interrelación con la salud emocional se realizaron en el extranjero, donde el contexto sociocultural puede cambiar. Por ello se considera interesante y necesario, explorar cómo en un entorno donde prevalece una ideología patriarcal, machista y hegemónica se percibe este fenómeno y cómo afecta a las mujeres con esta condición.

Gómez (2018) en su Trabajo de Obtención de Grado relacionado con la soltería menciona que generalmente se asocia la soledad como un estado de vacío, ausencia, carencia, aislamiento, de necesidad de que falta algo, o la compañía de una persona. A las mujeres que no se casan, socialmente se les recrimina o reclama por el hecho de no tener una relación estable y reconocida con un hombre quien las ampare y ofrezca el prestigio requerido por la sociedad (p.6).

En términos sociales, la soltería es mal vista en mujeres adultas que aún no se han casado, no se refiere al aspecto legal de la definición, se refiere a la mujer que no logra tener una relación sentimental estable. La soledad es, antes que un concepto, un estado de ánimo, un sentimiento, además de una circunstancia personal determinada. Posee dos características fundamentales: la incomunicación (voluntaria o involuntaria, física o psicológica) y la perdurabilidad, que conduce a la

ansiedad dolorosa de alguien que reclama infructuosamente el auxilio de quien alivie su sufrimiento (Gómez, 2018, pp.12-13).

Gómez (2018) toma el concepto de Yalom (2000), menciona que la soledad se concibe como una de las cuatro condiciones existenciales del ser humano: "Aislamiento existencial". Todos llegamos solos a la existencia y debemos partir de ella también solos. El conflicto se da entre la tensión del darnos cuenta de nuestro absoluto aislamiento y nuestro deseo de contacto, de protección, nuestro deseo de forma parte de una totalidad más grande (Gómez, 2018, p.13).

En la actualidad, algunas mujeres adultas enfrentan la toma de decisiones entre elegir pareja u optar por la soltería, y para ellas esta puede ser una decisión trascendental. En esta etapa de su vida han trabajado en sí mismas, saben escucharse, se comprenden, se valoran, y el tomar esta decisión constituye un camino de discernimiento entre lo que desean y hacia dónde quieren dirigirse, obteniendo como resultado sentirse seguras y satisfechas con su elección.

A continuación, se presenta una revisión de Trabajos de Obtención de Grado (TOG) realizados en la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, con el propósito de identificar los principales hallazgos y aportaciones reportados por sus autores en torno a temáticas afines al presente estudio.

I. Experiencias de la ausencia de una pareja sentimental estable en mujeres de mediana edad en la ZMG

El propósito de esta investigación fue presentar las experiencias de un grupo de mujeres de mediana edad (30 a 40 años), solteras, sin pareja estable y su interrelación con su salud emocional. El estudio se realizó mediante una intervención en sesiones de grupos realizadas bajo el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, y el método fenomenológico de Virginia Moreira.

El procedimiento para llevar a cabo el análisis de los datos se realizó mediante transcripciones de las sesiones de intervención. Según Gómez (2018), los resultados obtenidos desde el enfoque humanista permitieron a las participantes profundizar en el conocimiento de su historia de vida, necesidades, aceptación y objetivos personales, así como mejorar su comunicación inter e intrapersonal al trabajar con otras mujeres y compartir sus experiencias, sensaciones y emociones. Para efectos académicos, estos resultados muestran una interrelación directa con la salud emocional.

II. Toma de decisiones trascendentales y su relación con el autoconocimiento

El propósito de esta investigación buscó atender a mujeres en situación de vulnerabilidad, abordando la temática del autoconocimiento para la toma de decisiones efectivas. El problema principal que se identificó fue la polarización que prevalece cuando las personas en general y las mujeres en particular toman decisiones importantes; situación que les produce insatisfacción, precisamente por los efectos que traen consigo esas decisiones caracterizadas por el desequilibrio y la incongruencia.

Las participantes fueron cinco mujeres, madres de niños, niñas y adolescentes en situación de riesgos psicosociales que asisten al Centro Comunitario de San Juan de Ocotán de municipio de Zapopan. La edad de estas madres de familia fluctúa entre los 19-50 años; todas ellas cuentan con una escolaridad básica; estudiaron únicamente primaria, o cuentan con secundaria trunca; son amas de casa y/o trabajadoras del hogar. La intervención fue a través de un taller teórico-vivencial fundamentado en el Enfoque Centrado en la Persona. Taller de autoconocimiento y toma de decisiones.

La teoría seleccionada incluyó algunas perspectivas de la Psicología Humanista-Existencial, el Proceso de Convertirse en Persona, la Tendencia Actualizante y la

Sabiduría Organísmica. Este último concepto resulta central en la fundamentación del trabajo, pues, según Valdés (2021), la falta de conocimiento personal puede ser un antecedente que explique por qué algunas decisiones se perciben como sesgadas o polarizadas; además, la satisfacción o insatisfacción que experimentan las personas como consecuencia de sus elecciones se relaciona directamente con el proceso de autorrealización.

III. Reconocimiento y valoración personal de la mujer en la crisis de la mitad de la vida.

El propósito de este TOG fue promover el reconocimiento y la valoración personal en un grupo de mujeres para que formularan un plan que atienda la crisis de la mediana edad mediante una intervención a través de la participación en un taller desde el Enfoque Centrada en la Persona.

Atendió a una población de mujeres que oscilaron entre los 35 y 55 años, utilizando conceptos teóricos de: la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona donde se hace mención principalmente a Rogers, Gondra, Barceló y las aportaciones de otros autores como, Goleman, Papalia, Erikson, Yuni y Urano; en cuanto a la mujer, la mediana edad y la crisis de la mitad de la vida. Los métodos implementados fueron: para el procesamiento de datos fue la metodología cualitativa y para definir e interpretar verbalmente los fragmentos de las sesiones fue el método del análisis del discurso y la de los actos lingüísticos.

El resultado del taller durante las diez sesiones fue: El 79% hablaron de su experiencia, el 19% expresó desde su congruencia; el 5% de la consideración positiva de sí mismo y el 2% de la tendencia actualizante. El 69% lo expresó a través de afirmaciones, 23% mediante declaraciones, el 7% realizó algunas promesas y el 1% a través de alguna petición. La mayor parte se quedan en reconocerse como están y en lo que les sucedió, sin embargo, en lo que respecta a su valoración y

consideración positiva de sí mismas, siguen estando muy por debajo de la media y más aún en lo que se refiere al concepto del desarrollo personal y del trabajo por metas u objetivos. (Saldaña-Lopez, 2017, p.103).

A manera de conclusión, al leer los TOG's mencionados se identificaron algunos puntos que aportan información para el presente TOG, como la interrelación de la salud emocional que hay entre las mujeres solteras, el autoconocimiento en las mujeres a través de la historia de su vida y la importancia de sentir satisfacción con el resultado de las decisiones trascendentales que toman, por último, como mujeres contar con un reconocimiento y valoración personal.

Aunque se encontraron puntos de coincidencia en los TOG's revisados, la propuesta de TOG "Conocimiento personal de las relaciones afectivas en mujeres adultas en la elección de estar en pareja sentimental o soltería, un acercamiento desde el Desarrollo Humano" es pertinente para el campo académico del Desarrollo Humano porque aún en pleno siglo XXI la soltería todavía sigue siendo fuertemente estigmatizada y cada vez hay más noviazgos express, divorcios y matrimonios en crisis por cumplir con las costumbres socio histórico culturales del entorno, donde predomina la ideología patriarcal, heteronormativa y hegemónica.

Como resultado, se busca que las participantes tengan un conocimiento consciente de lo que se desean, que les ayude a sentirse seguras y satisfechas con la decisión. Acabar con el pensamiento de que si es soltera se está haciendo algo mal, cambiarlo por si se es soltera es porque saben lo que buscan, lo quieren o desean.

1.3 Implicación personal

En las siguientes líneas se describe qué es la implicación personal y por qué es importante explicitarla en un proyecto de intervención. De acuerdo con Carretero-Jimenez (2015), la Implicación personal se entiende como, las experiencias vividas

en la trayectoria de vida, tanto personal como profesional, que se hacen presentes e influyen en la práctica profesional y en la vida personal.

A. Qué es la implicación personal y su importancia en un proyecto de intervención

Taracena (2002), puntualiza en la necesidad de explicar la implicación personal y refiere a la necesidad de “reflexionar sobre los lazos entre la historia familiar personal y los núcleos duros del pensamiento” (p.120) bajo la premisa de que las elecciones teóricas están determinadas por inscripciones políticas, culturales e ideológicas, historia familiar y la trayectoria cultural, de modo que el quehacer intelectual no solo obedece a consideraciones científicas, sino que influyen también las preocupaciones y reflexiones existenciales y hasta las obsesiones personales.

Desde el Desarrollo Humano, la implicación personal con relación al objeto de intervención es fundamental, ya que quien facilita puede comprender y visualizar de una mejor manera a las personas que participan en la experiencia. Lafarga (2010) sostiene que el profesional del Desarrollo Humano se implica con su ser y su historia, pues solo desde la conciencia de sí puede acompañar el proceso de otros.

De manera semejante, Rogers (2014) plantea que la autenticidad y la congruencia de quien facilita son condiciones esenciales para que se dé un encuentro genuino. En un proyecto de intervención, la implicación personal está presente de manera transversal en aquello que se quiere indagar, en la elección del marco teórico, en la estrategia metodológica y en los resultados. Esto implica reflexionar sobre la historia de vida de la persona que investiga o interviene, así como reconocer cómo sus decisiones, ideas y sentimientos orientan su práctica.

B. Mi implicación personal

El motivo principal por el que decidí ingresar a la Maestría en Desarrollo Humano fue continuar con mi crecimiento, conocimiento personal, comprenderme a través de mi historia de vida, ayudándome a tomar consciencia al decidir sobre esto de estar en pareja y en soltería.

Desde los 17 años me independicé de mis papás y me mudé a Guadalajara para estudiar. Allí conocí la libertad de no tener que pedir permiso ni autorización a mi familia para determinadas decisiones, así como la responsabilidad de hacerme cargo de toda mi persona a nivel emocional, físico y económico. Decidí qué carrera estudiar y en qué universidad, sin que mi familia interfiriera en estas decisiones, limitándose a darme apoyo verbal. La manera de vestir, de ser y en lo que creo la fui eligiendo y construyendo por mí misma.

Hace algunos años comencé un cambio en mi vida gracias a un curso, o Consagración, que decidí tomar: fueron 33 días seguidos. Durante este curso conocí la teología del cuerpo, la importancia de trabajar en la búsqueda de mi vocación y, por supuesto, aprendí más sobre Dios, lo que cambió mi concepto de noviazgo, matrimonio y soltería. Esta Consagración transformó algunos gustos y reafirmó otros, incluyendo la forma de ver las cosas, mis anhelos, propósitos y sentido de vida.

Durante estos 33 días, me cuestioné sobre mi vocación, reflexioné sobre mis parejas sentimentales ¿cómo es que las elegí? Llegué a la conclusión que han sido por curiosidad, porque son mayores que yo y había buena conversación o porque me gustaba físicamente o porqué vi en él la soledad que yo también sentía, pues ambos desde adolescentes habíamos vivido lejos de casa y de nuestros padres.

A partir de ese momento comprendí la importancia y el cuidado que le debo de dar a la decisión de estar en pareja, pues está en juego mi paz emocional.

Entendí que, en mi experiencia estando soltera, es más fácil alcanzar la plenitud; y en ese estado de bienestar, si es mi vocación, puedo buscar con quién compartir mi tranquilidad, paz y bienestar emocional, buscando a alguien que me sume y no que me reste. Sin embargo, no me estaba resultando tan fácil alcanzar esta plenitud y bienestar emocional, pues, a pesar de mis logros personales y profesionales, me sentía incompleta en ciertos momentos, experimentando en ocasiones el deseo de estar en pareja y dejar la soltería de manera orgánica, sin que mandatos, presiones familiares o sociales interfirieran en mi decisión.

Mis conocimientos previos con relación al tema son: estar en pareja es trabajo de dos personas con un mismo objetivo, no es fácil, pues si no se sabe elegir, la relación puede convertirse en mal recuerdo, juego de poderes, discusiones que pueden a la larga generar rencor. Pero si resulta bien, puedes encontrar con quien compartir los mejores y peores momentos de tu vida, incentivando juntos la evolución o crecimiento que como personas todos necesitamos.

La vida en pareja está profundamente idealizada, se nos vende un amor romántico como meta de realización, pero pocas veces se habla del desgaste emocional que implica cualquier relación, ni de la madurez emocional que se requiere o que se va desarrollando al estar en una. Por otra parte, la sociedad sigue percibiendo la soltería como algo negativo. Incluso cuando una mujer ha alcanzado logros profesionales, laborales o personales, puede sentir que le “falta algo”. Algunas mujeres experimentan una sensación de vacío o incompletud si no hay una pareja esperándolas al llegar a casa, como si una de nuestras metas obligadas fuera dejar la soltería. El problema de vivirlo así es que estos pensamientos pueden eclipsar los logros alcanzados y llevarnos a cuestionarnos por qué no hemos encontrado a alguien, o incluso a preguntarnos si hay algo “malo” en nosotras.

Estas ideas, socialmente construidas, influyen de manera profunda en la forma en que las mujeres experimentan la soltería. Una mujer puede encontrarse soltera y cada una es válida y significativa. Algunas razones son:

- Ha sido una decisión personal. Algunas mujeres eligen conscientemente no tener pareja por su necesidad de libertad, de conservar su espacio, de disfrutar el tiempo a solas, de tomar decisiones propias y no depender emocionalmente de otra persona.
- Su entorno social es muy cerrado, lo que ha limitado sus oportunidades de interacción. Esto puede derivar en dificultades para establecer vínculos, falta de habilidades sociales o de comunicación y una sensación de frustración ante el deseo de relacionarse y no lograrlo.
- Creencias o ideales religiosos que las llevan a vivir su soltería como parte de un compromiso espiritual, esperando que llegue la persona adecuada en el momento correcto. Sin embargo, esta convicción no siempre está exenta de ansiedad o conflicto interno entre lo que desean y lo que sus creencias dictan.
- Baja autoestima, sintiéndose incapaces de encontrar una pareja. Esto puede llevarlas a dejar de intentarlo, negándose a sí mismas la posibilidad de establecer un vínculo, sin sentirse realmente en paz con esa decisión.
- Experiencias pasadas dolorosas. El recuerdo del sufrimiento y el temor a repetir esas vivencias pueden mantenerlas alejadas de nuevas relaciones.

Elegí trabajar este tema en mi Trabajo de Obtención de Grado (TOG) desde mi propia implicación y a partir de la cercanía con mujeres solteras en mi entorno. Somos mujeres valiosas, exitosas en diversos ámbitos de la vida, sin embargo, vivimos la soltería de maneras distintas: algunas sentimos el deseo de encontrar pareja, mientras que otras hemos optado por la soltería como una decisión consciente.

Llegar a la decisión de estar soltera de manera consciente puede convertirse en una experiencia profundamente liberadora. Cuando la elección nace del conocimiento propio, de escuchar nuestras necesidades reales y no solo de responder a lo que se espera de nosotras, la soltería deja de ser un estado vacío para convertirse en un camino lleno de sentido.

Por el contrario, estar soltera deseando estar en pareja, sin haber explorado a fondo ese anhelo, puede llevarnos a sentirnos incompletas o en conflicto. He visto y también he vivido esa sensación de incongruencia, de no saber bien por qué se está sola o qué falta en realidad.

Hay que reconocer que una mujer que desea estar sola por decisión propia, con conciencia y claridad, permite que emerja una fuerza interna muy poderosa. Se despierta la capacidad de responder a las propias necesidades, de tomar decisiones más coherentes, y de caminar con mayor seguridad hacia los propios sueños. Una decisión así no cierra puertas, al contrario, abre posibilidades y nos ayuda a identificar con mayor certeza el rumbo que queremos tomar y las consecuencias de nuestras elecciones. Es una forma de decirnos: “aquí estoy y esta vida que vivo, la elijo yo”.

Capítulo 2. Problematicación

En este capítulo se desarrolla la problematicación del tema que dio origen al Trabajo de Obtención de Grado. Abordar un tema desde el campo académico del Desarrollo Humano implica no solo identificar un fenómeno que afecta a una población determinada, sino también cuestionar las estructuras, creencias y condiciones que lo sostienen. En este caso, el tema-problema gira en torno a la decisión de las mujeres adultas de estar en pareja sentimental o vivir en soltería, una elección profundamente personal, pero influida por factores sociales, culturales y emocionales.

El capítulo describe el tema-problema, las interrogantes surgidas durante su planteamiento, y la relevancia de abordarlo desde una perspectiva que ponga al centro la experiencia, la libertad y el desarrollo personal de las mujeres. Se presenta también a la población con la que se trabajó, describiendo sus características y el contexto en el que se llevó a cabo la intervención. Asimismo, se incluye un árbol del problema, como recurso visual y narrativo que permite identificar las causas y consecuencias del fenómeno abordado.

Enseguida, se detalla el proceso de acercamiento a la población, mediante el diseño y aplicación de una guía de entrevista semiestructurada que permitió profundizar en las vivencias y percepciones de mujeres adultas en torno a la pareja y la soltería. A partir de los relatos obtenidos, se generaron categorías de análisis que evidencian tanto la presencia del problema como la necesidad de intervención. Estas categorías se presentan en diálogo con los testimonios, datos relevantes y fundamentación teórica. Para finalizar, se retoma el objeto de intervención desde el Desarrollo Humano, la pregunta de intervención que guía el proceso y los propósitos generales y particulares del trabajo, los cuales marcan la dirección de la propuesta que se desarrollará en los capítulos siguientes.

Los manuales de métodos y técnicas de investigación científica explican cómo se define el problema de investigación: se trata de aquello que el promotor de Desarrollo Humano busca resolver, averiguar, explicar o cambiar. Sánchez (1993) menciona que plantear un problema es complejo, pues definir un problema de investigación no es lo mismo que problematizarlo.

2.1 Conceptualización de la problematización

La problematización es lo que desencadena el proceso de generación del conocimiento científico. Según Sánchez (1993), se entiende por problematizar un proceso complejo a través del cual quien indaga decide lo que investigará, con matices en las disciplinas y campos de estudios. Es un período de desestabilización y cuestionamiento del propio indagador, un proceso de clarificación del objeto de estudio, un trabajo de localización o de construcción gradual del problema de investigación.

En el caso del Desarrollo Humano, problematizar en intervención es un proceso que inicia con explicitar la implicación personal por parte de los facilitadores y promotores del Desarrollo Humano pues estos identificarán un tema de interés personal y lo pasará a un tema interés social, identificando y poniendo en relación los aspectos que constituyen el problema - causas y efectos. (Gómez-Gómez, 2020).

También, al contextualizar los aspectos del tema-problema, quien investiga o facilita indaga lo que ya se ha investigado relacionado con el tema de interés, surgiéndosele preguntas en torno a este tema. Después, se acerca a la población a intervenir, identificando las necesidades sentidas de sus integrantes y poniendo en práctica actitudes y habilidades facilitadoras como la comprensión empática, la escucha activa, la aceptación incondicional y la congruencia fundamentales para

confiar en el proceso. El propósito de este acercamiento es identificar problemáticas y necesidades en una población particular.

2.1.1 Tema – problema a trabajar

Es importante una intervención humanista en torno al conocimiento personal en las relaciones afectivas y a la decisión de estar en pareja o soltería en mujeres adultas, ya que esta vivencia tiene un impacto tanto a nivel personal como social. Por ello, se considera necesario explorar cómo en la sociedad se perciben las relaciones afectivas y este fenómeno, así como la manera en que influyen en las mujeres que se encuentran en esta condición.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2019), se considera como mujeres adultas jóvenes a aquellas de 30 a 49 años. La soltería suele ser socialmente mal vista en mujeres de esta edad que aún no se han casado; en este contexto, no se hace referencia al aspecto legal de la definición, sino a la situación de mujeres que no logran establecer una relación sentimental estable.

La palabra *soltero* procede etimológicamente del latín *solitarius*, que significa “solitario” o “aislado”. Este término se utiliza para describir a una persona que no ha contraído matrimonio o que no ha participado en ninguna unión nupcial. Se considera como el estado civil opuesto al casamiento. En un uso menos común, *soltero* también puede referirse a algo que está “libre” o “suelto”, y puede emplearse como sustantivo (Definiciona.com, 2018). Según la Real Academia Española (s. f.), algunos de sus sinónimos son: libre, célibe, solterón, mozo, casadero,uelto, mancebo, quedada y celibato.

De acuerdo con los datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo Nueva edición, al tercer trimestre de 2021, había en Jalisco 6 millones 922 mil 703 personas de 12 años y más, de las cuales, 2 747,674 (39.7%) se encontraban

solteras. Respecto a la estructura por sexo de la población de 12 años y más según su situación conyugal, destaca que, entre las personas solteras, se aprecia una mayor cantidad de hombres, con 1 millón 413 mil 846, que representan el 51.5%. (INEGI, 2022). En México, 666 mil 216 mujeres vivían en un hogar unipersonal en el año 2000, el 15.2% corresponde a mujeres separadas o divorciadas y 29.1% a mujeres solteras (INEGI, 2022).

2.1.2 Población

La población con la que se pretende trabajar está conformada por mujeres adultas de entre 25 y 45 años, que se encuentran en distintas situaciones afectivas: solteras sin hijos, solteras con hijos o en una relación de pareja. Todas cuentan con un grado académico de licenciatura en adelante y comparten el interés por profundizar en su conocimiento personal y en la toma de decisiones a partir de la reflexión sobre su experiencia de vida.

2.1.3 Gráfico del árbol problema

A continuación, se describen algunas causas y orígenes de la problemática a intervenir del tema central a nivel social, cultural y personal.

- Sociedad tradicional, ideología patriarcal y hegemónica

El ideal en las tareas por cumplir por parte de las jóvenes-adultas son: desarrollar vínculos sociales, estabilizarse laboralmente e interesarse por conocer a alguna persona con la que proyecten vivir en pareja o casarse, pasando a la etapa de la vida en pareja, la que dará inicio al ciclo de la familia. De modo que la percepción de que se ha incumplido con el ciclo familiar puede generar significados relacionados con la inadecuación, llevando en particular, a las mujeres a sentirse con algún problema emocional o relacional. Según Lagarde (s.f), las mujeres deben realizar actividades, tener compartimientos, actitudes, sentimientos, creencias,

formas de pensamiento, mentalidades, lenguaje y relaciones específicas en cuyo cumplimiento deben demostrar que en verdad son mujeres. Ninguna mujer puede cumplir con los atributos de la mujer. (p. 2).

Todavía muchas mujeres solteras intentan sobreponerse a los efectos de un contexto ideológico y cultural que las coloca en una percepción de que algo les falta o son inadecuadas a pesar de ser personas independientes, autónomas y que evalúan su vida de forma satisfactoria.

- Modernidad y amor líquidos

La sociedad actual tiende a actuar de manera impulsiva, guiada por emociones y reacciones rápidas ante los impactos y estímulos que la rodean, lo que obliga a las personas a tomar decisiones de forma acelerada, mientras más rápido mejor (Bauman, 2003). E incluso, Bauman (2006) sostiene que, en la sociedad líquida, el amor también es líquido, refiriéndose al establecimiento de vínculos débiles y con pocas posibilidades de permanecer largo tiempo en una relación de pareja.

Hay una coyuntura entre el modelo económico, el modelo educativo y la liberación femenina que favorece que la mujer ya no solo aspirar a casarse, tener hijos y formar una familia, sino a estudiar, contar con nivel de educación igual al hombre, tener una independencia financiera y propiedades a través de un trabajo remunerado y no depender económicamente de otro.

- Movimientos sociales/feminismo

Montero (2006), menciona que el feminismo se planteó como propósito principal el reconocimiento del derecho de las mujeres a la igualdad, así como la explicación de la dinámica de las relaciones entre hombres y mujeres; para que por medio de ello fuera posible visibilizar la desigualdad social entre los sexos en todas las áreas de la vida.

En el artículo, “El movimiento feminista en México, una lucha permanente con la violencia de género” Sánchez (2020), menciona que, el feminismo como cultura, teoría, lenguaje, movimiento junto con el acceso a la educación, las oportunidades en el mercado de trabajo, el derecho al uso de los anticonceptivos propició con mayor fuerza la conciencia de género y ciudadana en muchas mujeres.

- Impulso a la educación

De acuerdo con el artículo de Lechuga, et al. (2017), “El largo trayecto de la mujer hacia la modernidad en México”, menciona que por mucho tiempo el rol femenino en la sociedad se remitía en forma predominante a las actividades domésticas; en la actualidad en el aspecto académico, se ha incrementado de manera considerable, y aunque aún hay un ligero rezago en el nivel superior, la mujer cada día accede más a la educación media. La educación tiene un papel preponderante en la reducción de la brecha de la desigualdad de género.

- Economía

Aumento de las oportunidades económicas, especialmente para las mujeres, lo que permite que más mujeres pueden permitirse vivir solas, ser independientes y tomar sus propias decisiones. Que las mujeres puedan participar en el mercado laboral en igualdad de condiciones que los hombres, es esencial para garantizar la autonomía plena en las mujeres.

De acuerdo con el INEGI (2000), considerando la estructura de edad por sexo de las personas que viven en hogares unipersonales, el 29.3% son mujeres solteras que viven solas. Esto se debe a la creciente participación de las mujeres en la actividad económica remunerada, lo que les abre la posibilidad de ser autónomas económicamente y, en consecuencia, afrontar los gastos que implica vivir solas. La participación de la mujer en la actividad económica es fundamental para el

crecimiento de la economía de cualquier país. La tasa de participación económica femenina en 2022 fue de 48.1 %, cifra superior en 2.4 puntos porcentuales respecto al mismo trimestre del año anterior (INEGI, 2022).

- Inversión en Infraestructura

Con una mayor inversión en infraestructura, tanto por parte del gobierno como de los inversionistas privados, se generan más posibilidades de acceder a viviendas propias, reduciendo la necesidad de compartir el espacio habitacional. Esta disponibilidad no solo impacta en la autonomía y calidad de vida de quienes viven solas, sino que también puede influir en la forma en que las personas toman decisiones sobre su vida afectiva y familiar.

La posibilidad de contar con un espacio propio ha sido identificada por diversos autores como un factor clave en la construcción de la autonomía personal, especialmente en las mujeres. Amorós (2000) señala que la independencia económica y habitacional es una condición necesaria para ejercer la libertad y la toma de decisiones cotidianas. En esta línea, Lagarde (1989) plantea que disponer de un lugar propio representa no solo un logro material, sino un símbolo de emancipación que permite redefinir los vínculos afectivos desde la libertad y no desde la necesidad o la dependencia.

En el contexto contemporáneo, la mayor inversión en infraestructura urbana y habitacional ha permitido que más mujeres accedan a viviendas propias, lo que contribuye a su autonomía y bienestar emocional. De este modo, la infraestructura no solo se entiende como una cuestión económica, sino también como un elemento social que posibilita nuevas configuraciones de vida y de relación.

- Soltería Involuntaria y Voluntaria

Se hace referencia a la soltería voluntaria, empoderamiento y libertad para señalar la importancia de no depender de nadie, pero poco se habla de la dificultad para encontrar a la pareja adecuada, llamada como condición solteros involuntarios, entendidos como personas que quieren tener una relación sentimental, pero que no encuentran a la persona indicada para ello, acompañado de una mayor frustración y un mayor sentimiento de soledad.

La soltería puede entenderse desde dos dimensiones: una *voluntaria*, vinculada al ejercicio de la autonomía y la elección personal, y otra *involuntaria*, relacionada con la imposibilidad de encontrar una pareja compatible pese al deseo de establecer una relación. De Paulo (2006) propone el término *singles at heart* para describir a quienes eligen conscientemente permanecer solteros, distinguiéndolos de aquellos para quienes la soltería representa una situación no deseada. Esta diferenciación permite reconocer la diversidad de experiencias en torno al estar sin pareja.

Por su parte, Bauman (2003) en *Amor líquido* reflexiona sobre la fragilidad de los vínculos en la modernidad, señalando que los cambios culturales y las dinámicas de consumo han transformado la manera en que las personas se relacionan. En este contexto, la búsqueda de pareja puede estar mediada por expectativas idealizadas, miedo al compromiso o temor a la pérdida de autonomía, factores que contribuyen a la llamada soltería involuntaria.

Asimismo, Illouz (2007) analiza cómo los procesos sociales y emocionales contemporáneos han reconfigurado el amor y las relaciones afectivas, generando tensiones entre el deseo de vincularse y la necesidad de preservar la independencia.

- Estigma social

La sociedad marca las reglas de lo que es adecuado o normal y quienes las rompen son marcados socialmente. De acuerdo con Gómez (2018) algunas mujeres, en busca de una pareja estable como medio para evitar ese vacío sentimental o aceptación social, no lo admiten, lo esconden, culturalmente se considera que una mujer de entre 30 y 40 años que no tenga pareja estable es porque algo malo tiene, además, es vergonzoso para ellas aceptar que se sienten solas.

Un artículo publicado por Fundación Universidad Nacional Autónoma de México, (UNAM, 2019) menciona que, las solteras que viven solas son mal vistas debido a que se cree que no tienen una función social y se les cuestiona que no quieran tener hijos o la forma como llevan su sexualidad. Una mujer soltera se enfrenta a distintas presiones sociales que van desde casarse, tener hijos hasta hacerse cargo de sus padres.

De acuerdo con las etapas del desarrollo de Erik Erikson (Bordignon 2005), dichas mujeres se encuentran en la etapa 6; menciona que, la forma de relacionarse con las personas es distinta, pues la persona, empieza a priorizar relaciones más íntimas que ofrecen y requieren de un compromiso recíproco, una intimidad que genera una sensación de seguridad, compañía y confianza. El entorno y la vida social empiezan a dejar de ser tan importantes. Durante estas edades se empiezan a trazar ciertas líneas invisibles sobre aspectos que la persona ya no está dispuesta a sacrificar por agradar al resto, se priorizan las relaciones más íntimas que requieren un compromiso mutuo.

- App de citas y redes sociales

El cambio en los rituales de elección de pareja no se debe a las aplicaciones de citas, sino a cómo las personas las usan. Estas aplicaciones son herramientas que facilitan la interacción en la sociedad digital, pero no necesariamente reflejan el

objetivo de todos los usuarios, quienes pueden buscar una pareja formal. Al promover relaciones “ideales” basadas en el amor romántico y ofrecer la posibilidad de comunicación continua o casi permanente, se potencia la expectativa de estar atentos a cualquier mensaje de la pareja, generando una manifestación ritualizada de los afectos y cierta presión en la dinámica relacional. Esta posibilidad de comunicación constante también se observa en redes sociales como WhatsApp, Instagram o Facebook (Rodríguez y Rodríguez, 2016).

Elegir pareja sentimental puede ser un proceso lento y de conocimiento personal, sin embargo, muchas relaciones imitan lo que ya está presente en casi todos los ámbitos de la sociedad, lo rápido, lo inmediato; lo mismo que se cansan de tener un par de tenis, como se cansan de tener una relación porque ya no sienten motivación ni emoción, dando como resultados relaciones denominadas de acuerdo con Buber (1969) Yo-Ello, donde la modalidad de esta relación se caracteriza porque la persona carece de empatía y de la correspondiente conexión con la realidad subjetiva del otro.

- Cambio cultural

La percepción de la soltería ha cambiado con el tiempo. En épocas anteriores, se percibía como algo enteramente negativo, ya que se consideraba a la pareja como el núcleo de la familia, pero ahora eso ya no es tan radical en algunos contextos, la soltería comienza a ser vista no como una carencia, sino como una elección legítima vinculada al deseo de autonomía y realización individual.

Desde la perspectiva feminista, Lagarde (1989) subraya que las mujeres han redefinido su papel en la sociedad al cuestionar los mandatos tradicionales que asociaban su valor con el matrimonio o la maternidad. Para muchas, la soltería representa un espacio de libertad y autodefinición.

- Prioridades

Muchas personas priorizan su educación y carrera profesional sobre el matrimonio o las relaciones de pareja, lo que puede llevar a un aumento en el número de personas en condición de soltería. En las últimas décadas, se ha observado una reconfiguración de las prioridades vitales, especialmente entre las mujeres adultas, quienes cada vez más orientan sus proyectos hacia el desarrollo personal, la formación académica y la independencia económica.

Lagarde (1989) afirma que las mujeres han comenzado a priorizar su crecimiento personal y profesional como parte de un proceso de emancipación, rompiendo con el mandato cultural que las destinaba a definirse a partir del matrimonio. Estas transformaciones no solo modifican las trayectorias individuales, sino también las concepciones de amor, pareja y soltería, otorgándoles nuevos significados ligados al ejercicio de la libertad.

- Frustración ante la búsqueda

La continua búsqueda sin éxito puede llevar a sentimientos de frustración o desesperanza. Autores como DePaulo (2006) han diferenciado estas experiencias y advierten que los estereotipos sociales sobre las personas solteras (singlism) complican aún más su situación y bienestar. La frustración derivada de la búsqueda persistente sin éxito se relaciona estrechamente con la experiencia de soledad emocional y con discrepancias entre las relaciones deseadas y las relaciones reales.

- Ingreso al mercado laboral

La coyuntura entre la independencia financiera y el aumento de las oportunidades económicas, especialmente para las mujeres, promueve que más personas pueden permitirse vivir solas. El acceso al mercado laboral, su permanencia en él y el

incremento en el nivel educativo han incidido en la transformación de los roles de género y la reconfiguración de las decisiones personales en torno a la pareja y la soltería.

Desde una mirada estructural, Beck y Beck-Gernsheim (2003) sostienen que la individualización moderna ha permitido que las personas construyan sus biografías fuera de los moldes tradicionales, otorgando al trabajo y la independencia económica un papel central en la definición de la identidad. En particular, para las mujeres, esta inserción laboral ha significado una ampliación de posibilidades vitales y de proyectos personales más allá del matrimonio.

Lagarde (1989) afirma que la independencia financiera de las mujeres ha sido esencial para su emancipación, al posibilitar que tomen decisiones desde la libertad y no desde la necesidad o la dependencia económica. Esta autonomía material influye directamente en las decisiones afectivas, ya que permite que la elección de estar en pareja o vivir en soltería se base en el deseo y no en la obligación.

- Salud mental

La presión por tener pareja puede afectar negativamente la salud mental, causando inseguridad y duda. Esto puede llevar a iniciar relaciones por motivos equivocados, buscando estatus en lugar de felicidad o compatibilidad. Lucía A. Ledesma, psicoterapeuta y neuropsicóloga clínica del ISSSTE, explicó que, si el miedo a la soltería es persistente y no se busca ayuda profesional, las pacientes pueden generar ansiedad y depresión (Gómez 2018).

- Conocimiento personal

Al buscar una conexión profunda, las personas tienen la oportunidad de entender mejor sus propias necesidades y deseos. El conocimiento personal constituye un proceso continuo de exploración y comprensión de la propia experiencia, emociones, valores y formas de vincularse con los demás. Rogers (2014) sostiene

que este proceso implica un movimiento hacia la autenticidad y la congruencia, en el cual la persona se reconoce tal como es y actúa en coherencia con sus sentimientos y necesidades, en este caso, la mujer puede construir relaciones más sanas y elegir desde la libertad y no desde la dependencia o el miedo.

Fromm (2012) plantea que el amor maduro y consciente solo es posible cuando la persona ha alcanzado un nivel de conocimiento de sí que le permite reconocer al otro como persona y no como objeto de satisfacción. El conocimiento personal, por tanto, se convierte en la base para establecer vínculos afectivos equilibrados, donde el encuentro con el otro no anule la individualidad, sino que la fomente.

- Presión laboral y social

Estar en una relación puede ser considerado como un signo de estabilidad en ciertos ámbitos laborales y sociales. Los eventos a menudo se diseñan pensando en parejas, lo que puede hacer sentir como excluidos a los solteros. La soltería continúa siendo interpretada, en muchos contextos, a través de estereotipos sociales que asocian el estar en pareja con éxito, madurez y estabilidad emocional. DePaulo (2006) acuñó el término *singlism* para describir la discriminación sutil hacia las personas solteras, quienes son frecuentemente percibidas como incompletas, egoístas o emocionalmente inmaduras.

A diferencia de los hombres solteros frecuentemente percibidos como independientes o exitosos, las mujeres sin pareja pueden experimentar presiones sociales relacionadas con la edad, la apariencia o la supuesta falta de realización. Lagarde (1989) señala que reconocer y cuestionar estas presiones sociales es un paso necesario para que las mujeres puedan ejercer su libertad y autonomía emocional desde el conocimiento personal, eligiendo su forma de vida sin culpa ni necesidad de validación externa.

- Falta de un compañero como pareja

Ausencia de un compañero como pareja para compartir momentos especiales o apoyo en tiempos difíciles puede ser un anhelo para muchas personas. La ausencia de una pareja puede generar sentimientos de vacío o soledad, especialmente cuando se asocia el vínculo amoroso con la fuente principal de apoyo emocional. Rogers (2014) señala que las relaciones significativas constituyen espacios fundamentales para la autoaceptación y el crecimiento personal, pues en ellas la persona se experimenta vista, escuchada y valorada por quien realmente es.

Cuando este tipo de vínculo no está presente, puede surgir una sensación de aislamiento o de carencia afectiva. Bauman (2003) advierte que la fragilidad de los vínculos contemporáneos genera incertidumbre y una búsqueda constante de seguridad afectiva, lo cual puede intensificar la frustración ante la ausencia de una pareja estable.

- Libertad y flexibilidad:

La libertad y la flexibilidad que ofrece la soltería pueden ser comprendidas como manifestaciones del desarrollo personal y de la capacidad de autodeterminación. Desde el Desarrollo Humano, Rogers (2014) concibe a la persona como un ser en proceso, orientado hacia la autorrealización, cuya tendencia natural es desarrollarse plenamente cuando se le permite elegir conforme a sus valores y deseos. En este sentido, la posibilidad de viajar, explorar intereses y tomar decisiones sin depender de una pareja o hijos constituye un ejercicio de autenticidad y congruencia personal.

Lagarde (1989) resalta que el ejercicio de la libertad femenina implica romper con los mandatos tradicionales que subordinaban la vida de las mujeres al matrimonio o la maternidad. La posibilidad de elegir una vida independiente sin compromisos afectivos impuestos representa, por tanto, una forma de autonomía y un acto de afirmación del propio ser.

- Presión sociocultural de estar en pareja para el género femenino

Las presiones sociales relacionadas con el matrimonio y la maternidad siguen afectando de manera desproporcionada a las mujeres, reforzando estereotipos sobre el valor social de la feminidad. Lagarde (1989) explica que el ideal de mujer casada y madre ha sido uno de los cautiverios simbólicos más persistentes, pues históricamente se ha vinculado la identidad femenina con el deber de cuidar, reproducir y sostener la familia. Estas expectativas culturales generan una sensación de urgencia conforme avanza la edad, acentuada por el discurso del reloj biológico, que asocia la fertilidad con la realización personal.

Desde una mirada sociológica, Beck y Beck-Gernsheim (2003) sostienen que, aunque los procesos de individualización han ampliado las posibilidades de elección, los mandatos tradicionales de género continúan influyendo en las decisiones afectivas, especialmente en las mujeres, quienes enfrentan una doble exigencia: lograr independencia personal sin renunciar a los ideales familiares.

- Liberación sexual

La liberación sexual representa una de las dimensiones más visibles de la autonomía personal y del desarrollo humano, pues implica el derecho a decidir sobre el propio cuerpo, el placer y la orientación sexual. En un sentido histórico y político, Federici (2010) argumenta que el control de la sexualidad femenina ha sido una estrategia de dominación vinculada al surgimiento del capitalismo y al disciplinamiento de los cuerpos. La autora subraya que recuperar el cuerpo como territorio de placer y libertad es resistencia frente a las estructuras patriarcales que definen a las mujeres desde la obediencia y la reproducción.

De manera complementaria, Lagarde (1989) plantea que la autonomía sexual forma parte del proceso de emancipación de las mujeres, al permitirles romper con los mandatos de pureza, sumisión y maternidad obligatoria. Así, la liberación sexual no solo implica la posibilidad de decidir sobre las relaciones eróticas, sino también

la afirmación del propio deseo y del derecho a vivir la sexualidad con gozo y responsabilidad. En este sentido, la libertad sexual se vincula estrechamente con la dignidad humana, entendida como el reconocimiento y respeto hacia el valor intrínseco de cada mujer para elegir su modo de vivir, amar y relacionarse.

Con base en estas causas y efectos surgen las siguientes preguntas, ¿Actualmente que tan importante es para la mujer adulta estar en una relación pareja? ¿El estar en pareja, es una necesidad natural o una imposición del entorno? ¿El ser consciente de estas ventajas o desventajas de estar o no pareja ayuda a estas mujeres en sus emociones y desarrollo como persona? ¿Qué tanto impacto en relación con el tema de interés tiene el entorno? ¿Las mujeres adultas solteras, sienten que hay algo malo en ellas, por no estar en pareja? ¿estas mujeres como experimentan la soledad? ¿Qué significa para ellas estar en pareja? ¿Qué es lo que más te gusta de estar en pareja? ¿Como es vivir estando en pareja?

La selección de pareja no es estática y puede verse influenciada por cambios culturales, sociales y tecnológicos, las aplicaciones de citas y redes sociales han modificado la forma en que las personas conocen y seleccionan a sus parejas.

La decisión de estar en pareja es un proceso complejo que involucra factores psicológicos y emocionales, comprender el proceso de selección nos ayuda a tomar decisiones más conscientes y satisfactorias en la vida amorosa, aunque la psicología ofrece una valiosa perspectiva para explorar cómo y por qué seleccionamos estar en pareja, hay que recordar que las relaciones humanas son complejas y únicas.

Gráfico 1. Árbol Problema



Fuente: Elaboración propia

2.2 Acercamiento a la población

Se realizó un acercamiento para indagar acerca de la importancia en el conocimiento personal en mujeres adultas con licenciatura terminada, identificando aspectos familiares y del entorno presentes en la toma de decisión de estar en pareja o soltería. Se realizaron 6 entrevistas semiestructuradas a mujeres solteras y una mujer con una relación de pareja.

La entrevista semiestructurada es una técnica enmarcada en la metodología cualitativa, se centra en cómo las personas viven y expresan situaciones específicas (Hernández-Sampieri; Fernández-Collado y Baptista-Lucio, 2014). Se caracteriza por ser conversacional donde se retoman temas específicos relacionados con la

problemática, haciendo preguntas abiertas para cuidar que la manera de preguntar no sea violenta ni con tecnicismos (Díaz-Bravo; Torruco-García; Martínez-Hernández y Varela-Ruiz, 2013). El objetivo del acercamiento fue identificar aspectos personales y del entorno que influyen en la elección de las mujeres adultas de estar en pareja o permanecer solteras. A continuación, se mencionan las características de la población.

Criterios de inclusión

- Mujeres de 25 a 50 años
- Solteras
- solteras con 1 hijo
- Con pareja
- Con licenciatura
- Que estén en el mercado laboral

Criterios de exclusión

- Que tengan alguna enfermedad crónica
- Que tengan dependientes (de la tercera edad o enfermos)
- Que la elección de pareja no sea por cuestiones sociales/ familiares.

Tabla No. 1. Presentación de las personas entrevistadas en el acercamiento a la población.

Seudónimo	Edad	Estado	Grado académico
Azul	43 años	Soltera	Licenciatura
Violeta	29 años	Soltera	Licenciatura
Blanca	25 años	Soltera	Licenciatura
Gris	45 años	Soltera con un hijo	Licenciatura
Rosa	29 años	Soltera	Licenciatura
Celeste	30 años	Con pareja sin hijos	Licenciatura

Fuente: Elaboración propia

A continuación, se muestra la información que proporcionaron, donde a partir de las entrevistas semiestructuradas se identificaron problemas y necesidades que se viven las personas entrevistadas. A partir de la información se construyeron las siguientes 5 categorías.

Tabla No. 2. Categorías, problemas y necesidades identificadas en el acercamiento a las necesidades de la población

Categoría 1	La pareja, mi elección o idealización
Categoría 2	La pareja como pertenencia del otro y el desdibujamiento de la persona
Categoría 3	Que buscamos (en verdad) en una pareja
Categoría 4	La pareja vs la soltería
Categoría 5	El impacto de la familia y la cultura en la vida sentimental de las mujeres

Fuente: elaboración propia

Categoría 1. La pareja, mi elección o idealización

- *Problema:* El amor romántico. De la idealización a la sanción
- *Necesidad:* Identificar el amor romántico atendiendo las necesidades sentidas de las personas

Dentro de las entrevistas se puede observar la idealización de la pareja contra la realidad y lo complicado que puede ser estar en soltería, pues la mayoría de las veces las principales personas que etiquetan y estigmatizan el estado de soltería es la familia y los grupos cercanos, haciéndolas sentir incompletas, ejerciendo sobre ellas violencia verbal y sanciones relacionadas con la presión social, la cual se manifiesta en distintos espacios, uno de ellos son los eventos sociales. Como lo expresa la siguiente participante:

Siento que como sociedad se ve que no estás completa como mujer si no tienes pareja, ha sido pesado..., por ejemplo, cuando vas a eventos sociales, es ahí donde caes, ¡como que me hace falta algo!, sientes la presión, de más chica me pegaba mucho más y era triste, ahorita entiendo que es por presión social, pero sí creo que pega muy fuerte (Violeta, 7 marzo, 2024).

Una de las características de la época contemporánea es la renovación en los roles, sin embargo, las formas tradicionales de concebir el amor perduran, mientras se aparenta una especie de igualdad y exigencias iguales para hombres y mujeres, en la práctica social del amor se mantienen las desigualdades entre los sexos. El modelo de amor romántico se ha encargado de imponer y perpetuar el ideal romántico de nuestra cultura. Fundación Mujeres (1993) ofrece un modelo de conducta amorosa que estipula lo que “de verdad” significa enamorarse y qué sentimientos han de sentirse, cómo, cuándo, con quién sí y con quién no.

Hay un estigma social donde a las solteras se les suele etiquetar como “quedadas”, además, se vive una tensión porque hay una edad límite para cumplir con el mandato social. Asimismo, algunas personas asumen que la única meta en la vida de una mujer es casarse. El amor de pareja trae consigo expectativas de conformar una familia y es en la familia donde se idealiza el primer amor, el amor de pareja, un amor romantizado. Así lo expresa el siguiente relato:

Mi mamá, hablaba mucho de un amor romántico. Su primer amor fue mi papá y con él se casó, pero hasta hace poco nos contó que hubo otro amor antes de mi papá y fue como de, ¡madre por qué me lo vendiste así! Yo me casé mucho con la idea de que el primer amor es el más grande, el más bonito y con ese me iba a casar (Rosa, 1 marzo, 2024).

El concepto de amor romántico gira en torno a una construcción social de idealizar a la persona con la finalidad de que las mujeres sueñen con la figura del príncipe azul, proyectan a una mujer potenciada por el amor, con una entrega

incondicional, dependiente de la figura del hombre, necesitada de su protección y afecto.

De acuerdo con Giddens (1992) “los ideales del amor romántico han influido más, durante mucho tiempo, en las relaciones de las mujeres que en las de los hombres”. (p.4). Giddens (1992) también menciona que el amor romántico tiene un doble impacto sobre la situación de las mujeres, por un lado, poner a la mujer “en su sitio”, que es la casa y, por otro lado, como un compromiso activo y radical contra el “machismo” de la sociedad moderna. Giddens (1992) agrega lo siguiente

El amor romántico presupone que se puede establecer un lazo emocional duradero con el otro sobre la base de unas cualidades intrínsecas en este mismo vínculo. Es el precursor de la “pura relación”, aunque esté en tensión con ella también (p.4).

Según el Centro de Estudios Económicos de Baja California (2022), pese a que aún sigue vigente el amor romántico, muchas mujeres no siguen el mandato de casarse. En México, según el Censo de Población y Vivienda 2020, 34 370 381 personas de 12 años y más son solteras, de las cuales 47.7 % son mujeres y 52.3 % son hombres. Jalisco ocupa el sexto lugar con Guadalajara y séptimo con Zapopan en los municipios con mayor población soltera, siendo el 49.21 % mujeres en Guadalajara y el 48.47 % en Zapopan.

Categoría 2. La pareja como pertenencia del otro y el desdibujamiento de la persona.

- Problema: La incongruencia ante la noción de pareja
- Necesidad: La necesidad de aceptación por parte de la pareja y mostrarse tal y cual es la persona

En este acercamiento con estas 6 entrevistas semiestructuradas a mujeres sobresale que cuando estuvieron en una relación se tenían que comportar, hablar y vestir como su pareja les decía y aceptaba, llevándolas a cuidar su manera de expresarse verbalmente, de vestir y de pensar, cuidando no hacer algo que pudiera alterar el estado de ánimo de su pareja y con esto provocar una pelea entre ellos, como lo expresa la siguiente entrevistada:

Sentía mucha ansiedad porque cuando salíamos tenía que cuidar mucho lo que decía, mi comportamiento. No podía ser yo. Cuando salía con él tenía que cuidar lo que decía porque si no le gustaba, si no le parecía se podía enojar. Todo el tiempo estaba cuidado qué decía para que no me hablara mal delante de la gente o para no pelearnos... Tan solo en la manera en cómo me vestía, yo me vestía como la familia de él para encajar, pero dije yo no soy así, ya parecía señora (Rosa, 1 marzo, 2024).

Se llevan siglos de educación en el patriarcado, por lo que el comportamiento machista va implícito en la educación y en la relación de pareja. No se suele ser consciente de muchos de esos comportamientos porque aún son considerados como normales por algunos sectores de la población y desprenderse de ellos es un trabajo que costará muchas generaciones nuevas.

En México el machismo prevalece porque está muy arraigado en la cultura, el machismo se traduce en una serie de roles y comportamientos de género, donde las mujeres están subordinadas a los hombres (Lagarde, 1996). Por ejemplo, las mujeres jóvenes suelen estar destinadas a ser mamás y su responsabilidad es cuidar a la familia; si no lo hacen, son mal vistas por la sociedad. Así lo expresa la siguiente entrevistada: “mi familia presionaba con que cuándo nos íbamos a casar, los hijos y cuándo íbamos a formalizar la relación, porque a cierta edad ya debes de tener una pareja ya formalizada” (Celeste, 20 marzo, 2024).

De acuerdo con Lagarde (1996), el movimiento feminista es detractor del orden patriarcal, critica a aspectos nocivos, destructivos, opresivos y enajenantes que se producen por la organización social basada en la desigualdad, la injusticia y la jerarquización política de las personas basada en el género.

Lagarde (1996), también menciona que la perspectiva de género contiene recursos para demostrar las conexiones entre el atraso en el desarrollo, la miseria y las injusticias de acuerdo con el orden social dominante. Lagarde (1996) también señala que, con la perspectiva de género es posible saber cómo se construyen día a día, institucional e informalmente el machismo, la violencia o la increíble capacidad de tolerancia y respuesta de las mujeres a la miseria.

A pesar de la contundencia de los conocimientos producidos en la materia, llegan a confrontarse las propuestas de desplegar políticas específicas hacia las mujeres con el argumento de que es contradictorio con la supuesta equidad: si las mujeres quieren ser iguales no deben tener derechos, programas o políticas específicos, porque se colige que eso crearía una diferencia (traducida en carencia en los hombres) y establecería un privilegio de desigualdad frente a los hombres (Lagarde, 1996, p.17).

Aun cuando todavía está presente en algunas mujeres la idea del matrimonio como parte de la relación de pareja, en los últimos años se ha mostrado un cambio en la edad para contraer nupcias. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, Geográfica e Informática (INEGI), la edad promedio de las mujeres al casarse aumentó de 26.6 años en 2012 a 30.5 en 2021 (INEGI, 2022, p.6). Aunque en los últimos años la edad media para casarse ha aumentado, actualmente no es suficiente, pues se sigue presionando a las mujeres para que se casen antes de los 30 años. Así lo menciona la siguiente entrevistada:

Al inicio me sentía juzgada o me comparaba con otras mujeres y me decía: ¡no manches, no la estoy armando como lo que soy! Todos te lo hacen ver, que las mujeres si pasan de los 30 y ya son quedadas (Rosa, 1 marzo, 2024).

En el caso de la relación de pareja cada uno de los miembros debe ser capaz de “ver” realmente al otro como es, con sus virtudes, con sus defectos, con sus miedos, con sus necesidades y mostrarse tal y como es cada uno. Al principio de una relación se intentan encajar en aquello que presuponen que al otro le gusta, mostrando una cara y comportamiento de mujer perfecta.

Hay ocasiones también en que se busca a la pareja a través de un “arquetipo” o lo que es lo mismo, en el modelo en el cual su pareja se debería encajar. El arquetipo es perfecto y cada rasgo físico/emocional/espiritual del otro que no encaje en ese arquetipo acaba descartando a todo aquel que no lo cumpla, dificultando así el encontrar e iniciar la relación de pareja.

Categoría 3. Qué buscan (en verdad) en una pareja.

- Problema: la noción de lo que la pareja debe de cumplir
- Necesidades: El reconocimiento de la pareja como persona

De acuerdo con las entrevistadas, han experimentado relaciones de pareja donde se sintieron, sometidas, intimidadas, manipuladas y con poca libertad de ser ellas mismas, llevándolas a idealizar un tipo de pareja que reúna determinados requisitos específicos que para ellas son importantes, basados en su visualización y conceptualización de lo que es tener una pareja.

En este tema, las entrevistadas mencionan lo que buscan en una relación de pareja. Ninguna alude o hace referencia a cuestiones físicas, sino a características y actitudes de personalidad que les gustaría que la persona tuviera o fuera de tal manera. No se enseña cómo deben ser las relaciones de pareja, sino que se ha

aprendido a partir de la observación de las relaciones que se han establecido en el entorno: los padres y madres, abuelos y abuelas, lo que se ha visto en los medios de comunicación, amistades etc., como lo menciona la siguiente entrevistada: “nadie te enseña a amar a alguien que no es tu familia” (Rosa, 1 marzo, 2024). A partir de esa interacción y observación se ha ido aceptando, rechazando o incorporando ciertos comportamientos y dinámicas relacionales.

En aspectos concretos que la relación de pareja debe tener o no, es necesario que la persona se pregunte sobre lo que espera de una pareja, se centre en ella, realice un conocimiento personal para conocerse y saber qué se espera de una relación de pareja, qué quiere que la persona aporte, pero también qué aportará como pareja. Las relaciones no deben cubrir carencias o déficits, si es así, se está pidiendo a la otra persona que se haga responsable de ti. Durante las entrevistas lo que más se repitió en lo que buscaban en una pareja fue: que sea su mejor amigo y que tenga los mismos objetivos, metas, aspiraciones. La siguiente entrevistada menciona lo que busca en una pareja:

Que fuera mi mejor amigo, ... me acompañe en el camino de la vida que tenga los mismos valores que yo, a lo mejor no todos, pero si la mayoría, hasta cierto punto los mismos objetivos, metas...todo lo que conlleva ser un mejor amigo, estar en las buenas y en las malas, reírte, no solo que sea esa pareja que lo conozco y me casé con él, que sea ese amigo que te vaya acompañando (Violeta, 7 marzo, 2024).

Esto ha llevado a que la mayoría de las entrevistadas siga en esa búsqueda de pareja, pues también mencionan que ha sido complicado encontrar a alguien que cumpla con los requisitos para convertirse en su pareja. A continuación, se muestra parte de uno de los diálogos con las entrevistadas:

Hay gente que vale la pena, me ha tocado gente que tiene ciertas cualidades, pero les falta empatía o comprensión de la sociedad ... o a veces la parte

monetaria puede influir en la persona. Ha sido complicado, frustrante y a veces cedo porque tal vez mi balance está muy arriba y tengo que ceder, pero ya ni cediendo te encuentras a alguien que valga la pena. Siento que si bajo mis estándares voy a quedar con cualquiera y eso me aterra. Me aterra quedar con cualquier persona por temor a estar sola (Blanca, 7 marzo, 2024).

Se puede observar cómo lo menciona la entrevistada, que le ha costado trabajo encontrar a un hombre como ella lo quiere y le preocupa bajar sus estándares que ha establecido con relación a la pareja. Para algunas mujeres es importante tener pareja más allá de considerar que están con ellos por afinidades éticas y motivacionales, considerando también que su último recurso es ceder ante formas de ser distintas de la pareja. Por otra parte, relacionan la idea de tener pareja con la felicidad.

La satisfacción no se encuentra obligatoriamente al lado de alguien, debe partir siempre de uno mismo. Más que buscar la relación de pareja ideal, se trata de que estas mujeres se dediquen tiempo para saber qué quieren y cómo lo quieren. Reflexionando sobre lo que es una relación en pareja, para conocerse y para pensar qué esperan en y de la relación. En esta reflexión podrían encontrar respuestas sobre cuáles son sus expectativas, patrones que repiten en las relaciones y maneras de evitarlos.

Categoría 4: La pareja vs soltería.

- Problema: La pareja supere lo que la soltería les ha dado
- Necesidad: Encontrar a la persona que cumpla con las expectativas que se han idealizado en una relación

Tener pareja y formar una familia es el objetivo y/o deseo de un gran número de personas, la idea de tener pareja y contraer matrimonio es considerada como algo normativo a nivel social, como si fuese una aspiración universal y compartida por todos los seres humanos. El hecho de permanecer en soltería ha sido motivo de

burla y escarnio durante muchos siglos, tal como lo expresa una entrevistada: “bajita la mano hacen comentarios de ¿por qué no tienes novio?, la cotorra, sí calan” (Azul, 14 marzo, 2024).

Hay que tener en cuenta que estar soltero o casado puede no depender de la voluntad de la persona. Hay muchas personas que son solteras no porque quieran, sino porque no encuentran con quién dejar de serlo pese a desearlo con todas sus fuerzas. Así lo expresa la siguiente entrevistada:

Si es importante para mí encontrar una pareja, sí quiero, no me gustaría quedarme sola ... no me genera frustración. Hasta cierto punto me genera ilusión levantarme todos los días, arreglarme y decir hoy o mañana encontraré a esa persona. Me genera ilusión compartir la persona que soy con alguien más. No me gustaría decir que si no llega no pasa nada. Sí me gustaría y quiero que llegue (Azul, 14 de marzo, 2024).

Por otra parte, también mencionan que estando solteras han experimentado una forma de ser auténtica, libres de máscaras y de apariencias. Así lo expresa otra entrevistada: “los sentimientos que experimento estando soltera son libertad, paz, tranquilidad, sobre todo paz mental” (Gris, 14 de marzo, 2024). Por más estudios que indiquen que cada vez más personas eligen estar solteras, lo cierto es que la cultura popular no está ayudando a quienes están solteros de forma más circunstancial que intencional. Por lo tanto, la pareja tiene que competir con la estabilidad emocional y tranquilidad en estas mujeres.

Mariana Gabarra (2024), comparte que, todos quieren tener pareja. El ser humano es emocional y por ello, las relaciones personales son vitales en la vida de este. Desean estar en una relación positiva y saludable, pero no está educados emocionalmente para construir una relación en pareja y cuidarla, sino que se está dirigido por un amor romántico, con relaciones poco sanas, bastante tóxicas y con muchas carencias.

Para vivir felices y plenos no hace falta hacerlo necesariamente acompañados, siempre y cuando la soltería sea fruto del deseo. Se puede ser feliz, pleno y disfrutar acompañados de amigos y familiares. Tener pareja por más que esté presente el amor romántico, no es obligatorio de que así deba de ser.

Categoría 5. El impacto de la familia y la cultura en la vida sentimental de las mujeres.

- Problema: La familia y cultura influye en el cómo vivir su vida sentimental
- Necesidad: Sentir aceptación y validación por ellas mismas y de su entorno

Hoy en día se considera que se elige a la pareja en función de gustos y afinidades personales. La realidad es que la familia sigue participando consciente o inconscientemente en la elección de pareja de sus miembros. Antes, la elección de pareja se basaba en intereses económicos y familiares; pero, al pasar los años, esto cambió hasta el punto de que se supone que la elección es una decisión personal.

Según Díaz (2007), la elección de pareja se da en primera instancia por la atracción de dos personas, aunque después intervendrán factores que facilitarán o entorpecerán el establecimiento de una relación diádica, entre los que se encuentran: la cercanía en el emparejamiento, personalidad y personas similares físicamente.

La familia es una de las principales trasmisoras de información sobre lo deseable al elegir pareja, ya que se transmiten los patrones de costumbres, ideas, comportamiento, reglas, normas, usos y costumbres, formas de ser y los roles esperados para cada sexo según lo que dicta la cultura (Díaz, 2007, p.15).

Díaz (2007) sostiene que, en el ámbito de las relaciones interpersonales y de pareja, no se hace una elección personal, parece que se escoge según lo que

los padres sugieren, ya sea explícita o implícitamente, mediante consejos, mandatos o conductas. Así lo expresa la siguiente entrevistada.

Mi familia ha influido muchísimo, puedo decir que el 60%. Yo tengo como ejemplo a mi papá, mi mamá siempre nos ponía el ejemplo de que tu papá esto, fíjense en eso, entonces lo tengo muy tatuado, es muy respetuoso, mi papá busca a mi mamá, mi único ejemplo ha sido mi papá y ese es el que he tenido que seguir todo el tiempo, él es mi figura varonil y la verdad tiene cierto estándar y sí quiero que siga ese estándar (Violeta, 7 marzo, 2024).

Cuando el padre está presente, su figura funciona como un referente masculino y de autoridad en la vida de las mujeres, lo que les ayuda a adaptarse al entorno y a establecer relaciones saludables consigo mismas y con los demás. La imagen paterna influye en la identidad personal y sexual, y puede orientar la manera en que las mujeres se relacionan sentimentalmente, ya que tienden a buscar en sus parejas ciertos rasgos de figuras significativas de su familia, como el padre o la madre.

Hay teorías psicológicas que han intentado explicar cómo el ser humano selecciona a su pareja. Carmona (2019) menciona las siguientes teorías:

- Teoría del apego, sugiere que las personas buscan sus parejas basándose en patrones adquiridos en la infancia.
- Teoría de la reciprocidad, las personas se enamoran de aquellos que les demuestran interés y afecto.
- Teoría de complementariedad, buscan parejas que complementen sus características y personalidades. La selección de pareja puede estar influenciada también por características como la salud, la capacidad para proveer y el atractivo físico.

No existe ninguna teoría que sostenga que la elección de pareja ocurra al azar; estas decisiones reflejan patrones aprendidos en los primeros vínculos con las

figuras parentales y la propia identidad. Al enamorarse, se tiende a proyectar en la pareja una imagen idealizada, atribuyéndole cualidades que se perciben como necesarias o ausentes.

Al realizar un trabajo personal en torno a la elección de pareja existe la posibilidad que la persona detecte los patrones que consciente o inconsciente ha seguido en la toma de sus decisiones. Los patrones se repiten si la persona no se hace consciente de ellos y no hace nada para afrontarlos. Conocer los miedos e inseguridades, es parte del trabajo personal, así como preguntarse, ¿Qué comportamientos no adecuados han repetido una y otra vez en sus relaciones? ¿Qué les han permitido a sus parejas que no tendrían que haberles permitido? ¿Qué necesidades tienen, que les gustaría cubrir? Pues el estar bien con ellas mismas, pueden aprender y mejorar su manera de relacionarse.

2.2.1 Necesidades identificadas en la población y el Desarrollo Humano

La vida de algunas mujeres adultas contemporáneas sigue bajo las condiciones de la hegemonía patriarcal, la opresión que viven dichas mujeres sigue presente, pues se cree que deben contar con pareja ya que en la actualidad aún se tiene la idea de que la mujer debe de tener como una de sus metas el matrimonio, estas mujeres deben de cubrir las expectativas del otro, llevándolas a vivir en un estado de incongruencia, pues la idea de la pareja difiere mucho de concebirla como complementariedad, pues ambas partes buscan llenar y/o satisfacer necesidades en su pareja, dejando a un lado el reconocimiento que tienen ambos de ser personas.

Para algunas mujeres, la soltería representa una oportunidad de autorrealización. Aunque no sea la elección principal de la mayoría, permite dedicar tiempo y energía al crecimiento personal en distintos ámbitos laboral, académico, intelectual, deportivo y emocional sin que esto disminuya necesariamente el deseo de construir una relación sentimental en el futuro.

A través del Desarrollo Humano estas mujeres pueden darse cuenta como es o ha sido su proceso de elección o decisión, que patrones han seguido y que tanto la familia y el entorno han estado involucrada en relación con la pareja y/o la soltería y como ha vivido el proceso de ambas situaciones y para si mejorar su calidad de vida y activar el potencial y crecimiento personal en ellas.

2.3 Pregunta de Intervención, propósito general, objeto del Desarrollo Humano

Intervenir es un proyecto construido para lograr cambios en un ámbito donde se hayan detectado necesidades o dificultades susceptibles a mejorar.

2.3.1 Pregunta de intervención

¿Cómo promover el conocimiento personal en mujeres adultas en la decisión de estar pareja o permanecer en soltería, a partir del reconocimiento de su experiencia e historia de vida y relaciones afectivas, para que tomen la decisión de manera consciente?

2.3.2 Propósito general

Promover el conocimiento personal en las relaciones afectivas en mujeres adultas para tomar decisiones de manera consciente para estar en pareja o soltería, reconociendo su historia y experiencia de vida.

2.3.3 Propósitos Particulares

Que las mujeres adultas,

- Reconozcan su decisión de estar en pareja o soltería a partir de su historia de vida y la manera en que sus relaciones afectivas influyen en dicha elección.

- Identifiquen qué buscan en una pareja o en la soltería a partir de sus necesidades, expectativas, motivaciones y formas de vinculación afectiva.
- Tomen decisiones de manera consciente sobre estar en pareja o soltería, reconociendo la influencia de sus relaciones afectivas en dicho proceso.

La pregunta de intervención, junto con el propósito general y los propósitos particulares, orienta el diseño y desarrollo de la intervención propuesta, asegurando que las acciones respondan a las necesidades identificadas en el contexto de las mujeres adultas participantes. Estos elementos permiten mantener un enfoque coherente con los principios del Desarrollo Humano, promoviendo un acompañamiento respetuoso y centrado en la persona para la toma de decisiones conscientes.

Capítulo 3. Fundamentación teórica

En este capítulo se presenta la base teórica que sustenta el trabajo de intervención realizado, a partir de un proceso de revisión y análisis de documentos académicos, tesis, teorías y experiencias previas relacionadas con el tema-problema. La fundamentación teórica no solo da soporte conceptual a las decisiones tomadas en el diseño y ejecución de la intervención, sino que también permite ubicar este trabajo dentro del campo académico del Desarrollo Humano, reconociendo sus aportes, tensiones y desafíos.

3.1 Marco teórico referencial y el papel de la teoría en la intervención social

El presente apartado mostrará la relevancia que adquiere el marco teórico referencial en este Trabajo de Obtención de Grado dentro del campo académico del Desarrollo Humano. Al abordar este proyecto, fue indispensable realizar acercamiento inicial, a las personas de intervención, que en este caso fueron mujeres adultas, tanto solteras como en pareja.

Esto llevó a buscar los argumentos teóricos necesarios para construir un marco teórico referencial que sustentará y fundamentará este proyecto de intervención, el cual busca promover el conocimiento personal desde el Desarrollo Humano en mujeres adultas y sus relaciones afectivas sobre decidir de manera consciente si desean estar en pareja sentimental o en soltería, a partir de su experiencia de vida.

Como primer punto, es necesario definir qué es una teoría, ya que al comprender qué es, será posible construir un buen marco teórico. Según Fernando Leal (2013), es importante entender las teorías no como verdades absolutas, sino como herramientas provisionales que ayudan a comprender la realidad, siempre que se someten a una investigación constante. Esto indica la necesidad de contextualizar las teorías, reconociendo que surgen de condiciones históricas, sociales y culturales. Lo más importante de una teoría es su capacidad para generar

problemas infinitos, permitiendo no solo plantear problemas sino también resolverlos.

Asimismo, la teoría, si no se expresa, no se puede entender en qué consiste, se enfoca en el objeto de estudio, no en las personas, tiene un vocabulario especializado, permite observar, comprender y explicar una parte de la realidad. No todas las teorías tienen los mismos rangos, unas son generales y otras de rango medio, es necesario diferenciar entre el campo de estudio y las teorías, por ejemplo:

- Campo de estudio: Desarrollo Humano
- Teorías de rango medio: ECP de Rogers o Aprendizaje Experiencial de John Dewey

Leal (2013) enfatiza que, en el campo de las ciencias sociales, pueden surgir casos en que las teorías se reduzcan a una lista de definiciones o se confunda el objeto de estudio con las personas de intervención, lo que desvía la forma en que debe adquirir la teoría. Teorizar en el campo académico del Desarrollo Humano ayuda a analizar, interpretar, sistematizar o construir los datos que se van recopilando al aplicar la teoría en un caso determinado.

Es conveniente mencionar que resulta difícil sustentar un proyecto desde una sola teoría, es necesario recurrir a aportes de otras teorías y de otras disciplinas, en el caso específico de este Trabajo de Obtención de Grado, por ejemplo; desde posturas feministas antropológico-filosóficas retomando la perspectiva de género y no solo la teoría.

Después de definir qué es la teoría, se desarrolla el segundo punto: el marco teórico. Londoño, Maldonado y Calderón (2014) mencionan que “El marco teórico hace alusión al análisis de diferentes posturas epistemológicas y/o disciplinas respecto a las categorías de análisis” (p. 18). Un marco teórico se dirige a establecer los modelos explicativos que pueden ser utilizados para analizar y, eventualmente, intervenir en los problemas investigados. Este se construye con teorías que apoyan

la fundamentación del tema a desarrollar, cuidando los enfoques que atenderán la problemática o necesidad de la intervención social, sin separar el marco teórico de los datos empíricos.

Según Leal (2013), existe controversia y confusiones acerca de cómo interpretar los datos, pero es mejor tener datos que no tenerlos y así el discurso es mejor si se sustenta con datos, sin olvidar que los datos no son teoría. No se debe separar el marco teórico de los datos empíricos, ya que separarlos puede dar resultados negativos, pues son hechos elementales que demuestran conocimiento de lo que ya se sabe de esa realidad.

Por lo tanto, el marco teórico referencial ayudará a: evaluar la pertinencia del tema-problema, orientar la investigación, centrarse en el problema, ampliar el horizonte de conocimientos, producir conocimientos nuevos, prever errores, dar referencias para apoyar el argumento, documentar la información obtenida para futuras intervenciones o investigaciones, y explicar el aporte al campo científico.

Londoño et al. (2014) mencionan que en cualquier proceso de investigación es necesario seguir diversos pasos, todos ellos fundamentales, para abordar cualquier problema. El proceso de investigación que se utilizará en este Trabajo de Obtención de Grado, que busca promover el conocimiento personal de las relaciones afectivas en mujeres adultas para decidir estar en pareja o soltería, es el estado del arte, cuya elaboración es necesaria para afianzar la formulación del problema o tema investigativo, generalmente se inicia cuando se está planteando el problema y responde a la lógica de la investigación que precede a un trabajo pero que, mediante distintos abordajes y metodologías, busca llegar a resultados, conclusiones, respuestas y productos diferentes.

La realización del estado del arte permite compartir la información, generar una demanda de conocimiento y establecer comparaciones con otros conocimientos paralelos, ofreciendo diferentes posibilidades de comprensión del

problema tratado o por tratar. Facilita alternativas para estudiar un tema y, como resultado, se conoce cómo diferentes actores trataron la búsqueda, hasta dónde han llegado, qué tendencias se han desarrollado, cuáles son sus productos y qué problemas se están resolviendo.

Londoño et al (2014) aluden a que es importante diferenciar el estado de arte con los denominados marco teórico, estados de conocimiento y estados de investigación, retoman a Weiss (2005) que afirma que los estados del arte se dirigen a la formulación y justificación de problemas de investigación; los estados de conocimiento se encaminan hacia un público más amplio de estudiantes, académicos y tomadores de decisiones interesados en el ámbito educativo; los estados de investigación, dirigidos a un sector más restringido, o sea, a investigadores especializados en la temática y a los tomadores de decisiones.

Después de teorizar y haber construido el marco teórico acorde al tema a tratar, se pasa al tercer punto: planear la intervención social. Se deben considerar las herramientas y técnicas con las cuales cuentan los facilitadores y/o investigadores en Desarrollo Humano, tales como: la escucha activa, comprensión empática, congruencia, consideración positiva incondicional, respeto y un entorno adecuado, creando el vínculo necesario con la persona o personas que participan en la intervención para que estas puedan fluir adecuadamente.

En resumen, la teoría es un instrumento para resolver, interpretar o comprender problemas. Su función es argumentar por qué sucede tal o cual cosa, plantear y resolver problemas, y permite observar, comprender y explicar una parte de la realidad. Frecuentemente, la comprensión de una problemática particular requiere de una o más teorías. El marco teórico referencial es la contextualización del tema-problema en el campo científico y consiste en desarrollar la perspectiva teórica tanto como proceso como producto.

3.2 Ejes temáticos de la fundamentación teórica

El siguiente texto se organiza en cinco secciones. En la primera, se discuten los conceptos centrales que conforman el tema-problema, tales como pareja, soltería, decisión consciente, historia de vida, relaciones afectivas y conocimiento personal, construyendo definiciones a partir de diversas fuentes. La segunda sección corresponde al estado del arte, donde se revisan tres trabajos de obtención de grado y otras investigaciones que abordan temáticas relacionadas, señalando hallazgos y aportes relevantes.

En la tercera sección, se profundiza en el campo académico del Desarrollo Humano, revisando intervenciones previas y autores representativos del campo. El cuarto apartado se centra en el Enfoque Centrado en la Persona, que guía metodológicamente esta intervención y aporta una mirada ética y respetuosa hacia el proceso de acompañamiento. Finalmente, se aborda la figura de quien facilita, recuperando tanto las habilidades y actitudes necesarias como el lugar relacional y humano que ocupa dentro del proceso grupal.

Este recorrido teórico permite no solo dar solidez a la intervención propuesta, sino también identificar cómo este trabajo dialoga con los antecedentes existentes y qué nuevos aportes puede ofrecer al campo académico del Desarrollo Humano. La conclusión del capítulo recupera los puntos clave de la revisión, señalando coincidencias, diferencias, ausencias, impactos y contribuciones, tanto teóricas como prácticas.

3.2.1 Discusión de los temas principales del tema-problema

La información del presente documento se buscó en repositorios universitarios y buscadores académicos, encontrando datos en tesis, trabajos de obtención de grado (TOG), artículos de revista y avances de investigación. La metodología más utilizada es la cualitativa, aunque en algunos casos se encontró investigación cuantitativa y algunos textos fueron teórico-reflexivos. Esta búsqueda pretendía

conocer qué se ha escrito y qué se ha indagado en relación con la toma consciente de decisiones de mujeres para estar en pareja o en soltería, para dar cuenta de la pertinencia del proyecto.

Estos documentos académicos tienen perspectivas, la mayoría enmarcan en la sociología con apoyo en la psicología social, permitiendo un enfoque interdisciplinario que explora el diálogo entre propuestas sobre el papel del conocimiento personal y la toma de decisión en la mujer, fomentando un análisis plural que atraviesa las creencias, emociones y cultura que influyen en las mujeres para tomar esta decisión.

La conexión entre el conocimiento personal, relaciones afectivas y la toma de decisiones se basa en que, al conocerse mejor, la persona puede acceder a la sabiduría que proviene de su propia experiencia, que es la referencia más fiable para cada persona (Rogers, 2012). Este proceso implica que reconozca sus valores y motivaciones personales que influyen en sus elecciones, lo que le permite tomar decisiones de manera más consciente y coherente, lo que a su vez le ofrece una mayor libertad.

El conocimiento personal puede ayudar a que la mujer tome la decisión de estar en pareja o en soltería, de forma que sienta autorrealización y crecimiento personal que reconozcan su historia, emociones y vínculos, favoreciendo una comprensión más profunda de sus relaciones afectivas. Estas relaciones, que incluyen tanto los lazos de pareja como otras formas de conexión significativa, influyen en la manera en que cada mujer se percibe y toma decisiones respecto a compartir o no su vida con alguien. De acuerdo con Rogers (2012), este proceso implica mirar las experiencias afectivas no solo como vínculos externos, sino como espacios de aprendizaje y autocomprensión que posibilitan decisiones más libres y congruentes con el propio proyecto de vida.

A. Acercamiento al conocimiento personal y relaciones afectivas en mujeres adultas para decidir estar en pareja o en soltería

Según los documentos encontrados por países, se observó que la mayoría de ellos son tesis o trabajos de obtención de grado (TOG), seguidos por artículos de revistas sociales y académicas en disciplinas como psicología, sociología, estudios culturales, antropología social, ciencias de la conducta, género, periodismo, filosofía, psicoterapia y el campo académico del Desarrollo Humano. La mayoría de los documentos son de países hispanohablantes, específicamente de Latinoamérica, entre los que destacan México, Colombia, Argentina, Costa Rica y Ecuador. En cuanto a las metodologías de los estudios, la mayoría tiende a ser cualitativa.

En la búsqueda de documentos seleccionados, resalta que uno de los países con mayor producción en torno al tema de pareja y soltería es México. Entre los temas que destacan están: mujeres solteras, relación de pareja, amor romántico y conocimiento personal. Un ejemplo es el trabajo de Gómez (2018), que aborda la ausencia de pareja en la mujer adulta y los efectos emocionales de esta ausencia, y el documento de Tapia Reyes (2015), que analiza la soltería como reflejo de la individualización.

En Colombia se encontraron documentos relacionados con el feminismo, como el trabajo de Marín (2018), quien realizó una investigación sobre la revista Fucsia, la cual brinda una educación sentimental a sus lectores, afirmando que ninguna mujer decide estar soltera. También destaca el trabajo de Giraldo Agudelo (2022), que aborda los procesos sociales y las experiencias subjetivas de la soltería heterosexual, recorriendo la historia de la categoría de soltera/o y, posteriormente, la transformación y pervivencia de los estereotipos llamados soltería temporal y permanente.

En Argentina, a través de un artículo, Gorlero (2020) explora la soltería femenina como una fuente de sospecha, mencionando que, para algunas mujeres solteras, en algún momento de su vida, fueron catalogadas como lesbianas "encubiertas" y que la soltería aún se sigue entendiendo como un periodo transitorio o un estado medianamente anormal que debe resolverse. También en Argentina se encontró el documento de Cornejo y Tapia (2011), quienes hablan sobre las redes sociales y las relaciones interpersonales en Internet, describiendo y analizando el comportamiento de las relaciones interpersonales y profundizando en la comunicación y la innovación tecnológica. En Costa Rica, el documento de Montoya (2008), que reflexiona sobre la soltería en las mujeres de mediana edad, rescatando experiencias, expectativas, concepciones y la construcción de un sentido de vida en la mujer soltera.

B. Pertinencia de la discusión del tema en la época actual

Es pertinente hablar de estar en pareja o soltería en mujeres porque existe una línea muy marcada entre ambas opciones. Tanto las mujeres como la sociedad suelen percibir la soltería de manera negativa, como si no estuvieran completas o como si hubiera algo incorrecto en ellas por no tener pareja. Por otro lado, tener una relación se presenta socialmente como un "boleto ganador" y el camino a la felicidad, promoviendo la idea del amor romántico como significado de amor. Esta construcción social puede hacer que la decisión de estar en pareja dependa más de las expectativas externas y de lo que se espera de la mujer que de sus propios deseos y necesidades personales.

Como seres humanos se necesita pertenencia, lo que hace que la persona se apegue, interiorice o introyecte creencias, ideologías y estilos de vida que la cultura, familia y sociedad ya han establecido como correctos, y que permean en la toma de decisiones. Por un lado, Frankl (1979), en su libro *El hombre en busca de sentido*, hace una aportación importante respecto a la libertad del ser humano y su capacidad de tomar decisiones, independientemente del contexto o las

adversidades; por el otro lado, Bermejo (2013) sugiere que la toma de decisiones es un reflejo de valores, creencias y experiencias previas.

Desde el Desarrollo Humano, menciona que el conocimiento personal se comprende como un proceso dinámico que permite a la persona reconocerse en sus emociones, pensamientos y vínculos significativos. En el caso de las mujeres adultas, este proceso implica revisar la manera en que se han construido sus relaciones afectivas, los aprendizajes que derivan de ellas y cómo influyen en la toma de decisiones sobre estar en pareja o en soltería.

Las relaciones afectivas son un aspecto fundamental en el campo académico del Desarrollo Humano, ya que son una condición para la persona. A través de ellas, la persona se construye, reconstruye y deconstruye; es decir, obtiene refuerzos sociales que le permiten reconocerse como parte de su entorno y conformar su personalidad. Esta mirada dialoga con lo señalado por Rogers (2014) respecto a la importancia de las relaciones auténticas como espacios de crecimiento personal.

Estas relaciones pueden ser fuente de satisfacciones o de sufrimiento, dependiendo de la calidad de los vínculos que se establezcan. Las personas que se rodean de ambientes de respeto, tolerancia, honestidad y paz suelen desarrollar mejores cualidades en su personalidad.

Las relaciones afectivas son un aspecto fundamental en el campo académico del Desarrollo Humano, ya que son una condición para la persona. A través de ellas, la persona se construye, reconstruye y deconstruye; es decir, obtiene refuerzos sociales que le permiten reconocerse como parte de su entorno y conformar su personalidad. Estas relaciones pueden ser fuente de satisfacciones o de sufrimiento, dependiendo de la calidad de los vínculos que se establezcan. Las personas que se rodean de ambientes de respeto, tolerancia, honestidad y paz suelen desarrollar mejores cualidades en su personalidad.

Bermejo (2013) señala que, con la llegada de la globalización, las redes sociales, la tecnología y la multiculturalidad, se ha modificado la identidad y la toma de decisiones de las mujeres y de las personas en general, sobre qué pasa a la mujer en relación con la condición de estar en soltería o en pareja. Las mujeres han podido conocer otras culturas, otras formas de vida y otras maneras de entender el mundo, generando cambios. Así, las personas buscan el sentido de pertenencia y la autorrealización; se puede observar que ninguno está necesariamente en la pareja.

En particular, con los movimientos feministas y los movimientos sociales se ha cuestionado la participación de la mujer en términos económicos, políticos y socioculturales. Por un lado, hay posturas que enfatizan la importancia del trabajo de las mujeres para sostener un sistema capitalista (Federici, 2010); por otro lado, también está muy arraigada la idea del amor romántico y las relaciones de pareja (Giddens, 1991). Para desarrollar este proyecto de intervención, se describen conceptos como conocimiento personal, soltería y relación de pareja, considerando la importancia que lo cultural, social y familiar tiene sobre la toma de esta decisión en la persona.

C. Relaciones afectivas

Desde el campo del Desarrollo Humano, la dimensión afectiva se reconoce como un componente esencial del proceso de crecimiento personal y social. Hernández y Sánchez (2008) plantean que las relaciones afectivas, entendidas como vínculos que configuran la identidad y el sentido de pertenencia, constituyen una base indispensable para la construcción del bienestar y el desarrollo integral de la persona. Desde esta perspectiva, las intervenciones orientadas al Desarrollo Humano deben considerar la afectividad como un eje transversal que atraviesa la experiencia individual y colectiva. Esta visión coincide con los planteamientos de Rogers (2014), quien resalta la importancia de las relaciones auténticas para el desarrollo de la congruencia personal, y con Fromm (2012), quien concibe el amor

como una práctica activa que favorece la madurez emocional y la libertad interior. En conjunto, estas aportaciones sostienen que el conocimiento está ligado a cómo cada mujer vive y comprende sus relaciones afectivas.

D. Conocimiento personal

Para este trabajo se utilizará el término de *conocimiento personal*, el cual, hace referencia al proceso mediante el cual la persona crea conciencia de quién es, conectando con sus emociones, sentimientos, habilidades y desafíos a través de la interacción con los demás (Robles-Mendoza, 2021). Aunque se cree que es una responsabilidad individual, en realidad se construye a partir de cómo los otros actúan, piensan y sienten. Lo que una persona comprende de sí misma se refleja en las percepciones y experiencias compartidas con los demás, lo que le otorga un significado único. Además, este proceso de reflexión y retroalimentación social es fundamental para el crecimiento personal y para la conformación identitaria.

El conocimiento personal es vital para la autorrealización de la persona, al encontrarse consigo misma, tiene la posibilidad de conectar con su creatividad y sus recursos personales, lo que probablemente le ayudará a generar abundancia en todas las áreas de su vida, permitiéndole visualizar acciones necesarias y conscientes en su toma de decisiones. Un rasgo distintivo de la persona es la capacidad de razonamiento, que le permite hacer elecciones sobre cómo quiere vivir. Por ello, el conocimiento personal adquiere un papel sobresaliente en la toma de decisiones y en las acciones que pueden llevar a la persona a lograr sus propósitos de vida, generando una mayor satisfacción personal.

E. Soltería

La soltería es una fase de la vida de autodescubrimiento y crecimiento personal, en la que se puede reflexionar sobre lo que realmente se busca en pareja o si se desea una pareja. Se hacen a un lado los señalamientos e ideas arraigadas asociadas a mandatos culturales y sociales que etiquetan el estar soltera como un problema o

una anormalidad, cambiando así el significado de soltería que por años se le ha asignado y que ha sido percibida como una tragedia y/o una vergüenza.

La definición etimológica de soltería proviene del término latino *solitarius*, que se relaciona con el estado de célibe o no casado y tiene una connotación no demasiado positiva. Originalmente, *solitarius* se refiere a alguien que no tiene la relación social considerada “normal”, siendo la más natural la relación de pareja, lo que vincula este término con los conceptos sociales tradicionales (Gómez, 2018).

El trabajo de investigación de Marín (2018) se enfoca al análisis de la revista *Fucsia*, dirigida a mujeres, donde se promueve un catálogo para la felicidad de sus lectoras. A pesar de sus discursos liberales, termina reforzando el patriarcalismo, argumentando que el matrimonio es la fuente de la felicidad prometida y define a la soltería como una especie de mala fortuna o un periodo de espera en lo que llega el matrimonio y así alcanzar la felicidad.

Dentro de la información se encontró que el amor de pareja se sigue considerando una necesidad; por lo tanto, contar con una pareja sentimental es sinónimo de compañía, mientras que no tener pareja es sinónimo de soledad. Gómez (2018), rescata la definición de soledad como un estado de ánimo, un sentimiento y una circunstancia personal que conduce a la ansiedad dolorosa de un reclamo de que alguien alivie su sufrimiento. En este sentido, la soledad se asocia a un estado de castigo personal y social. Por su parte, Montoya (2008), analiza la soltería en diferentes tipos:

- 1) solteras que disfrutan y valoran la libertad experimentada
- 2) Solteras por designación divina
- 3) Soltería como circunstancia

Al tipo 1 y 2 de soltería les disgusta la soledad o el vacío causado por la ausencia de una pareja y al mismo tiempo para estas mujeres, el tener la compañía y conseguir una pareja estable implica renunciar a la libertad que gozan. Mientras

el compañero cumpla con las expectativas elaboradas por ellas sobre la función de esposo o compañera de vida, ambos tipos buscan al hombre ideal para dejarla.

Con relación al tercer tipo, la familia les asigna responsabilidades de ser cuidadoras hasta la muerte de las figuras progenitoras. Ello les implicó renunciar a derechos y libertades. Se aprecia pues, que la condición de soltería o no, se apega a un mandato social y a la posición que ocupan en la familia, invisibilizando y negando la posibilidad de tomar decisiones. A la par, parece que permanecer en soltería amerita un castigo social.

Sin pasar de alto, que Rosales-Naranjo (2017) habla sobre los estigmas a los que se enfrentan las mujeres por no tener un varón a su lado, las mujeres sufren de acoso sexual, hay hombres que, al ver que no tienen pareja, intentan acercarse con intenciones sexuales. También sufren de acoso cultural expresado en un rechazo social por su condición de mujeres sin pareja, afirmando lo mismo que dice Montoya (2008) estas mujeres se hacen responsables de su familia y posponen sus necesidades internas a veces por toda su vida.

Gorlero (2020) afirma que, muchas mujeres solteras actualmente, refieren que en algún momento de su soltería alguien las catalogó de lesbianas encubiertas y al igual que si bien la soltería es un estado que atraviesan todas personas en algunos o varios momentos de sus vidas adultas, aún es entendido como un periodo de la vida transitorio o un estado medianamente anormal que debe resolverse, sumando que la soltería se percibe como una traba psicológica que habría que destaparse.

Es muy sanador en la persona dejar de pensar a la soltería como un estado civil que se contrapone al noviazgo o el casamiento, y entenderla más bien como un lugar particular desde el cual se relaciona con otros. El hecho de vivir la soltería prolongada como una problemática individual y psicológica y como parte de la salud mental, una “traba psicológica” que habría que “destapar” mediante el análisis, es

una narrativa que la mayoría de las mujeres ha asimilado en los primeros años de juventud.

Por otro lado, Tapia Reyes (2015) muestra mediante el cortometraje por el periódico The New York Times titulado “35 y soltera” que la soltería es un fenómeno con un discurso radicalmente opuesto al de las épocas pasadas ya no como un estigma social de la mujer, si no, como una elección individual y racionalizada. La individualización significa la desintegración de formas sociales anteriormente existentes como, por ejemplo, la creciente fragilidad de las categorías de clase y estatus social, los roles de género, la familia, etcétera.

Con esto la mujer ha pasado de tener un destino preestablecido en el que la sumisión, la dependencia al hombre, el matrimonio, la maternidad y el ascetismo eran una ruta infranqueable, a tomar las riendas de su futuro y con ello se ha adueñado de la posibilidad de decidir (Tapia Reyes, 2015).

Es importante aclarar que la individualización coloca el bienestar por encima del colectivo, y esto no quiere decir que hayan perdido el espíritu de comunidad, solidaridad o asociación, sino que ven la realidad de manera personal y no colectiva. Por lo tanto, la persona debe perseguir sus propias aspiraciones, incluso en contra de las expectativas y valores tradicionales. En el caso de las mujeres, el matrimonio significará una limitante para obedecer sus propios deseos y tomar decisiones por sí mismas. Esta postura muestra la polaridad entre lo individual y lo colectivo, situación que no es así porque como se ha reflexionado en líneas anteriores, la condición de soltería está atravesada por aspectos personales, culturales, históricos y hasta políticos.

Giraldo Agudelo (2022), añade que la soltería es un eje central en la regulación y los significados de los lazos sociales y del individualismo, al mismo tiempo señala que hay esfuerzos por construir la soltería, (la cual es percibida en su trabajo como temporal y permanente) como un proyecto de vida satisfactorio e

incluso como una decisión y enfrentar los estereotipos y las incertidumbres.

Referente a lo familiar en la soltería, Rosales-Naranjo (2017) menciona que ha surgido un nuevo concepto de familia, que ha generado cambios en la idea de la familia tradicional, conformada esta última por el padre, la madre y los hijos. A esta nueva familia, en donde se registra la ausencia de uno de los padres, se le denomina monoparental, generalmente la ausencia es la paterna, también llamadas madres solteras. Por otra parte, están los patrones culturales donde la mujer debe poseer una actitud de estoicismo y sufrir antes de atreverse a desintegrar su familia, se espera que la mujer sea sumisa como parte de la cultura mexicana en las relaciones. (Díaz-Guerrero, 2003).

En este término además se encuentra las madres solteras por elección, aquellas mujeres que en forma voluntaria y consciente deciden tener hijos en solitario, o bien, mediante técnicas reproductivas, sin formar un núcleo familiar o de pareja. Esta es otra variable de la maternidad.

Se podría decir que en estos casos puede haber un deseo consciente de maternidad, así como una elección personal. Aun es necesario realizar un análisis más profundo, pues hay mujeres que solo quieren un hijo por un asunto cultural. Es difícil identificar hasta dónde es una elección personal y cuándo es la respuesta a un mandato cultural.

Analizando estas perspectivas de la soltería, donde por un lado se tiene la idea radical en la que la soltería es como una mala fortuna o como una lección que ninguna mujer desea, puesto que se asume que el ideal de toda mujer es dejar la soltería y llegar al matrimonio o tener una relación de pareja. Por el lado contrario, está la otra perspectiva de la soltería como una elección individual y racionalizada, en la cual se abandonan roles asignados a cambio de roles elegidos por la persona misma.

En la actualidad, las mujeres tienen diversas percepciones sobre la soltería. Algunas la conciben como un momento de preparación, mientras que otras la interpretan como un mandato divino, considerando que Dios las protege mediante la soltería. En estos casos, buscan alcanzar su final feliz a través de la pareja, idealizando a la otra persona y dejando que la decisión dependa de factores externos, como la familia, la sociedad o incluso Dios.

También cada día hay más mujeres que ya no asumen el estar solteras como una tragedia, sino como elección de vida individualizada (mujeres individualizadas), alejada de la idea de vida que anteriormente se había marcado como ruta directa a la felicidad, la cual era casarse, reproducirse y dedicarse al hogar y crianza de los hijos o está saliendo de casa para hacer su propia vida, deslindándose de la responsabilidad del cuidado de sus padres, sobrinos, familiares solo por hecho de ser solteras.

Es importante mencionar la aportación de Tapia Reyes (2015) sobre la soltería, la cual considera que es mercantilizable en el sistema económico, político y social actual. Tapia señala que, en el mercado occidental se cotiza a la alza y gracias a la globalización muchos productos tradicionales han dirigido sus estrategias a la conquista de las mujeres solteras y para ello han posicionado a la soltería como un estatus aspiracional y esto es una de las claves de su aceptación y a la vez convierte a la soltería en un mercado que va creciendo día a día con una variedad de productos y servicios dirigidos especialmente a la mujer, como son, la literatura, el cine y la televisión, las páginas web y aplicaciones móviles de citas.

Al igual Gorlero (2020), menciona que es la autoestima la que está en juego en el mercado del sexoafecto, el tránsito por el mercado sexoafectivo se vuelve aún más complejo para la mujer: si bien necesita encontrar pareja para adquirir valor, no puede mostrarse muy dependiente o desesperada, ya que estos son atributos indeseables en el sistema social.

El "mercado del sexoafecto" se refiere a la interacción entre el sexo y el afecto en las relaciones humanas, analizando cómo se intercambian y se valoran estas dimensiones en contextos sociales y económicos. El concepto explora cómo las relaciones íntimas y afectivas pueden influir por aspectos económicos, culturales y sociales, y cómo estas interacciones se ven como un "mercado" donde se negocian deseos, necesidades y expectativas, y sus componentes clave son: intercambio de recursos, impacto cultural y social y dinámicas de poder.

F. Relación de pareja

La elección de pareja ha sido estudiada desde la perspectiva biológica, el psicoanálisis y la psicología social, (Soto-Ferraris, 2015). También se agrega la sociología, el Desarrollo Humano y la psicoterapia. Los resultados de estas investigaciones proponen la existencia de factores y condiciones biológicas, intrapsíquicas, emocionales, relacionales y sociales que influyen en la elección y mantenimiento de la relación de pareja (Soto-Ferraris, 2015). Asimismo, este autor afirma que, está presente un sistema de creencias en torno al amor romántico y que hay todo un dispositivo político, económico y cultural que se pone en marcha para que funcione y que efectivamente se consolide mediante un contrato que suele estar de manera implícita, considerado como un contrato económico, relacional y moral.

La relación de pareja según Sánchez-Vilches (2021) es la unión entre dos personas que se comprometen a compartir sus vidas, en un contexto de amor romántico para formar una familia, esta relación suele estar marcada por compromiso, roles definidos, matrimonio, procreación y normas culturales.

Esta perspectiva tradicional ha evolucionado, pero aún sigue influyendo en las percepciones y dinámicas de las relaciones de pareja. Sánchez-Vilches (2021) menciona que, el amor romántico se basa en el amor en la pareja monogámica, heterosexual, regulado, entre adultos y orientado a la procreación y a la renuncia de

la autonomía y libertad de la mujer. Una forma de relación que fomenta y sigue alimentando en la mujer la dependencia, la búsqueda de seguridad y la necesidad del otro (un hombre). Añade también, que la visión del amor en las relaciones de pareja de mujeres que ha sufrido violencia es la idea de un amor romántico, el cual continúa estando en la base de las creencias sobre las relaciones de pareja en la actualidad y en la promoción de actitudes, expectativas y roles diferentes para hombres y mujeres, guiadas por el amor romántico.

En estos roles de género radicales señala que para las mujeres el amor es central para afirmar tener una buena vida, por lo que le dedican muchísimas energías a que ese amor se cumpla y que esa relación amorosa sea “maravillosa”. Los hombres no necesitan esa relación “maravillosa” para que su vida sea exitosa, sino que a ellos se les reserva el ámbito de lo público, la producción económica, lo que pone en desventaja a las mujeres en el terreno de pareja (Sánchez-Vilches, 2021)

Esta definición basada en el amor romántico coloca a la pareja como un complemento de la otra persona y confina a las mujeres a la dependencia y a la reproducción. Esto se comprende dentro de un sistema político, económico, social y cultural que enfatiza la división de géneros, donde el trabajo no remunerado y la capacidad reproductiva de las mujeres sostienen gran parte del sistema capitalista (Federici, 2010).

Las características del sistema patriarcal, como expresión de opresión femenina, es crear un sentido de dependencia de las mujeres hacia las figuras masculinas (Montoya, 2008). Esto se debe al estereotipo de los varones, quienes aportan el estatus social y deben asumir el rol de proveedores de los recursos materiales. Mientras tanto a las mujeres, “desde la niñez se les condiciona para asumir el hogar, la maternidad, el cuidado de los hombres, así como la minusvalía que las hace acreedoras de la protección y el control masculino” (p.9).

Por otra parte, se encontró en el trabajo de Uriarte-Dorantes (2017) quien sostiene que, la pareja es un proyecto entre dos personas, donde se permite el crecimiento y autorrealización de ambos, cada uno pueda mostrarse al otro tal y como es, se puedan conjuntar dos formas diferentes de ver la vida y unirse sin perder la individualidad, además de que exista apoyo y amor mutuo e igualdad de oportunidades sin interesar el género. Lo que realmente importa es la necesidad de crecimiento interior inherente a todo ser humano.

Con respecto al amor, Uriarte-Dorantes (2017) lo define como la emoción más gratificante y satisfactoria que puede sentir el ser humano. Pero el amor no puede cumplir con todas las exigencias de la vida. En el sentido en la vida en pareja, la posibilidad de que el amor siga creciendo depende de que los integrantes conserven tres partes que la conforman: 1) tú, 2) yo y 3) nosotros.

Es un proceso y el amor florece cuando da cabida a las tres partes y ninguna de ellas domina sobre las demás. En otras palabras, toda relación sentimental debe reconocer, apreciar, respetar y sostener la identidad individual del compañero o pareja. Por lo que, dentro de la vida de pareja, nadie da lo que no tiene, la persona tiene que poder compartir plenamente con el otro, en un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno progrese en su propio ser, ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la relación. Cada cónyuge o integrante de la relación debe hacerse responsable de su felicidad, amor propio y de su autorrealización o crecimiento personal.

Varela-Avila (2019), menciona que estar en una relación de pareja es una idea que se comienza a desarrollar desde la infancia, a partir del amor que el niño siente por la madre o, en el caso de la niña, por el padre. La construcción de la pareja se inicia en la etapa de la adultez joven, ya que en esta etapa se empiezan a asumir las responsabilidades de la propia vida, lo que lleva a apropiarse de los roles sociales, familiares y culturales; además, se formaliza la identidad.

Por su parte, Uriarte-Dorantes (2017) menciona que el hombre, abandona su propia experiencia para adoptar la manera de ser que le reportará el amor, pero la apariencia que asume se basa solo en los padres y en algunas personas más y está continuamente expuesto a la aprobación de otros. Las personas parten de sus necesidades psicológicas e imaginarios sociales para hacer tal elección, así como que la libertad a la elección está limitada a su lugar de origen social y nivel cultural.

En el estudio de García et al (2012), resaltan que los adolescentes aceptan más temas relacionados con el matrimonio tardío y la paternidad en la soltería y que otros estudios o investigaciones se percibe a los solteros de manera negativa, como inmaduros socialmente, egoístas, poco atractivos, asociales, desagradables y, con baja autoestima.

El amor romántico por años jugó y sigue jugando un papel importante al elegir estar en pareja en la mujer y se desliza por mitos románticos en la relación de pareja, creencias socialmente compartidas sobre la supuesta naturaleza del amor, ficticios.

Por otra parte, para estar en pareja, es primordial que la persona aprenda a amarse a sí mismo y se responsabilice de sí misma, de su propia felicidad y crecimiento personal y con esto se encuentra en las mejores condiciones para establecer relaciones sanas, duraderas y productivas. Cuando las personas se esfuerzan abiertamente y libremente por ser ellas mismas, surgen patrones de comportamiento individuales, donde el concepto de *amor realista* y no *romántico* embona mejor en esta idea y que al realizar esta elección le dejan a la persona muy poco margen pues esta lección está permeada por la familia principalmente y la cultura.

Los roles de género juegan un papel importante en el amor romántico, referente al rol femenino tradicional se establece como una función principal de las mujeres el cuidado de los demás. Esto hace, en primera instancia, que asuman que

es una característica natural cuidar a los otros, cuando es una cualidad aprendida, asignada y desarrollada durante su vida, provocando que las mujeres sean mejor cuidadoras con los demás (hijos, esposo, padres, hermanos, etc.), aunque eso implique descuidarse a sí mismas. Este rol le es asignado aun cuando están en pareja o en soltería (Sánchez-Vilches, 2021).

Sánchez-Vilches (2021), refiere que el rol masculino tradicional establece como función principal el de proveedor, condición que le brinda, casi en automático, la posición de poder, probando que el hombre se desentienda de las labores domésticas y del cuidado dentro de una pareja o familia. Es como si su misión fuera la de llevar el dinero a casa y, si esto no ocurre, tanto los hombres como las mujeres que lo rodean le restan valor.

Gorlero (2020), sugiere que el mercado del deseo actual está caracterizado por la eliminación de las restricciones en la elección de pareja propias del siglo XIX. En esa época, las relaciones eran viables siempre dentro de una misma clase social y por conveniencia (Illouz, 2012), es decir se apegaban a una ideología capitalista de acumulación. En este sentido, se pretendía asegurar que la riqueza quedara en manos de la familia consanguínea.

También está detrás la ideología patriarcal y heteronormativa. Sin estas restricciones, este mercado, completamente desregulado, transformó la arquitectura propia de la elección de una pareja, y elevó la importancia del amor a la mayor fuente de valor individual en la sociedad, especialmente para las mujeres, dando resultado toda una estructura política, social y cultural que lo apuntalaba.

Tanto en la soltería como en las relaciones de pareja, Cornejo & Tapia (2011), hacen una reflexión sobre redes sociales y relaciones interpersonales en internet. Con la llegada de las redes sociales y las relaciones interpersonales han revolucionado la vida de las personas, la tecnología influye de manera considerable en la vida moderna, con aspectos negativos y positivos sea el caso que se analice

o se discuta sobre las relaciones humanas.

Cornejo & Tapia (2011), señalan que, en una relación a través de internet, cada persona se presenta como la persona desea (aunque no sea cierto), esto da seguridad y confianza sobre sí mismo al conocer personas, dado que se puede determinar con quién, cómo y cuándo se dialoga, logrando un perfil con cientos de amigos aumentando la autoestima de la persona.

El internet conecta a personas que, sin este ni redes sociales, se podrían conocer, ya sea para tener amistad o para encontrar pareja, pero también sirve para enmascarar la identidad de la persona; y aumenta la autoestima en segundos, provoca efectos negativos en las relaciones sociales y en las familiares. Las redes sociales y el internet parecen ser un arma de dos filos porque acerca a más personas, crea conexiones internacionales, se presta para engañar, mentir, crear realidades falsas, entre ellas romantizar el amor, pero también son relaciones que ofrecen poco compromiso, fugases y falsas.

Reflexiones con base en los temas consultados

En los siguientes párrafos y con base a los textos revisados, se presentan algunas reflexiones en torno a elección de estar en pareja o soltería en mujeres adultas, conocimiento personal, toma de decisiones, identidad, globalización y redes sociales. Lo encontrado se agrupó en los siguientes temas: 1.- *Soltería: una decisión libre y con sentido*. 2.- ¿Que busca la mujer en una relación de pareja? 3.- Impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales y emociones. El conocimiento es importante en el grupo 1 y 2, pues ambas decisiones son válidas y respetables, de dónde proviene la toma de decisiones y el desarrollo personal constante que esta decisión le permite a la persona o a la mujer.

1.- Soltería: una decisión libre y con sentido

La información encontrada permite conocer cómo la sociedad y la cultura le dan significado a la soltería y cómo se siente la mujer con estas definiciones o señalamientos que le son otorgados por estar soltera; definiciones y sentimientos cargados de prejuicios e intereses económicos.

En el subcapítulo “Descenso de la población, crisis económica y disciplinamiento de las mujeres” del libro *Calibán y la bruja* de Silvia Federici (2010), es un recorrido histórico del siglo XVI al XVIII sobre la denigración del rol de la mujer. En este periodo, y a través de diversas persecuciones, las mujeres quedaron confinadas al trabajo reproductivo, privadas de ejercer aquellos roles que históricamente les habían pertenecido, como el de partera, y sujetas a una variedad de políticas infantilizantes que las despojaron incluso de derechos legales, ya que no podían tener dinero propio y debían subordinarse completamente al hombre.

Giraldo Agudelo (2022), describe cómo la ideología del matrimonio burgués en Europa occidental, que se consolidó en el siglo XIX limitó el celibato a la vez, construyó una imagen negativa y sombría de las personas solteras como solteronas y solterones, desarrollándose así otra vía de promoción del matrimonio burgués a través de una figura que generara el suficiente temor para que nadie quisiera encarnarla y adoptado la idea del matrimonio como lo correcto y el único camino que se debe de seguir, pues el camino a la soltería era una tragedia. A lo largo de la historia, las mujeres solteras han enfrentado una variedad de percepciones y expectativas, y estas han evolucionado con el tiempo, reflejando cambios en la sociedad y la cultura.

Un poco de historia

Las mujeres solteras a menudo eran vistas como "mujeres en edad de casarse", y la soltería era generalmente considerada una situación transitoria. Era poco común

que una mujer permaneciera soltera durante mucho tiempo y eran vistas como responsables de su estado, y se esperaba que buscaran un esposo. Las mujeres solteras podían ser vistas como "solteronas", y a menudo se les atribuía un estatus inferior. La soltería era vista como un fracaso personal y social.

Sin embargo, algunas mujeres comenzaron a abogar por su derecho a la educación y la independencia (movimientos feministas), a explorar la educación y la independencia. No obstante, la presión social por casarse seguía siendo fuerte, y las solteras a menudo enfrentaban críticas. La Primera y Segunda Guerra Mundial llevaron a cambios significativos, ya que muchas mujeres asumieron roles laborales en ausencia de hombres, desafiando las normas tradicionales sobre el matrimonio y la soltería.

Existe una relación entre la mujer, la economía y su rol en la sociedad; la inclusión de mujeres en el mercado laboral no solo aumenta el ingreso familiar, sino que también contribuye al crecimiento económico general. Federici (2010), en su libro "Caliban y la bruja" sostiene que las mujeres no solo eran víctimas de la represión, sino que también desempeñaban un papel crucial en la reproducción de la fuerza laboral, que refiere a la función de las mujeres en la procreación y el mantenimiento de la familia, lo cual era vital para la expansión del capitalismo.

Con el auge del feminismo, la llegada de la tecnología, la globalización y el impacto de las redes sociales, las mujeres han tenido acceso a nuevos estilos de vida, formas de pensar, ideologías y culturas. Esto ha contribuido a que la soltería comience a percibirse de una manera más positiva. Muchas mujeres han empezado a priorizar su independencia, su formación académica y su desarrollo profesional, lo cual ha transformado gradualmente la percepción social de la soltería y ha cuestionado la idea tradicional de que el matrimonio es el camino "correcto" o esperado para la mujer.

Esta idea sobre que el matrimonio es el único camino y lo correcto ha influido tanto en la mujer hasta el punto de que se ha desarrollado el concepto de Anuptafobia, Gómez (2018), que en México es prácticamente nuevo y su definición etimológica es: el temor morboso e irracional (fobia), a permanecer en la soltería, es decir, a vivir sin una pareja sentimental estable, implica una constante búsqueda de parejas y una creencia de que algo le falta en la vida. Hoy en día, la soltería se ha normalizado y aceptado como una opción válida.

Las mujeres son más libres para elegir permanecer solteras sin el estigma que enfrentaban en el pasado. Es importante mencionar que, a pesar de estos logros aún existe en la mujer la desigualdad de género, normas culturales y estereotipos, marcados y establecidos por la sociedad y la cultura.

De acuerdo con cifras del *Censo de Población y Vivienda 2020*, realizado por el INEGI (2020), el 34.2 por ciento de los habitantes son solteros, sólo 1.2 por ciento menos que la población casada, lo que muestra que el matrimonio ha dejado de ser una opción prioritaria para muchas mujeres y refleja una transformación en su estatus social. Por otro lado, va en aumento el número de parejas que se casan entre los 35 y 39 años, evidenciando cambios en las tendencias sociales y culturales.

México se acerca cada vez más a ser un país mayoritariamente de población soltera, este incremento puede atribuirse a varios factores, como el retraso en el matrimonio, la búsqueda de desarrollo personal y profesional, y un cambio en las actitudes hacia la soltería, donde mucho tiene que ver como ya se ha mencionado los movimientos feministas, la tecnología y las redes sociales. La decisión de muchas mujeres de optar por la soltería puede atribuirse a una combinación de factores sociales, económicos y culturales:

- Independencia económica: Muchas mujeres han alcanzado una mayor independencia financiera y, por lo tanto, sienten menos presión para casarse

por razones económicas, como anteriormente se pensaba que al casarse se aseguraban su futuro económico.

- Enfoque en el desarrollo personal: Las mujeres están priorizando su educación y carreras profesionales, trabajan en ellas mismas, en el cuidado de sus emociones, lo que puede llevar a retrasar el matrimonio.
- Cambio en las expectativas sociales: Las normas culturales han evolucionado, y cada vez es más aceptable que las mujeres elijan no casarse. La soltería se ve como una opción válida y no como un estigma o mala suerte.
- Mayor libertad y autonomía: La soltería permite a las mujeres disfrutar de más libertad y control sobre sus vidas, como optar por la soltería, vivir sola, sin la responsabilidad de hacerse cargo de sus padres o de familiares por el hecho de ser soltera.
- Redes de apoyo: La construcción de un cambio de idea de la soltería, de redes sociales sólidas y el apoyo de amigos y familiares hacen que la soltería sea una opción viable y satisfactoria.
- Enfoque en relaciones no tradicionales: Algunas mujeres optan por relaciones no convencionales, como la cohabitación sin matrimonio o relaciones abiertas, lo que les permite explorar opciones diferentes al matrimonio.

Desde esta perspectiva, se observan cambios en la mentalidad y las expectativas sobre el papel de las mujeres en la sociedad actual, donde la soltería se está comenzando a ver (aún hay estigmas y un rol de género marcado en la mujer) como una opción de vida positiva, válida y que va a la alza, y le dan sentido a esta opción de vida, pues están dejando a un lado los prejuicios que anteriormente se tenían, como, por ejemplo; definiciones como solterona, que se le había pasado el tren a cierta edad sin casarse, dudan de su orientación sexual e inclusive que la

mujer tenía una traba psicológica debido a que no estaba yendo por el camino del matrimonio.

2.- ¿Qué busca la mujer en una relación de pareja?

La idea del amor romántico ha estado presente como el ideal en una relación de pareja, esto debido a ideologías culturales, sociales, políticas y económicas. En primer lugar, se abonará los conceptos de amor romántico, Giraldo Agudelo (2022), sugiere que el carácter del amor romántico quedó frustrado por la asociación que se construyó entre el amor, el matrimonio, la maternidad y por la idea de que el amor verdadero una vez encontrado es para siempre.

Sánchez-Vilches (2021) describe el concepto de amor romántico como una construcción basada en la pareja monogámica, heterosexual, regulada, entre adultos, orientada a la procreación y que implica la renuncia a la autonomía y libertad de las mujeres. Bajo este modelo, la mujer queda subordinada al hombre, lo que fomenta su dependencia y la búsqueda constante de sentirse segura únicamente a su lado.

Sánchez-Vilches (2021), añade que los mitos favorecen a la idea del amor romántico en la mujer, como un conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta verdadera naturaleza del amor, que suelen ser ficticios. Son creencias comunes que influyen en cómo se perciben y experimentan las relaciones, por ejemplo: la idea de que el amor es suficiente, la idea del amor a primera vista, las parejas deben ser complementarias, el amor es eterno e inmutable, las relaciones románticas son la fuente principal de felicidad, la posesividad es una señal de amor, el "príncipe azul" o "la princesa" y el sacrificio es necesario en el amor. Estos mitos pueden impactar negativamente las relaciones, generando expectativas poco realistas y fomentando la insatisfacción.

El amor romántico y su evolución ha estado estrechamente ligada a cambios sociales y económicos. En siglos pasados, las relaciones amorosas estaban a menudo determinadas por factores económicos y sociales más que por el romanticismo que conocemos hoy. Muchos matrimonios eran arreglados por razones económicas y políticas; es decir, las uniones eran más sobre alianzas y estabilidad económica, por ejemplo, las uniones entre nobles y burgueses eran a menudo motivadas por el deseo de consolidar poder y fortuna.

El amor romántico, aunque se idealiza, a menudo se encontraba limitado por realidades económicas, por ejemplo, la creación de industrias culturales, desde la literatura hasta el cine, generando empleo y riqueza, la creciente importancia del amor en el matrimonio ha llevado a un aumento en el gasto en bodas y celebraciones, compra o renta de un lugar donde vivir, convirtiéndolo en un sector económico significativo.

Y como segundo lugar se describirá lo que conlleva la relación de pareja, se encontró en Uriarte-Dorantes (2017) que en un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los integrantes de la relación, progrese en su propio ser, ya que esto reditúa en beneficio y enriquecimiento de la relación. Navas et al (2023) añade que es una dinámica de interacción humana ligada a distintos parámetros según las características del entorno sociocultural; Varela-Ávila (2019) define la relación tiene un tinte polisémico biológico, social y psicológico, a su vez determinado por lo histórico que moldea la relación de forma dinámica, relacionada con su connotación relacional y particular que adquiere entre estos cambios socioculturales.

En la mujer la base del amor romántico está en partir de la idea que el amor todo lo puede y que la vida será maravillosa, que la pareja resolverá y calmará angustias y preocupaciones, todo será miel sobre hojuelas, habrá seguridad económica, aceptación social, el vivieron felices para siempre.

Pero la realidad es otra, pues dentro de este amor romántico no se habla de la violencia que sufre la mujer por parte de su pareja, por ejemplo, la violencia económica, física, emocional: amenazas, manipulación, provocar inseguridades hasta el punto de llegar a tener todo el poder sobre ella. En esta violencia hacia la mujer están involucradas las emociones y el patriarcalismo, donde la mujer cae en este juego por miedo, presión social, por juicios, por cultura, porque no sabe que existen otras opciones de amor, comenzando por el amor propio.

Aún hay sectores que la mujer valora su capacidad reproductiva y que su realización y dignificación dependen del matrimonio o de tener pareja, incluso en situaciones en las que el hombre ya está casado o convive con otra mujer. Esta visión, resultado de los procesos de socialización femenina, coloca a la mujer como objeto de deseo en el matrimonio, el amor y la sexualidad, reforzando la creencia de que debe merecer su valor a través de estos ámbitos.

Al igual que la soltería, la idea de lo que debe ser la relación de pareja ha cambiado por otros modelos de amor basados en una visión más realista de las relaciones de pareja centrada en la igualdad, la comunicación asertiva y la ausencia de mitos románticos, provocando que la mujer ya no se apegue a algunos aspectos del amor romántico precisamente porque es un ideal de felicidad, pero acompañado de violencia, sumisión, dependencia, invisibilidad.

La mayoría de las mujeres, heterosexuales, homosexuales, transexuales, mujeres con hijos, sin hijos, etcétera, imaginan una vida en pareja como parte de la felicidad. Si bien se cuestiona el discurso del amor romántico y ya no se piensa tanto en las medias naranjas, en la búsqueda de su otra mitad, aún la mujer sigue buscando con bastante urgencia o sintiendo la necesidad de otra naranja que las completamente. Lo único que cambió fue el discurso, pero el trasfondo de incompletitud sin el otro sigue siendo el mismo.

Como se aprecia en el trabajo de Gómez (2018) donde la mujer además de buscar y alcanzar logros personales se da cuenta y acepta que quiere tener una pareja sentimental estable, alguien que la acompañe en su vida, al momento de hablar de sus relaciones de pareja aparece la idealización de tener o llegar a tener una pareja en su vida, que les de seguridad, protección, detalles, estabilidad económica, etc.

Cuando se cuestiona qué se busca en una pareja, se describe a una persona con valores, con virtudes, aspectos físicos, lo cual sigue llevando nuevamente al amor romántico, a la idealización del otro y esto al contraponerse a la realidad lleva a la persona al conflicto con ella misma o con ellos mismos si se habla de pareja.

La idealización del matrimonio o de la pareja es un modelo de exclusividad, de reciprocidad, responsabilidad e incondicionalidad, estableciéndose como la única relación en la que se espera una garantía de cuidados, compañía y apoyo económico.

3.- Impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales y emociones

Cornejo & Tapia (2011) refieren a que las relaciones interpersonales han transformado radicalmente las redes sociales y que, actualmente, las relaciones humanas tienen un espacio donde generarse intercambios informativos. Con el auge de Internet y la telefonía celular, se están implantando nuevas formas de informarse, comunicarse, entretenerse, relacionarse y hasta comprar.

Todos los intercambios y formas de comunicación permiten conocer gente a la que sería imposible acceder a diario, por su lejanía física e incluso temporal, creando relaciones virtuales, redes de apoyo, con cierto carácter de amistad o incluso amor. Cornejo & Tapia (2011), mencionan que contar con una red de apoyo

social es una necesidad planteada por la psicología desde la prevención y tratamiento.

Esta transformación en la comunicación ha incidido en nuevas aplicaciones tecnológicas generando cambios en la comunicación interpersonal. El hecho de que las interacciones digitales entre las personas se incrementen tanto está creando una percepción distinta del espacio y el tiempo, una sensación de inmediatez de los acontecimientos y una aceleración en los procesos.

Cornejo & Tapia (2011), aluden a que las relaciones virtuales rigen a las otras; pero, pese a la facilidad que ofrecen, el descompromiso y la ruptura a voluntad, no reducen los riesgos, solo los distribuyen junto con las angustias que generan de manera diferente.

El concepto de "amor líquido", acuñado por el sociólogo Zygmunt Bauman (2006), se refiere a las relaciones modernas caracterizadas por su inestabilidad y superficialidad. La tecnología, especialmente a través de las redes sociales y las aplicaciones de citas, ha tenido un impacto significativo en este fenómeno. La tecnología se entrelaza con el amor líquido a través de las siguientes maneras:

Inmediatez y Superficialidad

- Las aplicaciones de citas permiten a las personas conocer a otros de manera rápida y sin compromisos. Esto puede fomentar relaciones fugaces en lugar de conexiones profundas, afectando las emociones de la persona, probando que se sienta como un objeto desechable.
- Varias plataformas como Instagram y Tinder promueven la atracción basada en la apariencia, lo que puede reducir el enfoque en aspectos más profundos de la personalidad y las emociones.

Comunicación y Compromiso

- La comunicación a través de mensajes de texto y redes sociales a menudo carece de la profundidad y la intimidad que se encuentran en las interacciones cara a cara, lo que puede dificultar el desarrollo de conexiones significativas.
- La facilidad de desconectar y encontrar nuevas parejas puede llevar a una falta de compromiso, ya que las personas pueden sentirse menos inclinadas a trabajar en problemas en una relación.

Idealización y Comparación

- La representación idealizada de las relaciones en las redes sociales puede crear expectativas poco realistas, haciendo que las personas sientan que sus propias relaciones no son lo suficientemente satisfactorias.
- La exposición constante a las vidas románticas de los demás puede fomentar la insatisfacción personal y la ansiedad en las propias relaciones.

Nuevas formas de relación

- La tecnología ha facilitado la comunicación en relaciones no convencionales, como las abiertas o poliamorosas, promoviendo una mayor diversidad en las formas de amor.
- Las plataformas digitales permiten a las personas formar relaciones a larga distancia, desafiando la noción tradicional de proximidad física.

La tecnología, aunque ofrece nuevas oportunidades para conectarse y explorar diferentes formas de amor, también plantea desafíos en cuanto a la profundidad y estabilidad de esas conexiones. Navegar en este entorno requiere

una conciencia de los efectos de la tecnología en nuestras relaciones y un esfuerzo consciente por cultivar la intimidad y el compromiso.

3.2.2 Estado del arte

En este capítulo se presenta la fundamentación teórica mediante la construcción del estado del arte que sustenta el objeto de estudio propuesto, es decir, cómo el conocimiento personal en mujeres adultas influye en la toma de decisiones respecto a elegir estar en pareja o en soltería. Se llevó a cabo una investigación documental partiendo de las palabras clave: conocimiento personal, soltería, relación de pareja y toma de decisiones. Se elaboraron fichas de lectura. La información se buscó en textos de diversas disciplinas dentro del campo académico, incluyendo el Desarrollo Humano, el Enfoque Centrado en la Persona de Rogers (2014) y la facilitación.

3.2.3 Desarrollo Humano e Intervenciones

Luego de revisar los temas de conocimiento personal, soltería y relaciones de pareja es necesario resaltar que este proyecto se enmarca en el campo académico del Desarrollo Humano. Lafarga (2010) entiende el Desarrollo Humano como el análisis de los procesos internos y relacionales que promueven el crecimiento de la persona, así como la revisión de los factores sociales y del entorno que contribuyen al adecuado funcionamiento tanto de la persona como de los grupos y de la sociedad en general.

Por su parte, Segrera (2014) plantea el Desarrollo Humano como una forma de comprender de manera integral las capacidades, procesos, formas de organización y vínculos de las personas y de los grupos, con el fin de favorecer su desarrollo autónomo como protagonistas de su propia vida. En este enfoque, la persona del facilitador se convierte en el recurso central, a través de su presencia y

de las interacciones que establece con las personas y colectivos con quienes trabaja.

El objeto de conocimiento del campo académico del Desarrollo Humano busca comprender “la especificidad de lo humano” (Segrera, 2014, p. 43), e identificar las potencialidades de las personas para promover su crecimiento en tanto que, “es un estudio que busca la comprensión en la acción y la acción en la comprensión” (Segrera, 2014, p. 43).

Tanto Lafarga (2010) y Segrera (2014) revelan dos perspectivas complementarias sobre el Desarrollo Humano. Lafarga enfatiza los aspectos intrapsíquicos e interpersonales que influyen en la evolución individual, así como las condiciones sociales que facilitan el bienestar personal como grupal. Por su parte, Segrera destaca la importancia de comprender las potencialidades y relaciones de las personas para fomentar su desarrollo autónomo. Ambos autores resaltan la interconexión entre la persona, sus relaciones y el entorno social como clave para un desarrollo humano integral.

Según la página del ITESO (s. f.) se concibe como, el impulso del crecimiento de las capacidades individuales y colectivas en escuelas, empresas, instituciones, espacios comunitarios, organizaciones y otros entornos socioculturales a partir de la creación de vínculos de cuidado colectivo, con métodos de intervención innovadores, adecuados a la realidad sociocultural.

El Desarrollo Humano se fundamenta en la psicología humanista y existencial, ambas perspectivas colocan a la persona en el centro de su propio crecimiento y transformación. La psicología humanista, con figuras como Carl Rogers y Abraham Maslow, entre otros, quienes señalan que es a través de la autoexploración y la toma de decisiones libres que la persona desarrolla el potencial para autorrealizarse, tener una vida plena y auténtica, enfatiza que el crecimiento

humano es impulsado por necesidades profundas como la autonomía, la autenticidad y el sentido de pertenencia.

Desde la psicología existencialista, influida por filósofos como Martin Heidegger y Viktor Frankl, cuyo enfoque se centra en el sentido de la vida, la libertad y la responsabilidad, el Desarrollo Humano se entiende como la búsqueda de un propósito vital. Este enfoque resalta la importancia de la relación con los demás, especialmente el reconocimiento del otro como un ser independiente y único, lo que impulsa a la persona a cuestionar sus propias perspectivas.

Así, la combinación de estas dos corrientes proporciona una visión completa del Desarrollo Humano: por un lado, el crecimiento hacia la autorrealización y, por otro, la búsqueda de sentido en el contexto de la propia existencia y en las relaciones con los demás, comparten un interés por la experiencia humana y su potencial. El Desarrollo Humano se enfoca en la persona de manera individual y en grupo, menciona que esta forma de vivencias y contextos, que toma constantemente decisiones según el significado otorgado gracias a las experiencias.

Schmid (2008) menciona que, en la tradición filosófica occidental “persona” denota una visión específica del ser humano. Combina dos dimensiones necesarias de la existencia humana: la sustancial (o individual) aspecto de ser una persona y la relacional (o dialógico o trascendente) aspecto de convertirse en una persona.

Por lo tanto y de acuerdo con Schmid (2008), una persona se define por lo que ha llegado a ser gracias a la influencia de los demás, lo que implica una interdependencia, solidaridad y responsabilidad. Esto se logra a través de relaciones, diálogos y conexiones con el mundo. Quien se reconoce como parte de una comunidad completa sigue la idea de que ser “persona” es fundamentalmente

relacional. Así, ser una persona significa existir en relación con los otros y desarrollarse a partir de esas interacciones (Schmid, 2008).

Dicho lo anterior, el Desarrollo Humano (DH) se relaciona con el conocimiento personal de las relaciones afectivas en mujeres adultas para decidir estar en pareja o soltería, debido a que el DH, permite entender a estas mujeres en esta toma de decisiones, dar cuenta de la importancia del desarrollo personal de cada una de ellas y como lo señalan las bases humanistas y existencialistas, haciéndose cargo de sí mismas, pero también dándose cuenta de cómo es que toman esta decisión y cómo es que ven al otro, en este caso como ven a la pareja.

Intervenciones encontradas en el campo académico del Desarrollo Humano

El Desarrollo Humano está presente en los textos encontrados, donde resaltan las intervenciones realizadas y las que buscan cambiar algo en personas y grupos para mejorar un aspecto de su vida. En la investigación de los documentos seleccionados se encontraron 4 trabajos de obtención de grado TOG dentro del campo del Desarrollo Humano:

1. Gómez (2018), Experiencias de la ausencia de una pareja sentimental estable en mujeres de mediana edad en la ZMG.
2. Robles-Mendoza (2021), Toma de decisiones trascendentales y su relación con el autoconocimiento.
3. Saldaña-Lopez (2017), Reconocimiento y valoración personal de la mujer en la crisis de la mitad de la vida.
4. Rosales-Naranjo (2017), Expresión, acompañamiento y manejo constructivo de emociones en un grupo de mujeres desde el enfoque centrado en las personas.

A continuación, se detallan los objetivos, técnicas implementadas, la población en la que se enfocaron y lo logrado de cada trabajo encontrado con intervenciones realizadas.

1.- En el trabajo de Gómez (2018) titulado, “Experiencias de la ausencia de una pareja sentimental estable en mujeres de mediana edad en la ZMG”, su propósito fue presentar cómo viven la ausencia de una pareja sentimental estable las mujeres de mediana edad y los efectos que trae a su salud emocional.

La población que se consideró fueron mujeres de 30 a 40 años, solteras, sin pareja estable. Gómez (2018), utilizó como técnica una intervención en sesiones de grupo realizadas bajo el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, y el método fenomenológico de Virginia Moreira.

El análisis de los datos se realizó a partir de las transcripciones de las sesiones de intervención. De ellas se extrajeron frases y palabras significativas que se vincularon con la investigación. Después, se organizaron en familias de códigos para responder a la pregunta de investigación. Los logros o resultados en este trabajo fueron:

- El enfoque humanista permitió a las participantes un conocimiento personal más profundo de su historia de vida, necesidades, aceptación, objetivos personales, así como una mejor comunicación inter e intrapersonal al trabajar con otras mujeres y compartir sus experiencias, sensaciones y emociones.
- En relación con efectos académicos los resultados mostraron una interrelación directa con salud emocional, además la anuptafobia (miedo a la soltería) se evidencia al no querer las participantes estar sin una pareja sentimental, además de un marcado deterioro en su autoestima; lo que deriva en aceptar cualquier relación amorosa, buscar en redes sociales parejas sentimentales, permitir abusos tanto físicos como emocionales por parte de

sus parejas amorosas, así como cuando llega un candidato a pareja sentimental estable, salir huyendo porque parece que no es lo que quieren, un tipo de sabotaje.

2.- El documento de Robles-Mendoza (2021), llamado, “Toma de decisiones trascendentales y su relación con el autoconocimiento” tuvo como propósito dar cuenta de las decisiones trascendentales que toman las mujeres, la forma en que lo hacen, los efectos que se producen y la manera en que está implicado o no el autoconocimiento.

Las participantes fueron mujeres entre los 19-50 años, con escolaridad básica y múltiples factores de riesgo psicosocial y que estuvieran participando en actividades de DIF Zapopan. Robles-Mendoza (2021), en esta investigación se utilizó la metodología cualitativa y el método interpretativo, ya que este enfoque permite integrar las implicaciones personales del interés de estudio con las percepciones de las personas que participan en la investigación. El enfoque que se le dio se centra en la comprensión de este fenómeno social.

Entre las conclusiones destaca la falta de conocimiento personal como un antecedente que explica por qué esas decisiones se catalogan sesgadas o polarizadas y la satisfacción o insatisfacción que viven por sus elecciones tienen relación con autorrealización. Los factores que se reconocieron en las elecciones fueron, el estilo de crianza, la impulsividad/reactividad y la falta de conocimiento personal.

- El estilo de crianza contribuye a la formación de creencias que intervienen en la autorrealización de las personas, que no logran porque no cristalizan sus proyectos de vida.

- La impulsividad o reactividad muestra la forma en que las mujeres se relacionan consigo mismas y con sus emociones, lo que las conduce a experimentar desánimo y frustración.
- La falta de conocimiento personal contribuye a que este grupo de mujeres que fueron entrevistadas, tomen decisiones sesgadas, pues las hacen sin identificar necesidades y potencialidades. Por la falta de capacidad para mirarse, no escuchan aquello que les demanda su dimensión interna.
- El contexto social, cultural, familiar y económico condicionan la toma de decisiones. La no claridad acerca del problema a resolver o de los objetivos deseados como parte de sus proyectos de vida, así como la incapacidad para escuchar sus propios sentimientos, valores y necesidades, limitan la toma de decisiones efectivas y satisfactorias.

3.- El texto de Saldaña-Lopez (2017), titulado “Reconocimiento y valoración personal de la mujer en la crisis de la mitad de la vida”, tuvo como propósito promover el reconocimiento y la valoración personal en un grupo de mujeres para que formularan un plan que atienda la crisis de la mediana edad mediante su participación en un taller desde el Enfoque Centrada en la Persona. El taller se impartió a un grupo de mujeres que laboraban en una escuela privada en el departamento de intendencia de entre 35 y 55 años. Este trabajo se enmarcó en la metodología cualitativa.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante audio grabaciones y las transcripciones completas de cada sesión. La sistematización y análisis, se empleó el análisis del discurso. La realización del taller y el análisis de los resultados del trabajo de Saldaña-López (2017), le permitió elaborar las siguientes conclusiones las cuáles las dividió en dos:

- Intervención: las participantes expresaron lo que les sucedía, aprendieron a hablar en primera persona y dejaron de hacer generalizaciones, expresaron

sus experiencias de vida, reconocieron sus cualidades, características, fortalezas y debilidades, y lograron decretar metas significativas.

4.- El escrito de Rosales-Naranjo (2017), nombrado “Expresión, acompañamiento y manejo constructivo de emociones en un grupo de mujeres desde el enfoque centrado en las personas”, crear un espacio de acompañamiento donde pudieran comunicarse libremente, sin ser juzgadas, y reflexionar sobre su persona y su familia para favorecer la expresión de sus emociones, sentimientos, un mayor autoconocimiento y autovaloración personal. las participantes fueron mujeres de 38 a 54 años, madres solteras y divorciadas, con licenciatura o carrera técnica, empleadas y desempleadas.

Se implementó la metodología cualitativa, con apoyo del método fenomenológico y con la técnica de taller, el diseño de la intervención estuvo sustentado por la teoría del Enfoque Centrado en la Persona. Como resultado de este trabajo, las participantes pudieron:

- Contactar con sus emociones y sentimientos profundos relacionados con su historia personal y lograron individualmente algunos cambios significativos en la forma de dar y recibir afecto.
- Identificar sus heridas, así como sus fortalezas internas, logrando con esta identificación una mayor conciencia de su situación de vida.
- Tomar algunas decisiones que consideraron trascendentes para el crecimiento y cambio en su vida persona.

En estos 4 documentos se observa que los participantes, mediante las técnicas utilizadas en cada investigación, mostraron cambios en su persona, haciéndose más consiente en sus emociones y sensaciones, dando importancia al conocimiento personal para tomar decisiones, reconociendo su persona a través de su historia de vida.

3.2.4 La figura de quien facilita

El campo académico del Desarrollo Humano se centra en el encuentro con el otro y, para ello, recurre a la figura del facilitador o facilitadora, quien en la interacción con la persona promueve un ambiente de aceptación y empatía. Este acompañamiento favorece el crecimiento personal y la autorrealización, permitiendo que cada participante lidere su proceso al elegir los temas que desea explorar. Se sostiene que toda persona posee una tendencia natural hacia el crecimiento, la autorrealización y la autonomía.

Esto significa que todas las personas tienen el potencial para desarrollar plenamente sus capacidades, encontrar sentido en su vida y vivir de manera auténtica y consciente, buscando ser la mejor versión de sí mismas. Es una evolución que surge desde dentro de la persona, basada en sus propias experiencias y elecciones. Este enfoque se aplica en contextos educativos, familiares, laborales y sociales, ya que promueve una forma de interacción que respeta la individualidad y fomenta un ambiente en el que las personas pueden ser ellas mismas sin temor a ser juzgadas o rechazadas.

De modo que, considera a la persona como el experto en su propia vida y experiencia, alienta a las personas a explorar sus sentimientos, emociones, pensamientos y deseos, promoviendo la autoaceptación y la autenticidad, reconoce la capacidad innata de las personas para crecer y desarrollarse, y alcanzar su máximo potencial, siempre que se les proporcione un entorno de apoyo y comprensión (tendencia actualizante).

Por su parte el facilitador del proceso de autodescubrimiento ofrece una aceptación y un apoyo incondicional, sin juzgar a la persona, permitiendo que la persona se sienta libre para expresarse en su totalidad, busca comprender la experiencia de la persona desde su perspectiva, reflejando sus emociones y ayudando a clarificar su situación.

3.2.5 Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

El interés por el Desarrollo Humano ha impulsado a diversas áreas del conocimiento a investigar su complejidad y las contribuciones realizadas, favoreciendo las profesiones dedicadas a ayudar a la persona. Entre ellas, se encuentra el enfoque conocido como “Enfoque Centrado en la Persona”, propuesto por Carl Rogers, quien es tanto su creador como precursor.

El Desarrollo Humano, la teoría y la práctica del Enfoque Centrado en la Persona, están estrechamente relacionados, ya que ambos promueven el crecimiento y el bienestar de la persona en un ambiente de autenticidad, libertad y relaciones humanas más nutricias. Soto-Trujillo (2019), menciona lo siguiente en relación con las bases que sustentan el Enfoque Centrado en la Persona: “El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) nace y se desarrolla asumiendo un enfoque de la naturaleza del conocimiento y de la ciencia que ya se había establecido en las áreas más avanzadas de la física, la lingüística, la biología y gran parte de la misma filosofía de la ciencia” (p. 44).

En su obra “El proceso de convertirse en persona” Rogers (2014), se enfoca en aquellos que desean llegar a ser seguros y autónomos, ofreciendo una perspectiva única sobre el desarrollo personal, viéndolo como un proceso de aprendizaje continuo y libre que permite diversas formas de estar en armonía alineándose con lo propuesto por Kierkegaard (Soto, 2019), quien considera que uno de los grandes objetivos de la vida humana es “ser la persona que realmente es”. (p.43-44). Rogers (en Barceló, 2012) resume el Enfoque Centrado en la Persona de la siguiente manera: “Las personas tienen dentro de sí mismas grandes recursos para entenderse y para cambiar sus conceptos, actitudes y comportamientos. Estos recursos pueden activarse si se logra establecer un clima adecuado de actitudes psicológicas que faciliten ese proceso” (p. 130).

Al mismo tiempo este enfoque fomenta la empatía en la relación, ayudando a las parejas a comprender mejor las experiencias del otro, lo que puede fortalecer el vínculo emocional y fomentar un ambiente de apoyo mutuo, enfatiza la importancia de respetar la individualidad de cada persona en la relación. Las parejas pueden trabajar juntas para establecer límites saludables y apoyar el crecimiento personal de cada uno, que como ya se ha mencionado son unas de las características principales de estar en una relación.

I. Tendencia Actualizante

Barceló (2012), menciona que las personas tienen una inclinación natural hacia la supervivencia, el crecimiento y el desarrollo personal. El cuerpo humano tiene la capacidad de autorregularse y orientarse hacia lo positivo, siempre que se le den las condiciones adecuadas, para que esa tendencia hacia el crecimiento se manifieste (tendencia actualizante). Esta búsqueda de crecimiento no solo está relacionada con cuestiones morales, sino que también está ligada al desarrollo biológico y a la forma en que la persona se ajuste para satisfacer sus necesidades. Es como un impulso interno que lleva a encontrar el equilibrio emocional y a aprovechar el potencial en la persona.

La tendencia actualizante es central en el Enfoque Centrado en la Persona, pero no es exclusiva de él. Abraham Maslow, describió de manera más detallada la tendencia hacia la autorrealización, decía que la naturaleza interna de la persona es buena o neutral, no mala y que lo mejor para la persona es dejar que esa parte florezca en lugar de reprimirla. Sin embargo, esta naturaleza es delicada y puede ser fácilmente apagada por hábitos, presiones sociales y actitudes equivocadas (Barceló, 2012)

Lo genuino del Enfoque Centrado en la Persona es que se ocupa de definir las condiciones necesarias y suficientes para promover el desarrollo personal. Estas condiciones dependen de la actitud y deben aportarse por la presencia del

facilitador, terapeuta o educador, quien las posee de forma genuina e interna y las transmite por su forma de estar presente. Así, crea un clima psicológico que facilita el crecimiento de la persona.

II. Condiciones del Enfoque Centrado en la Persona

Rogers (2012) propone la presencia de condiciones que favorezcan el aprendizaje significativo, el cambio y el desarrollo individual, estas condiciones son:

1. Contacto entre dos o más personas.
2. Estado de incongruencia, vulnerabilidad o angustia por parte de quien participa en el proceso.
3. Congruencia de quien facilita
4. Expresión de quien facilita ya no corregiré esto, ya lo mencioné en varias ocasiones en clase y se sigue repitiendo el error de consideración positiva incondicional.
5. Muestra de comprensión empática hacia el marco de referencia del otro.
6. Percepción del participante del proceso de la empatía y consideración positiva incondicional.

III. Actitudes del Enfoque Centrado en la Persona

Sumado a lo anterior, Rogers (1961 en Soto-Trujillo, 2019) propone que quien facilita debe tomar una actitud que promueva la confianza, sea auténtica y comprenda a las personas desde su perspectiva interna y emocional. Este enfoque busca iniciar un proceso constructivo que les ayude a desarrollar un conocimiento personal más profundo y claro, fomentar su autonomía y facilitar la resolución de algunos de sus problemas.

El papel de quien facilita es fundamental, ya que su importancia radica en la conexión y la relación que establece con los demás, la cual se caracteriza por no imponerse sobre la otra persona. Desde la perspectiva del Desarrollo Humano, esta relación se basa en el respeto por la visión del mundo del otro, la confianza en sus habilidades y una empatía genuina que se manifiesta al estar presente para el otro, así como en la congruencia dentro de la interacción.

Según Soto-Trujillo (2019), la intervención desde el Desarrollo Humano tiene como objetivo ayudar a las personas a crecer mediante la creación de una relación que se distingue por su calidez y confianza. Rogers (1961) sostiene que las personas poseen en su interior vastos recursos de autocomprensión y para modificar sus propios conceptos, actitudes y conductas autodirigidas. Estos recursos pueden activarse si se logra crear un clima caracterizado por actitudes facilitadoras (Barceló, 2012). Barceló (2012), retomando a Rogers, indica que, para establecer esta relación, el facilitador debe cultivar tres actitudes básicas:

- La primera condición actitudinal tiene que ver con la autenticidad, la sinceridad y la congruencia. Cuando el facilitador se muestra en la relación, sin esconderse tras una máscara psicológica y profesional es posible que la persona facilitada crezca constructivamente y se muestre a sí misma más auténticamente.
- La segunda condición actitudinal para la creación del clima psicológico adecuado para el crecimiento y la eficacia la constituye la aceptación, el aprecio o la consideración positiva incondicional. Cuando el facilitador consigue sentir una actitud positiva y de aceptación hacia la persona facilitada es más probable el crecimiento y el cambio. Se trata de aceptar que la persona facilitada pueda experimentar y expresar sus sentimientos y que no se juzgue ni manipulará, sino que se considere parte significativa del organismo.

- La tercera condición facilitadora de la relación es la comprensión empática. Consiste en la percepción por parte del facilitador del mundo interno de la persona facilitada con una actitud de escucha profunda y activa para recoger con exactitud los significados personales que experimenta, en el momento, la persona ayudada y comunicar esta comprensión. Cuando una persona se siente escuchada empáticamente llega a comprender con más precisión el fluir de sus propias experiencias.

La combinación de estas tres actitudes permite al facilitador estar plenamente presente en el proceso, favoreciendo la atención y la apertura hacia la experiencia del otro. Estar presente no garantiza automáticamente estas actitudes, pero sí potencia la capacidad de explorar la profundidad de la conciencia intuitiva, sin forzar ni empujar, solo permaneciendo y sintiendo el vaivén por el que se encuentran las conciencias.

Además de la relevancia de estos hallazgos, es importante señalar que cada uno es aplicable a cualquier relación. Según Rogers (2012), la relación terapéutica es solo una de muchas, aunque las mismas características presentes en otros tipos de relaciones personales también generan resultados similares.

IV. Etapas de proceso del cambio personal

Soto-Trujillo (2019), menciona que Rogers (2012) identifica siete etapas que la persona atraviesa durante su proceso de cambio, siempre que el flujo entre ellas no esté bloqueado. A continuación, se describen estas etapas:

1. En la primera etapa, la persona se muestra rígida y separada de sus propias experiencias, sin reconocer sus sentimientos ni darles significado, y no percibe problemas en su vida.

2. En la segunda etapa, comienza a sentirse aceptada y habla de sus problemas como si fueran externos, sin asumir responsabilidad por ellos. Los sentimientos se

perciben como ajenos o del pasado, y su comunicación refleja posibles contradicciones.

3. En la tercera etapa, empieza a hablar de sí misma con más libertad, aunque acepta sus emociones de manera limitada y a menudo siente vergüenza al expresarlas. Sus creencias aún son rígidas, pero comienza a reconocerlas.

4. En la cuarta etapa, experimenta sus sentimientos con mayor intensidad y algunos en el presente. Aunque sigue siendo susceptible y desconfiada, acepta sus emociones de forma limitada y empieza a notar contradicciones e incongruencias.

5. En la quinta etapa, expresa sus sentimientos de manera libre y en el presente, reconociéndolos como propios. Su experiencia se vuelve más flexible, comienza a cuestionar sus creencias y distingue claramente sus sentimientos y significados.

6. En la sexta etapa, vive sus sentimientos de forma inmediata y sin bloqueos, conectándose plenamente con sus emociones actuales, sin temor ni resistencia. Percibe claramente cualquier incongruencia entre experiencia y percepción, y su comunicación interna es fluida.

7. En la séptima etapa, emergen nuevos sentimientos dentro y fuera de la terapia, que son aceptados con flexibilidad y vistos como parte del cambio. La persona percibe su "yo" con confianza, replantea sus creencias y mantiene una comunicación interna clara.

Por lo cual, el Enfoque Centrado en la Persona puede ser beneficioso en mujeres adultas quienes están solteras como también para aquellas en una relación, pues promueve el conocimiento personal, la aceptación y una comunicación efectiva. Al enfocarse en las necesidades y experiencias individuales, se pueden construir relaciones más saludables y satisfactorias.

1. Soltería y Enfoque Centrado en la Persona

En el marco del cambio personal, la soltería puede verse como una oportunidad para crecer y desarrollarse a través del conocimiento personal. El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) alienta a las mujeres a explorar sus propios intereses, valores y deseos, promoviendo decisiones conscientes antes de iniciar o continuar una relación. De manera complementaria, este enfoque fomenta la aceptación de la soltería como una etapa válida y significativa de la vida, ayudando a disfrutar de la independencia y a construir una vida plena sin depender de una pareja. Cuando las personas están listas para establecer una relación, el ECP les permite identificar lo que buscan en pareja, en vez de guiarse por expectativas sociales o presiones externas, favoreciendo elecciones más conscientes y relaciones más satisfactorias.

La soltería puede verse como una oportunidad para el crecimiento personal, como ya se mencionó por conocimiento personal. El Enfoque Centrado en Persona (ECP) alienta, en este caso a las mujeres, a explorar sus propios intereses, valores y deseos, permitiéndoles tomar decisiones conscientes antes de entrar en una relación o continuar en soltería.

2. Relaciones en pareja y Enfoque Centrado en la Persona

En las relaciones el Enfoque Centrado en la Persona promueve una comunicación honesta y abierta. Las parejas se animan a expresar sus necesidades, sentimientos y preocupaciones, creando un espacio seguro para el diálogo, ofreciendo herramientas en la resolución de conflictos y abordarlos constructivamente, permitiendo resolver diferencias sin dañar la relación.

Conclusión

El Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) ofrecen herramientas teórico-metodológicas que facilitan la comprensión respecto a estar en soltería; o bien, en relaciones de pareja, aportando una perspectiva humanista y

de amplio valor científico. En el contexto de la soltería, el ECP se convierte en una herramienta para fortalecer el conocimiento personal de las personas, en especial a las mujeres, al animarlas a explorar sus deseos, valores y metas personales reconociendo la influencia de las expectativas sociales o las presiones externas.

Este enfoque permite reconocer la soltería como una fase legítima y valiosa, que no representa un estado de carencia o incompletud, sino una oportunidad para el crecimiento y el conocimiento personal. Así, el ECP brinda un espacio para que las personas puedan construir una vida plena e independiente, fortaleciendo su bienestar emocional y su identidad fuera del ámbito de la pareja.

Por otro lado, en el ámbito de las relaciones de pareja, el Enfoque Centrado en la Persona enfatiza la importancia de la comunicación honesta y el respeto mutuo. Al fomentar un espacio donde cada miembro de la pareja puede expresar sus necesidades, emociones y preocupaciones sin temor a ser juzgado, el ECP facilita la creación de vínculos basados en la empatía y la comprensión mutua. Además, este enfoque ofrece herramientas útiles para la resolución constructiva de conflictos, alentando a las parejas a abordar sus diferencias de manera colaborativa en lugar de destructiva. Esto no solo promueve la salud de la relación en sí, sino que también contribuye al bienestar emocional de cada persona, ya que se sienten escuchados y valorados dentro del vínculo.

La pertinencia del Desarrollo Humano y del ECP sobre la decisión de algunas mujeres de estar en soltería o en relación de pareja radica en su capacidad para comprender y abordar las formas de vivir y relacionarse, ofreciendo un marco teórico metodológico que valora la autonomía y la conexión interpersonal. Al fomentar elecciones más conscientes y relaciones más satisfactorias, el ECP aporta un enfoque fundamentado y aplicable para el estudio de la atención individual y de las dinámicas de pareja. En un contexto científico, el ECP representa una valiosa

herramienta de investigación y de intervención, contribuyendo al avance en el estudio del bienestar personal y relacional.

Este proyecto es pertinente para el campo científico porque aborda una dimensión íntima y profundamente significativa en la vida de las personas: la toma de decisiones sobre la vida afectiva y relacional, en particular, la elección entre estar en pareja o vivir en soltería. Al tratarse de una decisión que implica historia de vida, conocimiento personal, creencias culturales y construcción de sentido, se reconoce como un objeto complejo, con implicaciones personales y sociales. Sin embargo, este tema ha sido poco explorado desde un enfoque que priorice el acompañamiento humano, el respeto por la experiencia subjetiva y el fortalecimiento del proceso de elección consciente.

Además, este trabajo aporta al campo académico del Desarrollo Humano al integrar una metodología vivencial con fundamentos teóricos y éticos sólidos, poniendo al centro la dignidad, la libertad y el crecimiento de las mujeres adultas que participaron. La intervención diseñada permite generar conocimiento desde la práctica y desde las voces de las propias mujeres, lo cual enriquece el campo científico con una mirada situada, empática y transformadora. Asimismo, se contribuye a la construcción de herramientas metodológicas aplicadas en otros contextos de acompañamiento.

Capítulo 4. Fundamentación metodológica

En este capítulo se presenta la estructura metodológica que sustenta el trabajo de intervención realizado. Se trata de un proyecto de intervención, orientado desde el campo académico del Desarrollo Humano, cuyo propósito fue acompañar a mujeres adultas en un proceso de reflexión profunda que les permita tomar de manera consciente la decisión de estar en pareja o vivir en soltería. La metodología utilizada responde tanto a los objetivos planteados como a la naturaleza subjetiva y vivencial del fenómeno estudiado.

En coherencia con la naturaleza del tema y el propósito propuesto, se optó por una metodología cualitativa, utilizando el método fenomenológico y el método investigación-acción participativa. La técnica empleada fue un taller vivencial en el cual se generaron espacios de reflexión, escucha y reconocimiento mutuo entre mujeres adultas. Durante todo el proceso se consideraron de manera cuidadosa las consideraciones éticas, resguardando el bienestar, la confidencialidad y el consentimiento informado de todas las participantes.

Se fundamenta la elección de una metodología cualitativa que permite explorar el sentido y la experiencia de las participantes en relación con el tema-problema. En particular, se emplean dos métodos: el fenomenológico, que busca comprender cómo viven y significan las mujeres esta decisión en su historia personal, y el método de investigación-acción participativa, justificado por el carácter transformador del proceso, donde los participantes reflexionan y se convierten en agentes activas de su propio desarrollo.

La técnica principal fue un taller vivencial, diseñado para generar un espacio seguro, de escucha y de diálogo, donde las mujeres pudieran reconocerse, resignificar su historia y fortalecer su autonomía. Asimismo, se detallan los instrumentos utilizados, las características de la población participante y las

consideraciones éticas que guiaron todo el proceso: el respeto a la confidencialidad, el consentimiento informado, el uso de seudónimos y, sobre todo, la centralidad en la persona como eje fundamental de la intervención. Este tiene como finalidad dar claridad y solidez al camino metodológico que se recorrió, asegurando que las decisiones tomadas respondan a un marco ético, coherente y congruente con los principios del Desarrollo Humano.

4.1 Enfoque metodológico

En este apartado se expone la estrategia metodológica, que tiene un enfoque cualitativo y coloca a la persona en el centro del análisis, para identificar cómo hacer, pensar y las prácticas diarias de las personas. Se justifica el uso del método de investigación-acción participativa, el método fenomenológico y el taller, detallando los criterios de inclusión, así como el proceso de selección y las características de la muestra.

Este trabajo de grado se aborda desde el campo académico del Desarrollo Humano, el cual reconoce a la persona como un ser único, digno y social, destacando su capacidad y autonomía para ser consciente de sí misma y de sus circunstancias, además de asumir la responsabilidad en la toma de decisiones que determinan el curso de su vida. A través de un proyecto de intervención, este estudio busca generar un cambio en un grupo de mujeres que decide permanecer en pareja o vivir en soltería, todo desde el conocimiento personal.

Metodología cualitativa

Vasilachis (2006) sostiene que la investigación cualitativa es un proceso interpretativo que aborda un problema humano o social desde diversas tradiciones metodológicas. Quienes recurren a la metodología cualitativa buscan comprender e interpretar los fenómenos según el significado que las personas les asignan.

Además, Vasilachis (2006) afirma que este enfoque es interpretativo, pues se enfoca en cómo las personas comprenden, experimentan e interpretan el mundo social. Este enfoque es adecuado para el presente proyecto, ya que sitúa a la persona en el centro de la atención, permitiendo investigar cómo el autoconocimiento en mujeres adultas ayuda a tomar o comprender la decisión de estar en pareja o en soltería.

4.2 Intervención desde el método de Investigación-Acción Participativa (IAP)

Hablar de intervención suele asociarse con la idea de imposición, donde el agente externo se percibe como quien posee mayor conocimiento, ingresando en espacios donde otros tienen menos información o experiencia. Esta concepción puede vincularse a relaciones de poder desiguales, en las cuales una parte más fuerte y con más recursos interviene sobre una parte más vulnerable.

La intervención en Desarrollo Humano se construye principalmente como una relación con el otro. Quien facilita la intervención se implica activamente, poniéndose en el lugar del otro, compartiendo el espacio y el contexto en el que se encuentra la persona o comunidad. Esta cercanía permite una mejor comprensión de las realidades y desafíos que enfrentan, favoreciendo una colaboración más auténtica y efectiva.

Según Gómez y Alatorre (2014), la intervención es una acción social que implica la participación de diversos actores, estrategias y contextos, con el fin de transformar una situación o dinámica específica, como parte de proyectos de cambio social. Esta intervención se concibe principalmente como una relación con el otro, donde facilitador o facilitadora se involucra activamente en el contexto del otro, destacando que no es un proceso "neutro", sino un medio para facilitar procesos para promover el crecimiento personal. Pacheco (1993) señala que la intervención implica un trabajo directo, deliberado, sostenido y planificado, grupal o

individual, para mejorar el nivel de vida y promover avances económicos, sociales o culturales.

Un proyecto de intervención se encuentra en la intersección entre la acción y la reflexión, fusionando teoría y práctica. La incorporación del método de investigación-acción participativa es clave, pues esta transforma la práctica en objeto de estudio, integrando conocimiento y acción en un ciclo continuo de reflexión. Según Gómez y Alatorre (2014), el objetivo de la investigación-acción es mejorar la práctica, considerando que la intervención social y la interacción humana deben considerarse procesos dinámicos y colectivos, donde tanto las metas como las estrategias deben adaptarse constantemente a las circunstancias y las personas involucradas.

La investigación-acción implica integrar una experiencia de intervención a través de una reflexión constante y consciente sobre la práctica. Esto supone un proceso continuo de sistematización, que consiste en recuperar de manera estructurada la información producida por la práctica, con el fin de enriquecer la interpretación del proyecto de forma más profunda y compleja.

4.3 Método fenomenológico

En este proyecto se retomó la experiencia de vida de mujeres que deciden estar en pareja o en soltería, lo que hace pertinente recurrir al método fenomenológico. Sassenfeld, André y Moncada (2006) señalan que los dos elementos clave en la investigación son la experiencia y el fenómeno, los cuales se relacionan estrechamente a través del concepto de intencionalidad.

Un fenómeno puede entenderse como la forma en que un objeto de estudio se manifiesta directamente a la conciencia de quien lo observa. Según la fenomenología, los fenómenos son lo único que las personas pueden conocer de

manera inmediata, ya que la realidad se percibe como el resultado de la interacción entre quien observa y lo observado, lo que genera múltiples realidades igualmente válidas. Además, la realidad fenomenológica se presenta de manera estructurada y previa a la interpretación, convirtiéndola en un elemento central de la experiencia humana.

La fenomenología permite explorar las experiencias tal como las viven las personas, reconociendo que están vinculadas a la persona y tienen un significado relacionado con algo, no existiendo de manera aislada. Un aspecto clave del método fenomenológico es considerar la actitud natural de las personas, ya que se interesa por cómo se comportan en su vida diaria. En este proyecto, se emplea este enfoque para acercarse a mujeres adultas en la toma de decisiones sobre estar en pareja o en soltería, centrándose en sus experiencias, historias de vida y situaciones particulares. (Sassenfeld, André y Moncada, 2006).

El enfoque fenomenológico se centra en la experiencia directa, por lo que es fundamental que quien facilita pueda diferenciar entre lo que se ha vivido de manera real y los elementos aprendidos o asumidos que podrían influir en su percepción del fenómeno. Para ello, la persona que facilita debe practicar actitudes como la aceptación incondicional, la escucha activa y la empatía, dejando de lado su propio punto de vista para evitar que su percepción distorsione el estudio. De igual manera, es necesario que trabaje de manera constante en su autoconciencia, con el fin de minimizar prejuicios y preconceptos durante la investigación del fenómeno.

4.4 Fundamentación del taller como técnica para la facilitación

En este apartado, se fundamenta la pertinencia del taller como técnica dentro de un marco metodológico para el proyecto de intervención desarrollado. A través de esta técnica, se busca crear un espacio de reflexión y aprendizaje colectivo, facilitando el proceso de conocimiento personal y toma de decisiones de la población de

mujeres adultas con relación a su vida afectiva y personal. El taller, como técnica, permite explorar de manera participativa las experiencias y creencias de las participantes, favoreciendo el cuestionamiento y el fortalecimiento de su autonomía personal.

Según Agustín Cano (2012), el taller es clave para promover aprendizajes colectivos y transformar la realidad social. El taller debe formar parte de una estrategia con objetivos claros y principios éticos, integrando teoría y práctica, y fomentando el protagonismo de los participantes. Su planificación requiere considerar los objetivos, las características del grupo, los contenidos, los recursos, los roles, el tiempo y la disposición espacial, evitando el uso espontáneo de técnicas y priorizando la creatividad estratégica (Cano, 2012).

En el presente Trabajo de Obtención de Grado, titulado “Conocimiento personal de las relaciones afectivas en mujeres adultas para decidir estar en pareja o soltería”, se empleó una metodología cualitativa centrada en la persona, sus experiencias y los significados que otorga a sus acciones. Esta perspectiva metodológica, de carácter comprensivo e interpretativo, permitió explorar a profundidad las vivencias de las participantes. Como estrategia principal de intervención se implementó un taller. Cano (2021) plantea tres momentos esenciales en la implementación del taller: la planificación (qué, a quiénes y para qué), el desarrollo (actividades, acuerdos, temas) y el cierre (balance y aprendizajes). En consonancia con este enfoque, el taller diseñado para este proyecto se sustentó en el pensamiento estratégico y en la articulación coherente de acciones orientadas a un propósito claro. La planificación contempló los siguientes elementos:

- Propósito: que las mujeres participantes se sintieran seguras y felices con la decisión de estar en pareja o permanecer solteras.
- Población: mujeres adultas de entre 22 y 55 años.

- Contenidos: temas vinculados al conocimiento personal, la idealización del amor romántico y del otro.
- Recursos: computadora y grabadora de audio.
- Estructura: seis sesiones de tres horas cada una (de 11:00 a 14:00 horas), incluyendo una sesión final de cierre destinada a compartir los aprendizajes y emociones surgidas durante el proceso.

Según Cano (2012), el taller es un dispositivo grupal que promueve la producción colectiva de saberes mediante el diálogo horizontal y el protagonismo de quienes participan. En el presente proyecto, se trata de mujeres adultas que se encuentran reflexionando sobre su decisión de estar en pareja o permanecer solteras. A través de su participación, estas mujeres no solo comparten experiencias personales, sino que también construyen conocimientos significativos en colectivo.

El taller, aunque acotado en el tiempo, busca generar una transformación tanto en las participantes como en su forma de comprender su historia personal, sus relaciones afectivas y su autonomía. Esta técnica integra teoría y práctica mediante el principio del aprender haciendo, y se organiza como un proceso autónomo con momentos de apertura, desarrollo y cierre que favorecen el conocimiento personal y la toma de decisiones más conscientes.

4.5 Consideraciones éticas

En todo proceso de investigación e intervención social, especialmente al trabajar con personas y sus experiencias de vida, es fundamental considerar los principios éticos que guían la práctica (González, 2002). La ética en la investigación cualitativa no se limita al cumplimiento de normas, sino que requiere una reflexión constante y acciones basadas en el respeto, la justicia y el bienestar de los participantes. Este enfoque reconoce que el conocimiento se construye de manera interpretativa e interactiva, valorando la singularidad de cada sujeto y los significados que atribuye a su experiencia, lo cual fue esencial para orientar el diseño, la implementación y el

acompañamiento del taller “Soltera o en pareja, decidiendo desde mi ser” con mujeres adultas que reflexionan sobre su decisión de estar en pareja o permanecer solteras.

En este sentido, el desarrollo de un taller centrado en el conocimiento personal de las relaciones afectivas de mujeres adultas para decidir estar en pareja o en soltería requiere una mirada ética que reconozca a cada participante como un ser libre, capaz de tomar decisiones y digno de respeto cultural y humano. La facilitación de estos espacios implica, por tanto, una responsabilidad ética profunda, ya que no existen reglas rígidas que guíen cada situación, sino que se requiere sensibilidad, juicio moral y apertura al otro.

Si bien se comparten principios generales de la ciencia como la búsqueda de la verdad y la justicia, la investigación cualitativa enfrenta retos particulares por su carácter relacional y situado. Quien facilita debe propiciar una participación respetuosa, plural y equitativa, promoviendo la construcción colectiva del conocimiento en condiciones de simetría, escucha genuina y reconocimiento mutuo.

Además, dentro de los principios éticos que González (2002) destaca para la investigación cualitativa, se incluyen aspectos clave que refuerzan el compromiso de quien facilita con una práctica responsable. En primer lugar, el valor social o científico de la investigación: esta debe responder a necesidades reales y ofrecer aportes significativos, evitando convertirse en un ejercicio vacío o meramente académico.

En segundo lugar, la validez científica, ya que una investigación mal diseñada, aunque surja de buenas intenciones, puede terminar siendo poco ética por carecer de rigor y utilidad. Otro principio fundamental es la selección equitativa de los participantes, que exige basarse en criterios científicos y no discriminar ni aprovechar condiciones de vulnerabilidad. Para finalizar, se enfatiza la interacción respetuosa y el reconocimiento de la dignidad de las personas, reconociendo que

los sujetos no son objetos de estudio, sino agentes activos en la producción de conocimiento, con experiencias y saberes propios que enriquecen el proceso investigativo.

Consideraciones éticas durante el taller

Se informó a cada participante sobre el propósito de la actividad, explicando que era parte de un proyecto académico para obtener el grado de Maestría en Desarrollo Humano, asegurando que su participación estaría limitada a este contexto y no tendría otros fines. Desde el inicio, se establecieron acuerdos grupales y se firmó un consentimiento informado que garantizaba que las participantes podían retirarse sin consecuencias, se informaba de la confidencialidad y que las sesiones se grabarían en audio y video. Además, se creó un espacio para aclarar cualquier duda durante el proceso, respetando siempre el derecho de las participantes a cambiar de opinión.

Para garantizar la confidencialidad y proteger la identidad de las participantes, se utilizaron seudónimos en la información compartida dentro del proyecto. La información recolectada se resguardó seguramente y con acceso exclusivo para la facilitadora. Se tuvo especial cuidado en no abrir situaciones emocionales que no pudieran cerrarse adecuadamente por falta de tiempo o experiencia.

El taller como técnica en este proceso de obtención de grado permitió promover no solo un aprendizaje colectivo, sino también procesos de transformación personal alineados con los principios del Desarrollo Humano. La metodología cualitativa, centrada en la persona, favoreció el respeto a la singularidad de cada participante, promoviendo la construcción compartida de significados y garantizando un marco ético que priorizó la autonomía y dignidad de las personas involucradas.

Así, se consolidó un espacio en el que la experiencia se convirtió en un vehículo de cambio, conocimiento y resignificación, no solo de emociones y formas de relacionarse, sino de perspectivas de vida. De esta manera, se integraron la teoría y la práctica de manera estratégica, contribuyendo al desarrollo humano y social de las participantes.

4.6 Plan de intervención. Así nació y se vivió el taller

Este apartado presenta la descripción del plan de intervención que llevé a cabo como parte del proceso de acompañamiento grupal. Aquí comparto cómo fue concebido, estructurado y desarrollado el taller “Soltera o en pareja, decidiendo desde mí ser”, con el objetivo de explorar cómo el conocimiento personal puede fortalecer la toma de decisiones con sentido en relación con su situación afectiva. Este tema es particularmente relevante, ya que influye en aspectos clave como la inclusión, la equidad y la salud emocional, especialmente frente a temores como la soledad y la inseguridad emocional.

El propósito de este taller es brindar a las participantes herramientas para tomar decisiones más conscientes y basadas en su conocimiento personal, mejorando así la percepción que tienen de sí mismas. Se busca fomentar una mayor autorrealización, lo que contribuirá a una mayor estabilidad emocional, crecimiento personal y una seguridad más sólida tanto a nivel personal como social.

4.6.1 El Propósito de la intervención

El propósito de la intervención es promover el conocimiento personal en mujeres adultas, permitiéndoles tomar decisiones conscientes acerca de su situación afectiva, ya sea eligiendo estar en pareja o disfrutar de la soltería, reconociendo su historia y experiencia de vida como parte fundamental de este proceso.

4.6.2 Justificación

Actualmente, muchas mujeres adultas se enfrentan a la decisión de elegir entre estar en pareja u optar por la soltería, una elección que para algunas resulta trascendental. En esta etapa de su vida, algunas mujeres han trabajado en sí mismas: se escuchan, se comprenden y se valoran. La decisión de estar en pareja o elegir la soltería se convierte en un proceso de discernimiento, un camino hacia lo que realmente desean y hacia dónde quieren dirigirse. El resultado de este proceso es sentirse seguras y felices con la decisión tomada.

4.6.3 Pertinencia desde el Desarrollo Humano

Desde el campo académico del Desarrollo Humano, hablar de la decisión de estar en pareja o soltera, ya que en la sociedad aún persisten estigmas relacionados con la soltería, vistas desde una perspectiva negativa, como si la mujer estuviera incompleta por no estar en pareja. Por otro lado, la idea de tener una relación se presenta casi como una fórmula para la felicidad, vinculada al concepto de "amor romántico" como la máxima expresión del amor, lo que hace que muchas veces la elección dependa más de las expectativas sociales que de lo que realmente desea la mujer.

4.6.4 Problemáticas y necesidades detectadas

Es fundamental llevar a cabo una intervención humanista en la toma de decisiones sobre estar en pareja o soltera en mujeres adultas, dado el impacto que esta decisión tiene tanto a nivel personal como social. Es necesario explorar cómo la sociedad, así como la propia mujer, perciben su situación de soltería o pareja, y cómo este fenómeno influye en su bienestar emocional, autoestima y en su relación con los demás.

4.6.5 Población

Características de la población a intervenir

- Mujeres de 25 a 50 años
- Solteras
- Solteras con 1 hijo
- Con pareja
- Con licenciatura
- Que estén en el mercado laboral
- Que no tengan alguna enfermedad crónica
- Que no tengan dependientes (de la tercera edad o enfermos)

Presentación de las participantes

A continuación, se presenta una breve descripción del grupo de mujeres que participó en el taller, utilizando seudónimos para resguardar su identidad. Se incluye información general sobre su edad, nivel educativo, estado civil, situación de vivienda y una característica significativa relacionada con su participación.

Tabla 3. Participantes en el taller

Seudónimo	Edad	Escolaridad	Estado civil	Vivienda	Motivación o característica relevante
Violeta	30 años	Licenciatura	En pareja	Vive con sus padres	Desea fortalecer su conocimiento personal dentro de la relación que mantiene.
Jazmín	27 años	Licenciatura	Soltera	Vive sola	Interesada en reflexionar sobre su deseo o no de tener una pareja.
Camelina	45 años	Maestría	Soltera	Vive sola	Busca validar su elección de soltería desde un enfoque consciente y pleno.
Rosa	32 años	Licenciatura	Divorciada, soltera	Vive sola	Desea resignificar su experiencia afectiva tras una relación de pareja.

Seudónimo	Edad	Escolaridad	Estado civil	Vivienda	Motivación o característica relevante
Flor	42 años	Licenciatura	Divorciada, soltera	Vive sola	Quiere explorar sus creencias sobre el amor y su rol en la vida en pareja.

Fuente: Elaboración propia

4.6.6 Lugar del taller

El taller se llevó a cabo en las instalaciones del ITESO, una institución reconocida por su accesibilidad y variedad de opciones de transporte, lo que facilita el traslado de las participantes. La elección de este lugar se realizó considerando aspectos clave para garantizar una experiencia cómoda y eficiente para todos las asistentes.

Para optimizar la llegada al punto de reunión, se decidió que el taller se realizara en un salón ubicado estratégicamente cerca del ingreso principal de la universidad, permitiendo así un acceso rápido y sencillo. Además, se tomó en cuenta que el espacio seleccionado ofreciera privacidad, alejándose de posibles fuentes de ruido que pudieran interferir con la concentración y el desarrollo de las actividades.

Asimismo, se priorizó que el ambiente del salón fuera acogedor y propicio para el aprendizaje, favoreciendo la interacción y el bienestar de las participantes. Con estas consideraciones, se busca proporcionar un entorno ideal que facilite el enfoque en los contenidos del taller y potencie una experiencia enriquecedora para todos las asistentes.

4.6.7 Tema del taller: “Soltera o en pareja, decidiendo desde mi ser”

El nombre del taller “Soltera o en pareja, decidiendo desde mi ser” fue elegido con la intención de invitar a una reflexión profunda, personal y libre de juicios sobre un tema central en la vida de muchas mujeres: la elección afectiva. El uso de la

pregunta inicial abre un espacio de exploración y cuestionamiento, sin asumir que existe una única respuesta correcta o deseable.

La segunda parte del título, “Decidiendo desde mi ser”, refleja el enfoque humanista del proceso, donde se privilegia el conocimiento personal, la autenticidad y la toma de decisiones desde la conciencia personal. Este nombre resume la propuesta del taller: acompañar a cada mujer a mirarse, reconocerse y elegir desde un lugar de mayor libertad interna, más allá de mandatos sociales, estigmas o expectativas ajenas.

4.6.8 Sesiones de la Intervención

En las 6 sesiones, se busca estructurar un proceso que permita a los participantes desarrollar un mayor conocimiento personal, comprender la importancia de la toma de decisión y fortalecer su conexión consigo mismas. Esto les ayudará a actuar con mayor coherencia, concientizar la toma de decisiones y el reconocimiento de su historia de vida y potenciar su crecimiento personal y humano. A continuación, se presenta el programa del taller de intervención.

La secuencia de las 6 sesiones:

- Conformación del grupo
- ¿Qué es el amor y qué necesidades cubre en mí?
- ¿Quiero tener pareja?, ¿Para qué quiero una pareja?, Yo como pareja, ¿cómo soy? ¿qué aprendí a ser? ¿de quién aprendí?
- De la idealización de la pareja al reconocimiento de la pareja como persona
- Yo como mujer y como pareja desde mi ser consciente
- Cierre y evaluación: ¿Qué dejo, que me llevo y quiero con esto?

Para convocar a las participantes del taller “Soltera o en pareja, Decidiendo desde mi ser”, se diseñó un flyer digital (anexo) que se compartió a través de redes

sociales y grupos de WhatsApp. Esta estrategia de difusión me permitió llegar a mujeres adultas interesadas en reflexionar sobre su vida afectiva desde una mirada personal y consciente. El flyer incluía una breve descripción del objetivo del taller, la duración, modalidad y el perfil de mujeres al que estaba dirigido. La respuesta fue positiva y permitió conformar un grupo diverso de mujeres que, voluntariamente, decidieron participar en este proceso de acompañamiento grupal.

4.6.9 Propósito de cada sesión del taller

El taller *“Soltera o en pareja, decidiendo desde mi ser”* fue diseñado como un espacio vivencial, reflexivo y respetuoso para acompañar a mujeres adultas en la exploración de sus elecciones afectivas, desde una mirada profunda y amorosa hacia sí mismas. Cada sesión tenía una estructura pensada para construir, paso a paso, un proceso de conocimiento personal que permitiera cuestionar creencias heredadas, identificar patrones aprendidos en las relaciones de pareja y fortalecer la capacidad de decidir desde la autenticidad.

El contenido de cada sesión fue articulado con base en los principios del Desarrollo Humano, priorizando la escucha activa, la expresión emocional, el diálogo reflexivo y el respeto a la experiencia de cada participante. A través de diversas dinámicas, preguntas detonadoras y momentos de introspección, se buscó facilitar un proceso en el que cada mujer pudiera reconocer sus deseos, necesidades, miedos y posibilidades, desde una postura más consciente y libre. Luego se describen los propósitos y temas abordados en cada sesión del taller.

- Primera: Conformación del grupo: creando un espacio seguro

Propósito: Crear un espacio de confianza y apertura entre las participantes. Fomentar la integración grupal mediante dinámicas de presentación y acuerdos de convivencia. Identificar expectativas respecto al taller y firma del consentimiento informado.

La primera sesión del taller tuvo como eje central la conformación del grupo, un paso fundamental para establecer las bases del proceso de acompañamiento. Desde el inicio, se buscó generar un ambiente de confianza y apertura en el que cada participante pudiera sentirse libre de expresarse sin temor a ser juzgada. A través de dinámicas de presentación, se facilitaron los primeros vínculos y se reconocieron las motivaciones personales para participar.

También se trabajaron los acuerdos de convivencia grupal, contruidos de forma colaborativa para asegurar el respeto, la escucha activa y el compromiso mutuo. Finalmente, se compartió el consentimiento informado, subrayando la importancia de la confidencialidad y el cuidado del espacio, lo que permitió iniciar el camino desde un lugar ético y consciente.

- Segunda: Qué es el amor y qué necesidades cubre en mí

Propósito: Reflexionar sobre el concepto del amor y su significado personal. Explorar qué necesidades emocionales y afectivas se busca cubrir a través del amor. Diferenciar entre amor propio, dependencia emocional y amor hacia otros.

En esta sesión, se invitó a las participantes a detenerse y mirar con honestidad su propia definición del amor, entendiendo que no existe una única manera de vivirlo ni de nombrarlo. A partir de preguntas reflexivas y ejercicios introspectivos, se exploró el significado personal que cada una da al amor y se identificaron las necesidades emocionales que se satisfacen mediante los vínculos afectivos.

Se abordaron temas como el amor propio, la dependencia emocional y la diferencia entre amar al otro y necesitarlo, permitiendo a las participantes empezar a reconocer desde dónde han amado y cómo desean amar en adelante. Esta sesión abrió un espacio clave para empezar a desentrañar creencias y patrones profundamente arraigados, muchas veces aprendidos de forma inconsciente a lo largo de la vida.

- Tercera: ¿Quiero tener pareja? ¿Para qué quiero una pareja?, Yo como pareja, ¿cómo soy? ¿qué aprendí a ser? ¿de quién aprendí?

Propósito: Cuestionar la propia motivación para tener pareja y reconocer patrones aprendidos en la forma de relacionarse. Identificar creencias heredadas sobre el amor y la pareja, así como su impacto en la vida actual.

Esta sesión fue un momento crucial para mirar de frente las motivaciones más profundas que habitan el deseo de estar en pareja. A través de preguntas guía como “¿Para qué quiero una pareja?” o “¿Qué aprendí sobre el amor y de quién?”, las participantes comenzaron a reconocer los modelos afectivos que han influido en su forma de vincularse.

El trabajo emocional se centró en diferenciar entre lo aprendido y lo elegido, abriendo la posibilidad de cuestionar creencias heredadas, patrones repetitivos y mandatos familiares que muchas veces se replican sin ser conscientes. Esta mirada hacia adentro permitió a cada mujer empezar a identificar cómo ha sido su rol dentro de una relación, cómo se ha percibido como pareja, y qué aspectos desea transformar para relacionarse desde un lugar más auténtico y libre.

- Cuarta sesión: De la idealización de la pareja al reconocimiento de la pareja como persona.

Propósito: Analizar el proceso de idealización en las relaciones de pareja y sus consecuencias. Aprender a ver a la pareja como un ser humano con virtudes, defectos y necesidades propias. Fomentar relaciones más auténticas y basadas en la realidad.

En esta sesión se abordó un tema profundo y muchas veces doloroso: la idealización de la pareja. Se reflexionó sobre cómo, desde muy temprana edad, se nos ha enseñado a proyectar expectativas, sueños y carencias en la figura de la pareja, construyendo relaciones basadas en fantasías que no siempre corresponden con la realidad.

A través del trabajo grupal y ejercicios personales, se invitó a reconocer al otro como un ser humano completo, con luces y sombras, sin que eso implique renunciar al deseo de vincularse. Las participantes exploraron las consecuencias emocionales de idealizar como la frustración, el desengaño o el auto abandono y comenzaron a tomar conciencia de la importancia de construir relaciones desde la aceptación mutua y la realidad compartida, en lugar de desde la ilusión.

- Quinta sesión: Yo como mujer y como pareja desde mi ser consciente.

Propósito: Explorar la identidad femenina en el contexto de la relación de pareja. Reflexionar sobre el papel que se desempeña en la relación y cómo esto influye en la dinámica amorosa. Fortalecer la autonomía y el amor propio dentro de la relación.

Esta sesión marcó un punto de integración dentro del proceso del taller. Las participantes fueron invitadas a mirarse desde su ser más auténtico, reconociendo quiénes son como mujeres y cómo desean vincularse desde un lugar consciente y libre de automatismos. A través de dinámicas reflexivas, se exploraron los roles que cada una ha desempeñado dentro de sus relaciones de pareja, identificando cuáles de estos surgieron desde mandatos culturales o aprendizajes familiares, y cuáles han elegido sostener desde su voluntad personal. El énfasis estuvo en fortalecer el amor propio, la autonomía emocional y la capacidad de tomar decisiones desde una conexión profunda con sus necesidades, valores y límites. Esta sesión les permitió resignificar su papel en la pareja, no desde la complacencia ni el sacrificio, sino desde el respeto por sí mismas.

- Sexta sesión: Cierre y evaluación: ¿Qué dejo? ¿Qué me llevo? y ¿Qué quiero con esto?

Propósito: Hacer una recapitulación del proceso vivido en el taller. Identificar aprendizajes clave y cómo aplicarlos en la vida personal y de pareja. Establecer compromisos personales para futuras relaciones más conscientes y satisfactorias.

Esta última sesión fue un espacio íntimo y significativo para cerrar el camino recorrido a lo largo del taller. Las participantes tuvieron la oportunidad de mirar en retrospectiva su proceso personal, reconocer sus propios avances, nombrar lo que eligieron dejar atrás y lo que desean seguir cultivando. A través de una dinámica de cierre y reflexión grupal, se generó un ambiente de gratitud, validación y acompañamiento. También se propició que cada una pudiera expresar cómo vivió el taller, qué aprendizajes se lleva y qué pasos concretos desea dar hacia relaciones más conscientes consigo misma y con otros. Fue un momento de celebración interna, donde cada mujer se reconoció en su autenticidad, en su derecho a elegir y en su capacidad de decidir desde su ser.

Conclusión

La construcción y realización de este taller representó para mí un proceso profundo de aprendizaje, planeación y apertura. El camino comenzó con la intención de generar un espacio significativo para mujeres adultas que, como yo, han cuestionado su forma de vincularse afectivamente. Desde el diseño del flyer hasta la conformación del grupo, cada paso fue cuidado con respeto y consciencia, procurando siempre que las participantes se sintieran seguras, escuchadas y acompañadas.

Las mujeres que respondieron al llamado del taller trajeron consigo historias diversas, preguntas personales y una genuina disposición a mirarse hacia adentro. Esa riqueza de perspectivas fue lo que dio vida al proceso grupal. Como facilitadora, mi compromiso no solo fue guiar los encuentros, sino también acompañar con empatía, escuchar sin juicio y sostener los movimientos emocionales que se fueron presentando.

A lo largo de las seis sesiones, fui testigo de momentos de claridad, incomodidad, valentía y transformación. La diversidad del grupo, lejos de fragmentarnos, nos ayudó a expandir nuestras comprensiones sobre el amor, la

pareja, la soltería y, sobre todo, sobre nosotras mismas. Esta experiencia reafirmó mi convicción de que el conocimiento personal es una puerta hacia elecciones más libres y conscientes, y que compartirlo en comunidad puede ser profundamente sanador.

El taller, como técnica metodológica, ha resultado una herramienta valiosa para el conocimiento personal de las mujeres adultas, promoviendo reflexión sobre la soltería y las relaciones de pareja. La planificación estratégica, el diseño de actividades y la estructuración del espacio grupal favorecieron el aprendizaje colectivo, la transformación personal y el empoderamiento. La integración de teoría y práctica permitió resignificar experiencias y construir significados relevantes para su Desarrollo Humano. Asimismo, la intervención respetó principios éticos como la autonomía, dignidad, confidencialidad y cuidado emocional de las participantes, generando un espacio de confianza, reflexión y crecimiento. En conjunto, el taller ofreció herramientas para decisiones más conscientes y un entorno donde las mujeres se sintieron escuchadas, valoradas y empoderadas.

Capítulo 5. Proceso experiencial de la intervención

Este capítulo aborda la experiencia de un taller sobre la elección de vivir en pareja o en soltería desde el conocimiento personal en mujeres adultas, considerando la influencia de factores como mandatos sociales, creencias religiosas, cultura familiar, edad, entorno social, modelos mediáticos y trayectorias personales.

La intervención, basada en el campo académico del Desarrollo Humano, permitió identificar tanto las dificultades como las oportunidades surgidas durante el acompañamiento grupal. Se describen las estrategias metodológicas empleadas, la experiencia de la facilitadora y la evolución individual y colectiva de las participantes a lo largo del taller.

Asimismo, se analiza el papel de la supervisión como herramienta clave para el crecimiento profesional de la facilitadora, subrayando el impacto emocional y la implicación personal a lo largo del proceso. Este análisis busca no solo documentar la experiencia, sino también aportar aprendizajes relevantes para futuras intervenciones.

5.1 Reflexiones sobre el proceso: Retos, aciertos y oportunidades de mejora

Cada sesión del taller presentó desafíos, aciertos y errores que fueron claves para su desarrollo. Aunque algunos aspectos pudieron haberse anticipado, otros escaparon a mi control, pero todos se convirtieron en aprendizajes valiosos, tanto a nivel profesional como personal. A pesar de las dificultades, la experiencia fue profundamente gratificante.

Se presentaron problemas técnicos, como fallas en la conexión eléctrica y en la red de internet, especialmente durante una sesión en el jardín de la universidad. Aunque estos factores eran externos, su impacto fue considerable en la calidad de las grabaciones y en la concentración grupal. Otra falla técnica fue no verificar correctamente el equipo de grabación en una de las sesiones, lo que resultó en la

pérdida de la imagen del video, aunque se logró conservar el audio. A raíz de este incidente, tomé medidas preventivas para evitar que se repitiera en futuras sesiones.

Entre los retos, uno de los más significativos fue la impuntualidad de una participante, lo que interrumpía el flujo de trabajo y afectaba la cohesión del grupo. Otro desafío fue equilibrar las intervenciones académicas de una participante con formación en Desarrollo Humano, las cuales, aunque valiosas, a veces desatendían la reflexión personal del resto. Para manejarlo, intervine de manera cuidadosa, conectando sus aportes con las experiencias de las demás participantes, lo que permitió mantener una dinámica fluida y respetuosa.

Un error notable fue no establecer límites claros respecto a la puntualidad desde el inicio, lo que afectó el clima grupal. A pesar de que se le recordaba a la participante la importancia de ser puntual, continuaron ocurriendo retrasos. Esta situación pone en evidencia la necesidad de fijar reglas claras para futuros talleres, explicando que la puntualidad es muy valiosa para este espacio, no solo por respeto al tiempo, sino porque cada parte del taller está pensada para ir construyendo algo juntos. Cuando alguien se integra más tarde, no solo se pierde una parte del proceso, sino que también el proceso del grupo se ve interrumpido. Por ello, se propone que entre todos cuiden este acuerdo, sabiendo que no se trata de rigidez, sino de cuidado mutuo.

Una oportunidad de mejora fue no prever un espacio de descanso en la primera sesión, lo que limitó la comodidad de las participantes. A partir de la segunda sesión, incluí pausas, lo que mejoró el ritmo y la atención grupal. También identifiqué la necesidad de usar un lenguaje más personal al expresar emociones, lo que fortalecería la autenticidad del acompañamiento.

Al inicio del taller, me enfoqué demasiado en los factores que influían en las decisiones respecto a la vida en pareja, dejando de lado el acompañamiento

emocional. A medida que avanzaban las sesiones, comprendí que el aspecto emocional debía ocupar un lugar central en el proceso.

Entre los aciertos, destaco la creación de un grupo de WhatsApp, que permitió un diálogo continuo y el intercambio de expectativas antes y durante el taller. Además, la planificación estructurada de cada sesión me brindó seguridad y evitó improvisaciones. La elección del lugar de impartición, en las instalaciones de la universidad ITESO, fue clave, ya que contaba con todos los recursos necesarios para el bienestar de las participantes.

Una de las prácticas más significativas fue iniciar cada sesión preguntando a las participantes cómo se habían sentido durante la semana, lo que facilitó la expresión emocional y fortaleció la conexión entre ellas. Esta dinámica contribuyó a un ambiente de confianza que favoreció procesos de autodescubrimiento, permitiendo que las participantes identificaran sus deseos y cómo se posicionaban frente a lo social, lo familiar y lo relacional. En resumen, los aprendizajes derivados de los aciertos y errores constituirán una base sólida para diseñar y facilitar futuros talleres enfocados desde el Desarrollo Humano.

5.2 Mi experiencia de acompañamiento grupal como facilitadora

Cada sesión del taller representó una oportunidad para reflexionar sobre mi experiencia personal y mi rol como facilitadora. Al escuchar las intervenciones de las participantes, me sentí identificada con sus relatos sobre la soltería, el miedo a no ser suficiente en una relación, la dificultad para poner límites y la pérdida de identidad al intentar complacer a la pareja. Estos temas resonaron profundamente con experiencias personales que marcaron mi vida.

El acompañamiento y el compartir fragmentos de mi historia me permitieron establecer una conexión genuina con las participantes y fortalecer el vínculo grupal. Inicialmente, me preocupaba que algunas no asistieran, pero a partir de la segunda

sesión, observé que disfrutaban del espacio de compartir y escuchar, lo que disipó mis inquietudes. Al finalizar cada sesión, sentía satisfacción y, a la vez, la conciencia de áreas por mejorar. Las participantes se llevaban reflexiones significativas, identificando aspectos internos que no habían explorado previamente.

Según Carl Rogers (2014) la creación de un ambiente de confianza y empatía es esencial para el crecimiento del grupo. A medida que avanzaban las sesiones, observé cómo nos convertíamos en un grupo con afinidades profundas, unidas por el trabajo personal, el fortalecimiento del amor propio y el acompañamiento mutuo. Reafirmé la importancia de generar un espacio seguro y libre de juicios donde cada historia fuera acogida con respeto.

A través de las narrativas de las participantes, confronté mis propias dificultades, especialmente en cuanto a los límites en las relaciones laborales, donde me costaba más establecerlos. Este proceso me ayudó a comprender que poner límites no es señal de debilidad, sino un acto de autocuidado. También reflexioné sobre la percepción social de la soltería y los estigmas que aún afectan la autoestima de las mujeres solteras, un deseo entre ser elegida, pero sin sacrificar la esencia de la persona.

El tema de la idealización del amor romántico emergió de las conversaciones del grupo. Al escuchar a las participantes, recordé mi propio proceso de cuestionamiento, pasando de la pregunta "¿qué me falta para ser elegida?" a enfocarme en sanar, crecer y reconocer mi propio valor. Fue gratificante ver cómo las participantes comenzaban a establecer límites saludables y a cuestionar ideales irreales sobre las relaciones de pareja, acercándose a una visión más realista y amorosa de sí mismas y sus vínculos.

Una dinámica clave fue la del "vaso emocional", que nos ayudó a reconocer nuestras necesidades emocionales y a entender que somos responsables de cuidar nuestro bienestar. También me conmovió la sesión sobre el reconocimiento del valor

personal, al ver cómo cada participante validaba sus fortalezas de manera auténtica. Para mí, este ejercicio reafirmó mi fortaleza, resiliencia, sensibilidad para construir relaciones auténticas y honestidad emocional.

Para concluir, la elaboración de una carta a nuestra "yo del futuro" fue un cierre poderoso que nos recordó las herramientas internas para afrontar los desafíos de la vida. Esta experiencia de acompañamiento no solo facilitó el crecimiento de las participantes, sino que también fue un proceso de conocimiento personal y transformación para mí como facilitadora y como mujer.

El cierre del taller me confrontó con una vivencia muy íntima. Me sentía satisfecha por lo logrado, pero también emocionalmente agotada. Fueron meses intensos, marcados por enfermedad, el cuidado de mi mascota, y un sentimiento de haber cargado todo sola. Y ahí, en ese último momento, me encontré con una parte muy profunda de mí: la mujer que ha construido su vida desde el esfuerzo, pero también la niña que tuvo que aprender a sobrevivir sin red. Reconocer ese recorrido me permitió honrarme: soy una mujer fuerte, sensible y valiente. Sé lo que quiero y lo que no. Sé lo que merezco.

Facilitar este taller no solo fue una experiencia profesional. Fue un acto de verdad, de entrega y de transformación. No solo propicié un espacio de crecimiento para otras, también me abrí al propio. Y en esa entrega, reafirmé que acompañar no es guiar desde la certeza, sino caminar al lado desde la humanidad.

5.3 Trayectorias personales en el taller

En este apartado se recogen las vivencias, aprendizajes y reflexiones de cada una de las participantes del taller, utilizando seudónimos para garantizar la confidencialidad de su identidad. A través de sus relatos, se abordan las diversas situaciones que enfrentaron, sus procesos de autodescubrimiento y el impacto que tuvo en ellas el proceso de acompañamiento. Cada testimonio ofrece una visión

única sobre el valor y significado que cada participante atribuyó a esta experiencia compartida, permitiendo comprender, desde su perspectiva personal, los procesos de cambio y crecimiento vividos.

Flor asistió puntualmente a cada sesión, mostrando interés, apertura y participación constante. Compartió que era divorciada y desde el inicio, identificó la dificultad que tenía para poner límites, asociando esta acción con ser percibida como grosera. A lo largo del taller, avanzó significativamente en este aspecto, reconociendo que establecer límites no la hacía menos valiosa, sino más consciente de sí misma. Logró resignificar su soltería como una elección válida frente a relaciones que no le aportaban bienestar, e identificó claramente sus negociables y no negociables en una relación de pareja. Reflexionó también sobre mandatos familiares que asociaban el matrimonio con el éxito femenino. Al cierre del taller, reconoció que, aunque contaba con una base teórica sólida, aún estaba en el proceso de llevar esos aprendizajes a la práctica. Valoró profundamente los vínculos generados en el grupo y expresó su deseo de continuar en contacto con las demás participantes.

Rosa mostró desde el inicio una participación constante. Compartió que era divorciada y que esta situación había afectado su relación con su padre, quien experimentaba vergüenza por su separación. Durante el taller, Rosa reflexionó sobre su búsqueda activa de pareja y sobre una relación reciente que, al no ser satisfactoria, decidió finalizar, lo cual le permitió disfrutar más plenamente de su soltería. Paralelamente, asistía a terapia individual, lo que fortaleció su proceso de conocimiento personal y amor propio. Durante las sesiones, reconoció su valor, mismo que no podía ver con anterioridad, aunque las personas con las que se relacionaba se lo señalaran. Al finalizar el taller, expresó sentirse nostálgica, pero también fortalecida y con mayor claridad para continuar su crecimiento personal.

Jazmín, la más joven del grupo, llegó al taller con una actitud tímida, pero con el paso de las sesiones ganó seguridad y profundidad en sus participaciones. Expresó su temor a perder su identidad en una relación de pareja, influenciada por un entorno que promovía la sumisión como rasgo de una “buena mujer”. Relató cómo, en una relación pasada, se había alejado de sí misma al intentar complacer a su pareja, y compartió el impacto emocional que sintió al enterarse de que su exnovio se había casado. Sin embargo, también reconoció que aquella ruptura fue positiva para su bienestar. Reflexionó críticamente sobre los modelos familiares que observó, el sacrificio personal en nombre de la permanencia conyugal y comenzó a cuestionar que el matrimonio representa el único camino hacia el éxito personal.

Violeta fue la única participante que asistió con puntualidad a todas las sesiones del taller. Desde el inicio manifestó que ella era su prioridad y compartió que llevaba 15 años en una relación de pareja. A medida que avanzaban las sesiones, identificó que sus decisiones estaban influenciadas por una herida de abandono, y que su temor a terminar la relación estaba relacionado con el miedo al juicio familiar. Valoró el trabajo personal realizado en los últimos años y reafirmó que tanto ella como su pareja debían asumir sus procesos de sanación desde la voluntad propia, no por complacer al otro. Reconoció que el conocimiento personal es un camino exigente, pero necesario, y sus aportaciones fueron especialmente enriquecedoras para el grupo. Al concluir el taller, reafirmó su compromiso con su amor propio y expresó que, si bien desea compartir su vida en pareja, busca una relación basada en la conciencia emocional y el crecimiento mutuo.

Camelina asistió únicamente a dos sesiones del taller, generalmente llegando a mitad del encuentro. Compartió que estaba en tratamiento psiquiátrico, lo que dificultaba su puntualidad. Reconoció que nunca había tenido una relación formal de pareja, algo que en otro momento le generaba vergüenza, pero que ahora podía nombrar con aceptación. Habló sobre su inseguridad corporal, relacionada con experiencias familiares de infancia, y expresó estar en un proceso de reconciliación

con su cuerpo. Mencionó estar en contacto con una persona mediante una aplicación de citas, siendo consciente de que el vínculo podría no ser genuino, pero permitiéndose disfrutar del presente. Aunque su participación fue breve, mostró avances en el reconocimiento de su valor personal. Contaba con formación académica en Desarrollo Humano, lo que le permitió conectar con los temas abordados en el taller. No asistió a la última sesión.

Estas trayectorias, aunque distintas entre sí, revelan procesos profundos de conocimiento personal, resignificación y fortalecimiento personal. Cada participante, desde su historia y ritmo, aportó a la construcción colectiva de un espacio de confianza, donde el intercambio genuino favoreció no solo la transformación individual, sino también el crecimiento grupal.

5.4 La facilitación como eje del proceso de conocimiento personal

Según Carl Rogers (2014), facilitar implica crear un ambiente seguro donde las personas puedan explorar libremente sus pensamientos y emociones. Esta tarea requiere tres condiciones esenciales: empatía, aceptación incondicional y congruencia. El facilitador actúa como un espejo, acompañando el proceso de autodescubrimiento sin imponer juicios ni soluciones, confiando en la capacidad de cada persona para encontrar sus propias respuestas.

La facilitación desempeñó un papel central en este taller, especialmente por ser un espacio dirigido a mujeres que deciden entre vivir en pareja o elegir soltería. Desde una postura respetuosa, empática y libre de juicios, el acompañamiento permitió a las participantes explorar sus creencias, emociones y deseos, reconociendo los factores que influyen en esta elección y resignificando sus experiencias desde una perspectiva más consciente.

El diseño del taller, basado en los principios del Desarrollo Humano, tuvo como propósito principal que las participantes identificaran, a través del

conocimiento personal, qué influencias internas y externas impactaban en su toma de decisiones afectivas. Aunque al inicio surgieron dudas sobre la participación del grupo, desde la primera sesión se generó un ambiente de confianza que favoreció la apertura y el compartir. A través del diálogo, la escucha mutua y el vínculo generado, fue posible reconocer patrones relacionales, miedos compartidos y nuevas formas de concebir la soltería y la vida en pareja.

Asumí la facilitación como una responsabilidad que implicaba más que guiar: se trataba de crear un espacio donde cada mujer pudiera explorar sus emociones y recursos internos. Coincido con Barceló (2012), quien señala que facilitar no es tarea fácil cuando se busca el crecimiento genuino de las personas. Este rol supuso para mí un compromiso ético con el bienestar grupal, que me retó a soltar el control, confiar en la sabiduría de cada participante y sostener desde una presencia auténtica.

Inspirada en el Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Carl Rogers (2014), procuré establecer encuentros genuinos de persona a persona, donde el objetivo no era resolver problemas, sino crear las condiciones necesarias para que cada participante pudiera mirar hacia dentro y conectar con su experiencia interna. Apoyándome en Cormier y Cormier (2000), utilicé herramientas como la paráfrasis, el reflejo emocional y la recapitulación para promover una escucha activa, validando las vivencias compartidas y favoreciendo una comunicación significativa.

Este proceso también me llevó a experimentar momentos de vulnerabilidad, en los que dudaba de mi intervención o de mis decisiones frente al grupo. Sin embargo, como señala Barceló (2003), es en esa doble condición de ser facilitador y a la vez parte del grupo donde se encuentra el verdadero sentido del acompañamiento.

La transformación vivida en el taller fue posible gracias a la disposición de las participantes para mirar dentro de sí, confrontar sus miedos y comprometerse con

su propio proceso. Al inicio del taller, las participantes llegaban con creencias limitantes sobre la soltería y su valor personal, ligándolo a tener pareja o cumplir con ciertos ideales románticos. A lo largo del proceso, comenzaron a cuestionar esas ideas, reconociendo su autonomía y deseando construir vínculos más conscientes, basados en el respeto y la autenticidad. El grupo se transformó en un espacio seguro donde se sintieron acompañadas, reflejadas y no juzgadas.

Al cierre del proceso, expresaron con mayor claridad lo que desean, lo que no están dispuestas a permitir, y comenzaron a nombrar sus límites y necesidades desde el amor propio. La soltería dejó de ser vista como un fracaso para ser entendida como una opción válida y elegida. Estas mujeres no partieron de cero: llegaron con historias ricas en esfuerzo e independencia, y se marcharon reconociendo que su bienestar no depende de encajar en modelos ajenos, sino de vivir en coherencia con quienes son.

Facilitar a esta población requiere empatía y la capacidad de crear un ambiente que fomente la autorreflexión y el cuestionamiento saludable. Al proporcionarles herramientas y apoyo emocional, les dio la oportunidad de crecer y tomar decisiones más libres y conscientes sobre su vida y relaciones.

Como recomendaciones para facilitar un proceso grupal a esta población, es fundamental crear un espacio seguro y libre de juicios, donde se sientan en confianza para expresar pensamientos y emociones sin temor. Se requiere una escucha activa y empática que permita captar tanto lo que se dice como lo que se comunica a través del cuerpo, el tono de voz o los silencios. Otro punto es el reflejar y reformular sus palabras, ayuda a que profundicen en sus pensamientos y cuestionen creencias limitantes y el acompañar el proceso de conocimiento personal implica generar las condiciones para que conecten con sus sentimientos más profundos, a veces mediante preguntas suaves o simples silencios.

Validar sus emociones y reconocer sus fortalezas refuerza la confianza en sí mismas y en su juicio. También es clave ofrecer nuevas perspectivas sin imponer, proponiendo miradas que inviten a cuestionar ideas previas desde la curiosidad. Finalmente, promover la autoaceptación y el amor propio se vuelve una base esencial para que puedan construir relaciones más sanas, consigo mismas y con los demás.

5.5 Aciertos y aprendizajes en la facilitación grupal

En el proceso de facilitar un taller, uno de los aspectos más importantes es la capacidad de intervenir de manera que se propicie la reflexión y el conocimiento personal de las participantes. Las intervenciones no fueron perfectas, pero cada una ofrece una oportunidad para aprender y mejorar el enfoque facilitador.

A continuación, compartiré dos ejemplos de intervenciones que tuve la oportunidad de realizar en el taller. Uno de estos ejemplos refleja un momento en el que logré facilitar una reflexión significativa, mientras que el otro señala un área de oportunidad en la que pude haber gestionado mejor el ritmo y el espacio para la expresión emocional de la participante. Ambos ejemplos ofrecen lecciones valiosas para enriquecer mi práctica como facilitadora, ya que me permiten reflexionar sobre cómo puedo seguir mejorando y acompañando a las mujeres en su proceso de autodescubrimiento y crecimiento personal.

Ejemplo de una intervención con área de mejora

Contexto: las participantes compartían sobre el valor que identificaban en ellas mismas.

Rosa: ya nadie me hace dudar de mí, ¿no? de repente yo tenía amistades que me decían, pero es que, si eres esto, o sea, ¿cómo por qué no lo ves? O sea, porque ni siquiera lo has, no lo he conocido y aceptado, ni siquiera visto, ¿no? ¿No?, es que soy media tímida y me decían, no manches me

decía, eres bien extrovertido, fuiste a cotizar unos hoteles y los 3 personas con las que fuiste ya son tus amigos, o sea y yo, así que bueno, tal vez sí es buen momento de reconocerlo, y hasta ser una habilidad (Rosa, comunicación personal, 12 de abril de 2025).

Elsa: Claro.

Rosa: Entonces, y bueno, pues si puse algunas como mira, resiliencia, como mi valor, valentía, espontaneidad, que soy simpática, risueña, alegre, empática, amable de carácter. Sin embargo, noble y dócil de fácil llevar extrovertida, divertida, chistosa, que amo los perros y gatos, como el espíritu aventurero, aún como hago a veces cosas con miedo, pero digo, bueno a ver como sale, chingue su madre, de resolver, de reponerme como el optimismo, mi espíritu que le doy oportunidad a las emociones y ya veo como que canalizo y las gestiono mejor, desde el enojarme, reír, llorar, quejarme, los reproches, pues las adversidades como si darle un lugar como a cada cosa, y sabiendo que está bien. (Rosa, comunicación personal, 12 de abril de 2025).

Elsa: Se puede decir que expresas lo que sientes, que no te quedas callada.

Rosa: sí, o en este proceso que he estado muy inmersa últimamente, de los duelos, pues también como dar la oportunidad de que ya sé cómo es, de que hay bueno ahorita como que una lloradita y ya a dormir y mañana seguir existiendo y darle con todo y con una nueva cara, ... mi belleza física también que me gusta mi estatura, mi sonrisas, mis ojos, mis labios, mis piernas largas, firmes y fuertes también ahorita creo que eso he visto mucho..... que no soy una persona maldosa, sino alguien que procura el bien común y propio mi autoestima, sentido de responsabilidad, de compromiso con mi trabajo y actividades, una persona leal y cariñosa. (Rosa, comunicación personal, 12 de abril de 2025).

Elsa: Ok, muchas gracias y cómo sentiste ya al verbalizarlo.

Rosa: bien, sí, más empoderada. (Rosa, comunicación personal, 12 de abril de 2025).

Esta intervención surgió espontáneamente para acompañar y reforzar el reconocimiento que Rosa estaba haciendo de sí misma. Sin embargo, al revisarla con mirada crítica, identifiqué un área de mejora: mi comentario fue general y algo superficial, en contraste con la riqueza y profundidad de lo que ella estaba compartiendo. En lugar de solo resaltar un rasgo, podría haber profundizado en su proceso emocional, preguntándole, por ejemplo: “¿Qué has descubierto sobre ti misma al permitirte sentir todo eso?” o “¿Cómo fue para ti ponerles nombre a tantas cualidades?”

Reconozco que, aunque mi intención fue validar, perdí la oportunidad de ayudarla a integrar más conscientemente su discurso. Esta observación me permite crecer como facilitadora y estar más atenta a cómo intervenir de manera que el reconocimiento no se quede solo en lo descriptivo, sino que abra paso a la interiorización y el sentido.

Ejemplo de una intervención acertada

Contexto: se compartía sobre cómo era su relación con el amor o su experiencia en pareja.

Flor: Yo creo que podría ser, pues es el amor propio. Porque si hago los recuentos desde que uno empieza con la edad, de que si del noviecito o de que alguien te gusta o te atrae de otra forma.... yo creo que no era como decisión propia, lo quiero porque me elegían y no porque yo elegía no con quién estar con quién me gustaba realmente era porque simplemente alguien se acercaba a mí o me cortejaba creo que como mujer había pensado que me tenían que elegir, ¿sabes? que un hombre te tenía que

elegir a mí y si nadie te elige era como pinche pensamientos de antes ¿no?, como que te tenían que elegir, y si no, pues ya sabes ya estabas quedada o cosas así (Flor, comunicación personal, 1 de abril de 2025).

Elsa: O algo malo tenías

Flor. Si, o algo malo tenías, porque pues no traías los 1000 pretendientes de atrás o cosas así ¿no? Entonces yo creo que desde esa parte de elegir, el decidir estar o no estar con alguien desde el amor propio de si quiero o no quiero, merezco, no merezco, yo creo que desde ahí empiezo a partir ¿no? porque yo me casé a los 26 años a punto de cumplir los 27 y creo que en algún momento en la vida si dije, creo que no me quiero casar con él, como que muchas cosas ya no cuadraban, no se acomodaba con y sabes como que yo decía, ay como que no se me antoja mejor y por otro lado, tenía como en mi mente ¿sabes? Porque al final de cuentas son presiones de uno sociales y familiares, pues cómo no me voy a casar si ya lo planeé, si ya están las invitaciones y ya dije (Flor, comunicación personal, 1 de abril de 2025).

Elsa: Si, ya te eligieron

Flor: si, ya me eligieron y pues ya dije que sí me que me quería casar, ¿no? Pero como que no quería y pues ya mis amigas se habían casado y ya los niños, bueno yo no tuve niños, pero todo mundo tenía sus niños a esa edad y yo no, eso me faltaba (Flor, comunicación personal, 1 de abril de 2025).

Mi intervención fue acertada porque permitió a Flor reflexionar sobre la creencia de que al estar soltera ante la sociedad tenía “algo malo”, seguido de esto, al percatarse como socialmente el ser elegido era ya “un triunfo como mujer” que a pesar de que no estaba segura de casarse, ya había “sido elegida “¿Cómo iba a

decir que no al matrimonio? si socialmente ya había cumplido con ese requisito. Fue una oportunidad para resignificar el amor desde la libertad y el amor propio.

Ambas intervenciones me permitieron reconocer la importancia de afinar mi escucha como facilitadora y de adaptar mi presencia a lo que el momento necesita. Estas experiencias me recordaron que facilitar un taller no es conducir respuestas, sino propiciar encuentros genuinos con una misma. Es acompañar con sensibilidad, discernimiento y presencia, sabiendo cuándo contener, cuándo intervenir y cuándo simplemente permitir que la verdad de cada mujer emerja, a su tiempo y a su modo.

5.6 Un acercamiento a la población del taller

La población participante estuvo conformada por mujeres adultas jóvenes de 25 a 55 años provenientes de contextos diversos, pero unidas por el deseo común de profundizar en el conocimiento de sí mismas en relación con la elección de vivir en pareja o en soltería. Varias de ellas contaban con experiencia previa en procesos terapéuticos o de Desarrollo Humano, lo que facilitó un ambiente de apertura y reflexión desde las primeras sesiones.

La mayoría llegaba puntualmente a las sesiones, mostrando interés genuino, apertura para compartir sus historias de vida y disposición para reflexionar sobre temas sensibles y significativos. Sus trayectorias personales reflejaban tanto heridas emocionales vinculadas a mandatos familiares, inseguridades personales o experiencias de pareja como una clara determinación por resignificar su historia y construir relaciones más saludables, comenzando por la relación consigo mismas.

En términos emocionales, las participantes mostraban matices que iban desde la timidez hasta la espontaneidad, desde la nostalgia hasta la esperanza. Muchas de ellas estaban en momentos de transición: redefiniendo su manera de vivir la soltería, revisando patrones aprendidos sobre el amor y la pareja, o reafirmando el compromiso de priorizar su bienestar emocional por encima de las

expectativas sociales. A pesar de sus diferencias individuales, se generó entre ellas un espacio de respeto, identificación mutua y sororidad, donde cada una pudo verse reflejada en la otra y encontrar inspiración en las historias compartidas.

5.7 Hallazgos emergentes en torno al amor, la soltería y la autonomía femenina

Durante el desarrollo del taller surgieron múltiples reflexiones espontáneas que revelaron procesos profundos de transformación en las participantes. Estos hallazgos emergieron de la vivencia compartida, mostrando nuevas formas de comprender el amor, resignificar la soltería y fortalecer la autonomía personal. A continuación, se presentan los principales descubrimientos que enriquecieron la experiencia grupal.

La justificación de la soltería, a pesar de su trabajo personal previo, persiste la necesidad de validar socialmente su elección de estar solteras, mostrando la influencia todavía viva de los mandatos sociales. Otro punto que surgió fue la redefinición del amor, las participantes iniciaron un proceso de resignificación del amor, dejando atrás conceptos heredados de sacrificio y dependencia, para construir una noción basada en el respeto, la libertad y el conocimiento personal.

Al igual se llegó a la deconstrucción de la pareja idealizada, lograron distinguir entre el ideal romántico y la realidad de las relaciones, fomentando vínculos más conscientes y auténticos. Llegando así mismo a percibir la soltería como plenitud, se resignificó la soltería no como una carencia, sino como una etapa legítima de crecimiento, disfrute y autoconstrucción. El reconocimiento de su valor surgió como base fundamental para futuras relaciones sanas y respetuosas.

También se hizo presente la tensión entre mandatos familiares y autonomía, se hizo visible la lucha interna entre los mandatos heredados y el deseo genuino de construir un proyecto de vida propio y libre. Estos hallazgos permiten visualizar cómo, en un entorno de confianza y respeto, las mujeres pueden resignificar sus

historias afectivas y construir nuevas formas de relacionarse consigo mismas y con los demás.

5.8 Mi experiencia personal durante la supervisión

La supervisión fue un espacio clave de contención, reflexión y aprendizaje que me acompañó a lo largo de todo el proceso. Más allá de una evaluación técnica, representó un verdadero encuentro humano, donde pude revisar mis intervenciones, hacer consciente mi implicación emocional y recibir retroalimentación desde un lugar horizontal y respetuoso. En esta línea, Carretero-Jiménez (2004), señala que la supervisión ofrece un espacio que contiene y sostiene las emociones del facilitador, permitiéndole tomar conciencia de ellas y comenzar a trabajarlas, sin necesidad de profundizar de inmediato. Esta perspectiva coincidió plenamente con mi experiencia: la supervisión no solo me ayudó a afinar mi práctica, sino también a cuidarme emocionalmente mientras facilitaba.

Este acompañamiento me permitió identificar cómo, en ciertos momentos, proyectaba partes de mi propia historia al escuchar a las participantes, especialmente cuando emergían emociones relacionadas con los límites, el abandono o la autoimagen. La supervisión fue fundamental para observar estos procesos internos y transformarlos en oportunidades de crecimiento personal y profesional.

También fue un espacio para explorar desafíos prácticos, como el manejo del tiempo y la equidad en la participación grupal. Aprendí a balancear la profundidad emocional con la fluidez del taller, utilizando herramientas como la paráfrasis y el reflejo emocional breve. Esta experiencia confirmó mi compromiso con la labor de facilitar procesos humanos y fortaleció mi capacidad de acompañar con presencia, autenticidad y apertura. Como pude constatar, acompañar a otros requiere, primero, acompañarse a una misma.

Conclusión

Este taller representó una experiencia de transformación tanto para las participantes como para mí como facilitadora. A través del acompañamiento grupal, fue posible abrir espacios de expresión genuina, reflexión profunda y resignificación de creencias sobre la pareja, la soltería y el valor personal. Las mujeres que participaron lograron, en distintos niveles, cuestionar mandatos heredados, conectar con sus emociones, y construir una narrativa más consciente y auténtica sobre sus decisiones afectivas.

El proceso de facilitación sostenido desde los principios del Desarrollo Humano permitió tejer vínculos basados en la empatía, el respeto y la autenticidad. Esta experiencia reafirmó que acompañar a otras en su camino del conocimiento personal implica también un compromiso con el propio proceso interno. La supervisión fue, en ese sentido, una herramienta clave que me brindó claridad, contención y crecimiento profesional.

En suma, este trabajo evidenció la potencia de los espacios grupales como escenarios de transformación, donde el encuentro entre mujeres se convierte en una fuente de fortaleza colectiva, autoconciencia y libertad emocional. Acompañar estos procesos no solo confirma la importancia de seguir creando espacios como este, sino también el profundo valor de escuchar, compartir y crecer juntas.

Capítulo 6. Resultados de la intervención

En este capítulo se presenta el análisis de los datos obtenidos a partir del taller “¿Soltera o en pareja? Decidiendo desde mi ser”, dirigido a mujeres adultas. Participaron cinco mujeres y el propósito fue favorecer el conocimiento personal para que pudieran tomar decisiones conscientes respecto a la vida en pareja o en soltería, reflexionando sobre su historia y experiencias de vida. A partir de la información recabada, se construyeron categorías y subcategorías que reflejan tanto las influencias externas como los procesos internos vividos por las participantes. Este análisis se entrelaza con la reflexión teórica, lo que permite comprender con mayor profundidad los significados que otorgan al amor, la pareja y la soltería, desde la conciencia y la autenticidad.

La construcción de las categorías y subcategorías se realizó mediante un proceso de sistematización y codificación que consistió en seleccionar la evidencia relevante de los relatos de las sesiones en función del propósito general del trabajo, nombrar las subcategorías de acuerdo con la información obtenida, agruparlas en categorías y, finalmente, jerarquizarlas. Este orden inició con categorías de tono descriptivo para avanzar hacia aquellas que muestran transformaciones en los procesos personales de las participantes.

Tabla No 4. Categorías y subcategorías

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS
1.- Influencia familiar, cultural y social en la vida afectiva.	1.1 Mandatos familiares y de género. 1.2 Expectativas sociales y estigmas.
2.- Resignificación del amor y construcción de una visión propia.	2.1 Cuestionamiento de creencias heredadas. 2.2 Construcción de una visión auténtica del amor.
3.- Responsabilidad afectiva y autonomía emocional.	3.1 Autonomía emocional y trabajo personal. 3.2 Límites y acuerdos para el crecimiento.
4.- La soltería y la pareja como elecciones conscientes.	4.1 Soltería como decisión válida. 4.2 Autenticidad en la relación a partir de aprendizajes y confrontación con la pareja ideal.

Fuente: elaboración propia.

Categoría 1. Influencia familiar, cultural y social en la vida afectiva

Esta categoría aborda cómo las participantes reconocen que sus creencias y decisiones en torno al amor, la soltería y la pareja están marcadas por lo aprendido en su entorno familiar, social y cultural. Desde niñas fueron socializadas con ciertos mandatos de género y expectativas sobre lo que significa ser mujer, esposa o pareja, lo que configuró un ideal de relación al que se sintieron llamadas a responder. Dichas influencias externas han operado como referentes que, aunque

no dependen directamente de ellas, condicionaron su forma de concebir el amor y de vincularse afectivamente.

Las participantes reconocen que sus creencias y decisiones en torno al amor y las relaciones han sido modeladas por la familia, la cultura y la sociedad, lo que ha generado mandatos y expectativas difíciles de cuestionar. En particular, son mandatos de género, entendidos como aquellas ideas, actitudes y prácticas asignadas según el sexo; son comportamientos, formas de pensar y expresarse según se trate de hombres o mujeres. Estos mandatos de género están arraigados en una sociedad con ideología heteropatriarcal (Lagarde, 1989). Como señala Lagarde (1989), las mujeres han sido socializadas históricamente para vivir el amor y la maternidad como proyectos obligatorios de vida, lo cual crea una presión que limita su autonomía personal.

Esta noción de amor y de relación de pareja está presente en el amor romántico donde se coloca a la pareja como un único ideal de vida para las mujeres (Lagarde, 2001). Esto, a su vez oculta que, a lo largo de la historia, las mujeres han sido consideradas como objeto al reproducir seres humanos con la intención de sostener un sistema económico, político y sociocultural (Federici, 2010).

En la misma línea, Satir (1991) explica que los patrones familiares interiorizados desde la infancia influyen en la manera en que las personas se valoran a sí mismas y en cómo se relacionan con otros, generando conductas aprendidas que muchas veces no responden a sus deseos auténticos. Así lo expresó la siguiente participante en el taller, “Reconozco que la familia y la sociedad tuvieron que ver en la formación de mi pareja ideal” (Violeta, 2025).

Rogers (2014) advierte que este tipo de aprendizajes se traducen en condiciones de valor, es decir, en la tendencia a buscar aprobación externa y guiarse más por lo que otros esperan que por la propia experiencia interna. Esto se refleja en el siguiente relato: “Salí del ideal de mi familia al ser una mujer casada y

ahora soy la hija real. Mi papá aún no acepta mi divorcio” (Rosa, 2025). Además, como plantea Illouz (2009), los discursos culturales sobre el amor no son neutrales, sino que producen formas específicas de sufrimiento y esperanza. Como lo menciona Flor (2025) “Antes pensaba que no estar en una relación era un fracaso, hoy ya no lo veo así”.

Esta categoría revela que la vida afectiva de las participantes no puede comprenderse al margen de las influencias familiares, culturales y sociales que han moldeado su historia. Al mismo tiempo, da cuenta del conflicto interno que emerge al confrontar esas imposiciones con la búsqueda de autenticidad, lo cual marca el inicio de un proceso de resignificación personal. Se desprenden subcategorías que permiten profundizar en los estigmas sociales:

- Mandatos familiares y de género
- Expectativas sociales y estigmas

1.1 Mandatos familiares y de género

Un aspecto fundamental que emergió en el análisis es el peso que tienen los mandatos familiares y de género en la vida afectiva de las participantes. Estos mandatos se transmiten de generación en generación y se sostienen en prácticas cotidianas que configuran lo que se espera de una mujer en el amor y en la vida de pareja. La mayoría de las participantes reconocen que crecieron con el mensaje implícito de que su valor estaba relacionado con la capacidad de cuidar, complacer y sostener una relación, incluso a costa de sus propios deseos y bienestar.

Satir (1991) señala que la familia es el primer espacio en el que se aprende qué roles desempeñar y cómo vincularse con los demás. Estos patrones, al interiorizarse, se convierten en guías inconscientes que las personas reproducen aun cuando no son coherentes con lo que realmente desean, esto es considerado como mandatos familiares. En el caso de las mujeres, Lagarde (1989) profundiza en cómo los mandatos de género asignan a las mujeres el lugar de esposas, madres

o cuidadoras, reforzando la idea de que su identidad depende de servir a otros. Dichos mandatos, más que simples expectativas, se convierten en condicionamientos que limitan la libertad y obstaculizan la construcción de relaciones más equitativas.

Los relatos de las participantes muestran la fuerza de estos aprendizajes: “Me gustaría resignificar los celos... en el concepto de amor” (Flor, 2025), lo que evidencia cómo las ideas heredadas que asocian los celos con una prueba de amor aún influyen en su manera de concebir la pareja. Otra de las participantes, nombrada para este trabajo como Camelina (2025) reconoció la justificación en el otro y en su persona misma, reflejando cómo normalizó, desde los patrones aprendidos, la idea de ceder y justificar actitudes de la pareja. Una de las participantes aportó otra mirada al señalar lo siguiente: “Cuando te respetan, te reconocen, te valoran, es amor” (Rosa, 2025), lo que muestra un esfuerzo consciente por redefinir el mandato aprendido de que amar implicaba sacrificarse o ser complaciente.

Rogers (2004) ayuda a entender que estas experiencias se vinculan con la internalización de condiciones de valor. Desde niñas, las mujeres aprenden que ciertos comportamientos como ser sumisas, calladas o complacientes son aprobados por la familia y la sociedad, mientras que otros son rechazados. En consecuencia, sus elecciones en la vida adulta no siempre provienen de una valoración organísmica, sino de la necesidad de mantener la aprobación de los demás.

El papel de género también apareció en las discusiones del taller sobre el rol de la mujer dentro de la relación. Como se muestra a continuación, Camelina (2025) cuestionó la idea de que las mujeres sean quienes deben educar a los hombres en lo emocional, preguntándose hasta qué punto esa responsabilidad realmente les corresponde. Por su parte, otra de las participantes señala lo siguiente: “Debería ser también para los hombres, ¿no?” (Flor, 2025), refiriéndose a que el trabajo de

crecimiento y conocimiento personales y emocional no debería recaer únicamente en las mujeres. Estas voces reflejan el inicio de un proceso de resistencia frente a los mandatos tradicionales de género que asignan a las mujeres la tarea de sostener la relación, mientras que a los hombres se les concede un papel más pasivo y se reprimen en el ámbito emocional.

Lagarde (2001) subraya que estos mandatos de género influyen en la vida privada y en la valoración social de las mujeres. Una mujer soltera, divorciada o que decide no tener hijos, desafía los roles tradicionales y puede ser objeto de juicios y sanciones simbólicas. Esto fue evidente en el testimonio de una de las participantes, quien se refiere a sí misma como “la tía divorciada” (Rosa, 2025), expresando cómo el estigma social ligado a su estado civil atraviesa la manera en que se nombra.

El análisis de esta subcategoría muestra que los mandatos familiares y de género han limitado la manera de aprender a concebir el amor a los participantes. En este sentido, Lagarde (2001) señala que las mujeres han sido históricamente definidas desde el deber ser y no desde el deseo propio, al igual Federici (2010) advierte que los mandatos de género forman parte de una estructura social y económica que asigna a las mujeres funciones de cuidado y dependencia, por lo que visibilizar y cuestionar estos mandatos familiares y de género es un primer paso para recuperar la libertad de elección.

En la misma línea Fromm (2012) plantea que el amor maduro es posible cuando las personas pueden definirse a ellas mismas en libertad y tomar decisiones que no dependen de imposiciones externas, por su parte, Rogers (2014) señala que el desarrollo pleno de la persona se da cuando logra congruencia entre lo que siente, piensa y actúa, proceso que se ve limitado si se sigue únicamente lo esperado socialmente. Así, al poner en palabras estas tensiones de los mandatos familiares y de género, las participantes comienzan un camino de transformación personal y colectiva hacia relaciones más libres y auténticas.

Este tránsito del mandato impuesto hacia la decisión personal se vincula directamente con el propósito de este trabajo, que es el favorecer que las mujeres adultas se reconozcan como personas con capacidad para tomar decisiones frente a la pareja o la soltería.

1.2 Expectativas sociales y estigmas

Uno de los hallazgos centrales del análisis muestra cómo las participantes cargan con expectativas sociales y estigmas relacionados con el amor, la soltería, el matrimonio y el divorcio. La presión social sigue funcionando como un mandato silencioso que influye en la forma en que las mujeres se valoran a sí mismas y en cómo toman decisiones en su vida afectiva. La idea de que una mujer debe estar en pareja aparece como una creencia arraigada, que, aunque se encuentra en proceso de cuestionamiento, todavía genera sentimientos de inseguridad, miedo y culpa.

En este sentido, Lagarde (1989) plantea que históricamente las mujeres se han definido en función de los otros como esposas, madres o cuidadoras, lo que limita la posibilidad de pensarse desde su autonomía. Así, la vida afectiva queda atravesada por el mandato cultural de ser para otro, lo que convierte la soltería en un estado socialmente cuestionado y al divorcio en un símbolo de fracaso. Este condicionamiento, transmitido por generaciones, se actualiza en las presiones que la sociedad contemporánea mantiene sobre las mujeres adultas.

Los relatos de las participantes reflejan con claridad estas tensiones, por ejemplo: “soy la tía divorciada” (Rosa, 2025) comentó la participante con ironía. Esta frase denota cómo el divorcio aún carga con una connotación de estigma en el entorno familiar y social. Por otra parte, otra de las participantes, expresó lo siguiente: “tenía miedo a ser vista como una mujer dejada si mi matrimonio terminaba” (Flor, 2025), lo que evidencia la fuerza de la etiqueta social en la construcción de su identidad. En otro momento, la misma participante reconoció los

siguiente: “Antes pensaba que no estar en una relación era un fracaso, hoy ya no lo veo así” (Flor, 2025).

En este relato se muestra el tránsito de una visión heredada hacia una más consciente y autónoma. Estos relatos coinciden con lo planteado por Illouz (2009), quien sostiene que los discursos culturales sobre el amor no son neutrales, sino que producen formas de sufrimiento al generar expectativas rígidas que pocas veces se cumplen. El ideal del matrimonio para toda la vida, o la idea de que estar soltera es una etapa de transición hacia la verdadera relación, se convierten en cargas emocionales que obstaculizan el bienestar personal.

Desde el Desarrollo Humano, Rogers (2004) se puede comprender cómo estas presiones externas pueden transformarse en condiciones de valor que interfieren en la congruencia de la persona. Cuando una mujer internaliza que vale más si está en pareja que si está soltera, sus decisiones dejan de responder a su propio sentir organísmico y pasan a estar orientadas por la aprobación de los demás. Este fenómeno fue evidente en los relatos de las participantes, quienes reconocieron que en distintos momentos de su vida habían tomado decisiones motivadas más por la presión social que por sus propios deseos.

El peso de estas expectativas también se refleja en el miedo a no estar listas para una relación o a que una pareja no dure toda la vida. Flor y Rosa participantes en el taller se preguntaban constantemente cuál sería el momento indicado para iniciar una nueva relación, mientras que Jazmín otra de las participantes expresaba nostalgia por su expareja casada, lo que denota la persistencia de la creencia de que el matrimonio es el objetivo final. Estas percepciones muestran cómo los estigmas sociales sobre la soltería y el divorcio siguen presentes, aun cuando las participantes intentan resignificar sus experiencias.

Satir (1991) explica que los patrones familiares y culturales se interiorizan como guías de comportamiento que influyen en la identidad personal y relacional. En el

caso de estas mujeres, los mandatos familiares y sociales han configurado expectativas sobre el amor que, aunque no corresponden con su experiencia actual, siguen operando como referentes en el concepto de amor, relaciones de pareja y como una meta social a la cual debe llegar las mujeres. Por ello, el proceso de cuestionar y resignificar estos mandatos se convierte en un paso fundamental hacia el desarrollo personal.

Las expectativas sociales y los estigmas han condicionado la vida afectiva de las participantes al generar miedos, inseguridades y sentimientos de insuficiencia. La soltería ha sido vista como un estado transitorio y el divorcio como un fracaso, lo que refleja el conflicto entre lo que desean y lo que la sociedad espera de ellas. Sin embargo, al poner en palabras estas tensiones, comenzaron a abrir la posibilidad de ver la soltería como una elección válida y valorar las relaciones por su calidad y autenticidad. Este proceso de transformación marca un primer paso hacia decisiones más conscientes y congruentes con su bienestar, en sintonía con el propósito de este trabajo.

Conclusión

La revisión de esta categoría permite reconocer que las historias afectivas de las participantes están entrelazadas con un legado cultural que no eligieron, pero que sí condicionó sus decisiones y su manera de concebir el amor. Las voces recogidas en el taller muestran cómo la familia y la sociedad se convierten en espejos que otorgan aprobación o rechazo, definiendo qué significa ser una buena mujer, una esposa valiosa o una hija ejemplar. Estas narrativas, al ser interiorizadas, limitaron durante años la posibilidad de escucharse a sí mismas y de reconocer el derecho a decidir desde su propio deseo.

Sin embargo, también se percibe un movimiento importante: el paso de vivir bajo la sombra del mandato social hacia la apertura de nuevas formas de definirse. La crítica a los estigmas y el reconocimiento de los mandatos de género, aunque

aún generan conflicto interno, muestran que las mujeres están empezando a cuestionar el lugar que se les asignó en el amor. Este gesto, aunque naciente, implica un acto de libertad y un primer acercamiento a la autonomía emocional.

Desde el Desarrollo Humano, esta reflexión adquiere un valor profundo, no se trata solo de identificar patrones heredados, sino de descubrir cómo esas influencias externas han configurado la identidad y, a la vez, cómo el proceso de conocimiento personal puede transformarlas. El tránsito de las participantes no es lineal ni está concluido, pero abre la posibilidad de comprender el amor y la soltería como elecciones auténticas, no como etiquetas impuestas.

Categoría 2. Resignificación del amor y construcción de una visión propia

Esta categoría aborda el tránsito de las participantes hacia una nueva comprensión del amor, más allá de los modelos heredados por la familia, la cultura y la sociedad. En el taller, se vio que sus experiencias afectivas estaban marcadas por creencias tradicionales que asociaban el amor con sacrificio, dependencia, control o pérdida de la individualidad. Sin embargo, en el proceso de análisis y reflexión, las mujeres comenzaron a cuestionar esas narrativas para dar paso a una resignificación que les permitiera concebir relaciones desde un lugar más auténtico, consciente y libre.

Autores como Fromm (2012) plantean que el amor no debe entenderse como un acto pasivo de posesión, sino como una práctica activa de cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento mutuo. Esta visión coincide con el proceso que están atravesando las participantes, quienes han empezado a reconocer que el amor no implica perderse en el otro, sino afirmarse en la propia identidad mientras se construyen vínculos de reciprocidad. En el mismo sentido, Rogers (2014) resalta que el ser humano tiende al crecimiento y a la autorrealización cuando se le brinda un entorno de aceptación incondicional, lo cual se traduce en relaciones más sanas y respetuosas.

En los relatos de las participantes aparece con fuerza la necesidad de recuperar la voz interna y reconocerse como personas activas en la construcción de su vida afectiva. Una de las participantes lo expresa con claridad cuando dice, “Me da miedo volver a perderme en una relación” (Jazmín, 2025), revelando que hoy está más consciente de los riesgos de anular su individualidad en nombre del amor. Camelina participante del taller, por su parte, compartió, “Tengo muchas sorpresas de mis cualidades, y estoy aprendiendo a pedir para mí”, lo que refleja un proceso de fortalecimiento del amor propio como base de una relación más equitativa.

Otra de las participantes también muestra este cambio de perspectiva al afirmar lo siguiente: “Si mi pareja quiere trabajar en sus heridas, lo debe hacer por su voluntad, no porque yo se lo pida” (Violeta, 2025). Esta expresión revela una comprensión del amor que no se sostiene en la dependencia ni en la exigencia, sino en la responsabilidad afectiva y la autonomía emocional.

El término de responsabilidad afectiva se refiere a la capacidad de reconocer que toda relación implica un cuidado mutuo, en el cual se consideran los sentimientos, necesidades y límites de la otra persona sin perder de vista la propia autonomía. Según la psicopedagoga Claudia Oregel Mendoza (como se cita en Padilla, 2022), la responsabilidad afectiva consiste en generar vínculos sanos, que al mismo tiempo brindan seguridad emocional y favorecen la interdependencia, es decir, el equilibrio entre cercanía y libertad.

Por otra parte, el término de autonomía emocional según Lagarde (1989) es una de las dimensiones de la libertad de las mujeres, pues les permite diferenciar el deseo propio de los mandatos impuestos, esto se entiende como la capacidad de una persona para reconocer, gestionar y sostener sus emociones sin delegar en el otro la responsabilidad de su bienestar. Implica poder tomar decisiones desde la libertad interna y no desde la necesidad de aprobación externa.

Estas definiciones van de la mano con lo planteado por Fromm (2012), quien señala que amar supone cuidar, respetar y afirmar al otro en su singularidad, y con Rogers (2014), para quien las relaciones auténticas se construyen sobre la aceptación incondicional, la empatía y la congruencia. En este sentido, la reflexión de la participante expresa un paso hacia un amor responsable, en el que se respeta la libertad del otro y se cuida el vínculo sin imponer ni manipular.

Así, la resignificación del amor se convierte en un proceso doble, por un lado, cuestionar creencias limitantes heredadas, y por otro, construir nuevos significados que les permitan vivir relaciones más libres, auténticas y en sintonía con su propio bienestar. Esta categoría constituye un eje central en el propósito de este trabajo, pues muestra cómo el amor desde referentes anclados en una ideología patriarcal heteronormativa deja de ser una imposición cultural o familiar, para convertirse en una elección consciente y coherente con el propio ser. A continuación, se presentan las subcategorías que permiten profundizar en este proceso: el cuestionamiento de creencias heredadas, el tránsito de desaprender lo impuesto y, finalmente, la construcción de una visión más auténtica y personal del amor:

- Cuestionamiento de creencias heredadas
- Construcción de una visión auténtica del amor

2.1 Cuestionamiento de creencias heredadas

Las creencias heredadas representan un conjunto de mandatos, ideas y valores transmitidos por la familia, la cultura y la sociedad, que funcionan como marcos de referencia para comprender las relaciones de pareja y el amor. Estas creencias han sido incorporadas de manera temprana en la vida de las participantes, configurando expectativas y formas de relacionarse que, en muchos casos, resultan limitantes o desfasadas frente a sus propias experiencias actuales. En el análisis de sus relatos, emergió la importancia de reconocer cómo esas creencias funcionan como

condicionantes y, a la vez, cuestionarlas para avanzar hacia una visión más auténtica y consciente de la vida afectiva.

Entre los mandatos presentes están los que asocian el amor con el sacrificio, la entrega incondicional y la permanencia a toda costa. Como se muestra en el siguiente ejemplo, “el amor que vi en casa no es el amor que yo quería en mis relaciones” (Violeta, 2025), evidenciando que su aprendizaje inicial estuvo marcado por dinámicas que no necesariamente correspondían a su deseo adulto.

Por su parte, también se afirmó durante el taller lo siguiente, “Me dreno cuando no alcanzo mis expectativas, mi perfeccionismo” (Rosa, 2025), lo que da cuenta de cómo ciertas creencias heredadas de exigencia y perfección inciden en su manera de entender y vivir el amor. De forma complementaria por parte de una de las participantes, se expresó lo siguiente, “Me drenan las redes sociales” (Flor, 2025), lo que refleja que no solo las enseñanzas familiares, sino también los discursos sociales actuales refuerzan expectativas heredadas acerca de cómo debe vivirse el amor y la pareja. En su caso, las comparaciones constantes con lo que observa en redes alimentan la idea de que existe un modelo correcto e ideal de relación, conectando con los aprendizajes transmitidos desde la infancia sobre la importancia de ajustarse a estándares externos.

Para finalizar, respecto a las expectativas en torno a la relación de pareja, se comentó por parte de una de las participantes del taller, lo siguiente, “Me di cuenta de que sí las tenía, pero por mis heridas no las alcanzaba a ver así” (Violeta, 2025), reconociendo que gran parte de sus expectativas de pareja habían sido moldeadas tanto por lo aprendido en su entorno como por experiencias personales que las reforzaban. Esta toma de conciencia revela cómo el proceso de cuestionamiento no implica rechazar lo heredado de manera absoluta, sino discernir qué aspectos son válidos y cuáles requieren ser transformados.

Autores como Satir (1991) explican que las dinámicas familiares transmiten patrones de comunicación y concepciones sobre el amor y la relación con los demás, que tienden a perpetuarse hasta identificarlos y cuestionarlos. Rogers (2014) sostiene que desde la infancia aprenden a valorar condicionalmente su experiencia siguiendo los juicios de figuras significativas, lo que puede alejarlas de su propia valoración orgánica este concepto se refiere a la capacidad natural de cada persona para darse cuenta de qué experiencias favorecen su crecimiento, y le perjudican o limitan su desarrollo, cuando la valoración orgánica queda o anulada por condicionamientos externos (Rogers, citado en Celis, 2006). En este sentido, el cuestionamiento de creencias heredadas constituye un paso esencial para recuperar la congruencia interna y abrirse a relaciones de pareja más auténticas.

En suma, el análisis de esta subcategoría muestra que, aunque las participantes aún conviven con los mandatos heredados, han iniciado un proceso de revisión crítica que les permite redefinir el amor no como sacrificio o dependencia, sino como un espacio de respeto y reciprocidad. Este tránsito marca un momento decisivo en su desarrollo personal, pues refleja la apertura para construir relaciones más conscientes y coherentes con su propio bienestar, dialogando directamente con el propósito de este trabajo, favorecer que las mujeres adultas tomen decisiones libres y auténticas respecto a la pareja o la soltería.

2.2 Construcción de una visión auténtica del amor

Uno de los hallazgos más significativos en el proceso de las participantes es la construcción de una visión del amor más auténtica y congruente con su propio bienestar. Tras vivir bajo las ideas, creencias, mandatos familiares, sociales y de género que asociaban el amor con sacrificio, dependencia o permanencia obligada, las mujeres comenzaron a entenderse distinta, donde prevalece el respeto, libertad y reciprocidad.

Esta construcción no es inmediata ni uniforme, sino que surge como resultado de un tránsito complejo que implicó desaprender ciertas creencias heredadas. Así lo expresó Rosa (2025) “Me siento capaz y lista, si llega alguien con quien convivir y hay compatibilidad, adelante, si no, también estoy bien”, lo que refleja una nueva concepción del amor desde la autonomía y la libertad de elección. Su vivencia muestra que ya no se trata de cumplir con expectativas externas, sino de asumir la soltería y la pareja como opciones válidas según respondan a su bienestar personal. De manera similar, Flor (2025) compartió, “A la Flor del pasado le hubiera seguido contestando... hoy me siento bien con mi decisión al ya no contestarle”, lo que refleja cómo ha comenzado a soltar patrones de complacencia y priorizar su autenticidad.

El proceso de construcción de una visión auténtica del amor también implicó reconocer que no todo lo heredado debía descartarse, sino que era necesario discernir qué aspectos resultaban valiosos y cuáles limitantes. En este sentido, durante el taller compartió lo siguiente, “Comencé a poner límites sin sentir que estaba siendo ruda y a ponerme a mí primero” (Rosa 2025), evidenciando que parte de su crecimiento radica en dejar atrás mandatos de complacencia y abrirse a relaciones donde su voz y necesidades tengan un lugar central. Estos relatos muestran que la autenticidad en el amor se gesta en el diálogo constante entre lo aprendido y lo vivido, donde la experiencia personal se convierte en criterio para validar nuevas formas de vinculación.

La autenticidad, en este sentido, se convierte en horizonte, así lo resumió unas de las participantes al decir: “Cada uno debe de hacer su chamba y, si se llega a acabar la relación, el mundo no se acaba” (Violeta, 2025), mostrando que hoy entiende las relaciones no como espacios de dependencia, sino de libertad y responsabilidad compartida. Este tránsito implica, más que rechazar lo heredado, atreverse a resignificarlo y a imaginar un amor que se viva desde la plenitud y no desde la necesidad.

Rogers (2004) sostiene que la congruencia entre el sí mismo y la experiencia es clave para vivir relaciones significativas, mientras que Satir et al. (1991) subrayan la importancia de la autoaceptación como base para vincularse sanamente con los demás. En la misma línea, también señalan que el cambio personal implica reconocer y transformar los patrones heredados, abriendo la posibilidad de relaciones más auténticas y congruentes. Estos aportes permiten comprender cómo las participantes de este estudio transitan del mandato impuesto hacia la elección consciente. En síntesis, la construcción de una visión auténtica del amor no supone que las participantes hayan alcanzado una definición definitiva o estable, sino que se hallan en un proceso dinámico de discernimiento y resignificación. Al soltar creencias que ya no corresponden a sus necesidades actuales y recuperar aquellas que sí fortalecen su bienestar, las mujeres comienzan a dar forma a una concepción del amor más libre, recíproca y en sintonía con su propio ser.

Conclusión

El análisis de esta categoría muestra que las participantes atraviesan un proceso profundo de transformación en torno a lo que entienden por amor y pareja. Sus relatos revelan que, por mucho tiempo, las creencias heredadas desde la familia, la cultura y la sociedad les ofrecieron un marco rígido para interpretar sus vínculos, el amor debía asociarse con permanencia, sacrificio, dependencia y validación externa. Bajo estas premisas, la pareja aparecía como condición para sentirse completas y, en muchos casos, se asumía que la soltería era solo un estado transitorio. Sin embargo, las voces de las mujeres evidencian que hoy se encuentran en un momento distinto, de cuestionamiento y reconstrucción.

El primer paso de este tránsito es el cuestionamiento de las creencias heredadas, donde las participantes lograron identificar que muchas de sus prácticas y expectativas no surgían de sus propios deseos, sino de mandatos transmitidos. En este punto, la conciencia crítica funcionó como un espejo que les permitió reconocer que habían interiorizado dinámicas poco sanas, como la normalización

de los celos, la complacencia constante o el miedo a la ruptura. Nombrar estas experiencias fue, en sí mismo, un acto de ruptura con el silencio que mantenía vigentes dichas creencias.

A partir de este cuestionamiento, emergió un proceso de desaprender y resignificar, que no se traduce en una negación absoluta de lo heredado, sino en un discernimiento activo, ¿qué quiero conservar y qué necesito soltar para vivir relaciones más auténticas? Este ejercicio supuso reconocer que algunas ideas familiares o culturales aún podían tener valor, mientras que otras se convertían en obstáculos para su bienestar. Se trata de un camino de transición que no culmina en respuestas definitivas, sino en la apertura a experimentar nuevas formas de entender el amor.

Las participantes comenzaron a delinear la llamada construcción de una visión auténtica del amor, donde la autonomía, el respeto mutuo, la libertad de elección y la congruencia personal son los pilares. En este horizonte, la soltería aparece como una opción legítima y no como un fracaso, mientras que la pareja, deja de ser vista como una meta necesaria para convertirse en un espacio posible de crecimiento compartido reflejando la capacidad de decidir desde el propio ser y no desde la presión externa.

Desde el Desarrollo Humano este proceso da cuenta de un movimiento hacia la congruencia y la autoaceptación, donde el amor se entiende como una experiencia que nace primero de la relación con uno mismo y después se comparte con el otro. En síntesis, esta categoría muestra que la resignificación del amor no es un punto de llegada, sino un camino en construcción. Las participantes se encuentran en medio de ese tránsito, aprendiendo a distinguir entre lo heredado y lo elegido, entre lo que responde a la mirada ajena y lo que corresponde a su voz interna. Su proceso revela la posibilidad de concebir el amor no como mandato ni como imposición, sino como una experiencia libre, auténtica y profundamente humana.

Categoría 3. Responsabilidad afectiva y autonomía emocional

En el análisis de esta categoría se hizo evidente que las participantes han comenzado a reconocer que una relación de pareja sana no puede sostenerse únicamente en el vínculo con el otro, sino que requiere de un trabajo personal previo y de una base sólida en la autonomía emocional. Este hallazgo marca un cambio importante respecto a modelos anteriores, donde el amor estaba asociado a la dependencia, el sacrificio o la expectativa de que el otro llenara vacíos propios.

Las voces de las mujeres reflejan un movimiento hacia el hacerse cargo de sí mismas como condición necesaria para poder vincularse con el otro desde un lugar más libre. Una de ellas expresó: “Si yo no estoy bien conmigo, por más que alguien me dé atención, nunca va a ser suficiente” (Violeta, 2025), lo que muestra con claridad la importancia de atender primero las propias heridas y emociones antes de responsabilizar a la pareja. Este reconocimiento convierte el trabajo personal en un acto de responsabilidad afectiva. Al mismo tiempo, aparece la certeza de que la autonomía no significa aislamiento, sino la capacidad de sostenerse sin depender del otro para sentirse valiosas o completas.

Este tránsito dialoga con lo planteado por Rogers (2004), quien sostiene que solo desde la congruencia y la autenticidad es posible establecer relaciones genuinas, y con Satir (1991), que resalta la importancia de reconocerse como personas autónomas para evitar dinámicas de dependencia. En la experiencia de las participantes, estos principios cobran vida cuando afirman que necesitan aprender a escucharse y a poner límites claros, entendiendo que el cuidado propio también fortalece la relación.

Así, esta categoría permite comprender cómo la responsabilidad afectiva comienza en la relación consigo mismas y se extiende hacia la pareja. Desde ahí, las mujeres empiezan a concebir la posibilidad de construir vínculos más equilibrados, basados en acuerdos y en el respeto mutuo, en lugar de reproducir

patrones de sacrificio o dependencia. A continuación, se desarrolla las subcategorías encontradas en esta categoría.

3.1 Autonomía emocional y trabajo personal

La autonomía emocional implica la capacidad de reconocerse como un ser completo en sí mismo, sin depender de la validación externa para experimentar bienestar. En el caso de las participantes, esta noción se relaciona con un proceso de trabajo personal en el que han aprendido a reconocer, expresar y gestionar sus emociones de manera consciente. Este camino no fue sencillo, pues muchas compartieron cómo en el pasado sus relaciones las marcó la dependencia afectiva y la necesidad de complacer a otros, lo que las llevó a silenciar su voz interna y a perder de vista sus propios deseos.

Esta experiencia de las mujeres dialoga con lo planteado por Rogers (2004) en su enfoque centrado en la persona, al señalar que la autonomía se desarrolla en la medida en que el individuo puede confiar en su propio proceso interno de valoración, en lugar de depender de la aprobación externa. Asimismo, Satir (1991) subraya que el trabajo personal es la base para establecer relaciones más sanas, pues la manera en que nos tratamos a nosotros mismos se refleja en la forma en que nos vinculamos con los demás. Desde la mirada del Desarrollo Humano, la autonomía emocional no significa desvinculación, sino la posibilidad de encontrarse con el otro desde un yo fortalecido y consciente, capaz de reconocer tanto sus límites como sus potencialidades

Los relatos muestran que, en la medida en que cada una ha decidido mirar hacia dentro y responsabilizarse de sí misma, han emergido nuevas formas de estar consigo y con los demás. Por ejemplo, durante el taller se expresó lo siguiente, “Le doy oportunidad a las emociones y ya veo cómo canalizo y las gestiono mejor” (Rosa, 2025) reflejando un cambio importante en su manera de relacionarse con lo que siente. Lejos de reprimir sus emociones o dejarse dominar por ellas, ahora

reconoce que forman parte de su humanidad y que aprender a canalizarlas le permite estar más equilibrada en sus vínculos.

En esta misma línea, otra de las participantes recuerda su historia desde una mirada crítica: “Antes hacía todo para complacer a los demás. Siempre fui lo que todos querían que fuera” (Flor, 2025), su testimonio revela la transición de una vida regida por la expectativa ajena hacia un proceso de autoafirmación en el que comienza a escucharse a sí misma y a decidir desde sus propios criterios. Esta transformación no solo habla de autonomía, sino también de la valentía de cuestionar patrones profundamente arraigados que sostenían relaciones de dependencia.

El trabajo personal, entonces, aparece como el cimiento de la autonomía emocional. No se trata únicamente de “estar sola” o de cortar vínculos, sino de aprender a sostenerse internamente para poder establecer relaciones más libres y equilibradas. Este proceso abre la posibilidad de construir vínculos basados en la reciprocidad y no en la necesidad de llenar vacíos. En palabras de las participantes, hacerse cargo de sí mismas ha significado reconocer su valor, validar sus emociones y aprender a tomar decisiones que reflejen lo que realmente desean, más allá de lo que otros esperan de ellas.

En síntesis, la autonomía emocional y el trabajo personal emergen como pilares fundamentales en el camino de las participantes hacia relaciones más auténticas. El reconocimiento de que primero deben sostenerse a sí mismas antes de buscar sostén en el otro marca un cambio profundo respecto a patrones previos de dependencia y complacencia. Esta subcategoría muestra cómo, al integrar el conocimiento personal y la gestión emocional, las mujeres comienzan a asumirse como personas activas de su propio bienestar, lo que les permite relacionarse desde un lugar de mayor libertad, congruencia y responsabilidad afectiva.

3.2 Límites y acuerdos para el crecimiento

Otro hallazgo central en la experiencia de las participantes fue el reconocimiento de la importancia de poner límites y construir acuerdos claros dentro de la relación de pareja. Esta conciencia representa un cambio significativo respecto a modelos heredados, donde poner límites era percibido como egoísmo o dureza. Hoy, en contraste, aparece como una expresión de cuidado propio y de respeto hacia el otro.

En palabras de una participante, “Antes sentía culpa por decir lo que no quería, ahora entiendo que es necesario para que me respeten” (Flor, 2025). Otra señaló: “Me doy cuenta de que, si no hablo claro, luego me enoja con el otro por no adivinar lo que yo esperaba” (Rosa, 2025), lo cual revela el paso de la expectativa implícita hacia la comunicación directa como base de una relación más sana.

La idea de acuerdos como sostén de la relación también se hizo presente. Una de las mujeres expresó: “Ahora pienso que la pareja se construye con acuerdos, no con suposiciones” (Flor, 2025) destacando que los compromisos explícitos fortalecen la confianza y previenen frustraciones. Este planteamiento conecta con lo señalado por Satir (1991), quien enfatiza que la claridad en la comunicación y la negociación de expectativas son elementos fundamentales para el crecimiento de las relaciones familiares y de pareja.

Asimismo, Rogers (2004) subraya que la congruencia en la expresión de sentimientos y necesidades permite vínculos más auténticos, donde se evitan juegos de control o silencios que deterioran la relación. En este sentido, los testimonios de las participantes muestran que establecer límites y acuerdos no implica rigidez, sino la posibilidad de crecer juntos en un marco de respeto mutuo.

Para finalizar, este proceso también resignifica cómo las participantes se conciben dentro de la relación. Una de ellas comentó: “Al ponerme a mí primero no estoy siendo egoísta, estoy cuidando la relación” (Violeta, 2025) mostrando cómo el límite personal puede ser una vía para fortalecer el vínculo compartido. De esta

forma, se abre la posibilidad de entender que el crecimiento en pareja no exige perder la individualidad, sino afirmarla como parte del encuentro con el otro.

Conclusión

La categoría de responsabilidad afectiva y autonomía emocional pone de relieve el tránsito de las participantes hacia formas de relación más conscientes y libres. Reconocen que el punto de partida para una relación de pareja sana no es la búsqueda de aprobación o compañía a toda costa, sino la capacidad de hacerse cargo de sí mismas. En sus relatos emerge con fuerza la idea de que solo al atender su mundo emocional pueden vincularse con el otro desde un lugar de plenitud, y no desde la carencia. Aludiendo a que el reconocimiento y la gestión de las propias emociones son una base indispensable para sostener vínculos equilibrados.

El trabajo personal se presenta, entonces, como una condición de responsabilidad afectiva. Así, la autonomía emocional se construye como la capacidad de reconocer las propias heridas, asumirlas y hacerse cargo de ellas, sin proyectarlas en la pareja. El crecimiento personal requiere enfrentarse con las propias limitaciones y aprender a vivir con autenticidad, incluso en el encuentro con el otro.

La autonomía, sin embargo, no significa aislamiento, sino que permite construir vínculos más claros, con límites definidos y desde la congruencia. En este sentido, establecer acuerdos y límites en la relación deja de percibirse como un acto egoísta para convertirse en una práctica de cuidado mutuo. Como señala Fromm (2012), la responsabilidad en el amor implica reconocer el impacto de nuestras acciones en el otro, al mismo tiempo que se actúa desde la coherencia personal.

Asimismo, las participantes expresaron que ya no conciben la pareja como fuente única de felicidad, sino como un espacio de acompañamiento y crecimiento compartido. Esta resignificación abre la posibilidad de transformar dinámicas de dependencia en relaciones basadas en la reciprocidad y el respeto. Rogers (2004)

planteaba que el ser humano tiende a la autorrealización, si se le permite un entorno de aceptación incondicional; en este taller, las mujeres comienzan a dar ese lugar a sí mismas, reconociéndose valiosas aun fuera de una relación.

En conjunto, esta categoría refleja un paso decisivo hacia el propósito del trabajo: favorecer que las mujeres adultas se reconozcan como personas activas de decisión, capaces de elegir si estar en pareja o permanecer en soltería desde un lugar de autonomía, dignidad y responsabilidad. La responsabilidad afectiva, más que un ideal abstracto, se convierte aquí en una práctica cotidiana que comienza en el trabajo personal y se expande a la relación, permitiendo la construcción de vínculos más libres y conscientes.

Categoría 4. La soltería y la relación de pareja como elecciones conscientes

Esta categoría representa uno de los hallazgos más significativos del análisis: el tránsito de las mujeres hacia la toma de decisiones afectivas desde la conciencia y la autonomía. A diferencia de etapas previas donde las creencias heredadas y los mandatos sociales condicionaban su manera de vincularse, aquí se observa un proceso más libre y reflexivo, en el que tanto la soltería como la pareja dejan de ser escenarios impuestos para convertirse en elecciones personales.

En sus palabras, una de las participantes afirmó, “Lo que más valoro ahora es mi tiempo... antes no lo veía como algo valioso” (Violeta, 2025) subrayando que su bienestar ya no depende únicamente de estar acompañada. Por su parte, otra participante expresó, “Aún no sé si estoy lista para una relación, me parece cómodo estar así, soltera” (Jazmín, 2025) mostrando que la soltería puede vivirse como un espacio de autenticidad y calma, y no como un vacío a llenar.

Sin embargo, este avance no se da en un vacío. La presión social y familiar sigue siendo un telón de fondo que moldea las percepciones. Así lo ilustró con humor, aunque no sin crítica, al referirse a sí misma como “la tía divorciada” (Rosa, 2025) lo que muestra cómo los estigmas aún operan en la valoración social de las

mujeres sin pareja. Estos discursos externos siguen siendo un desafío, pero al mismo tiempo abren la posibilidad de resignificarlos desde la experiencia personal.

Este proceso puede entenderse a la luz de lo que Rogers (1961/1997) plantea sobre la tendencia actualizante: la capacidad de cada persona para orientarse hacia elecciones congruentes con su propio ser, más allá de las presiones externas. Asimismo, Fromm (2012) sostiene que el amor auténtico solo puede vivirse cuando deja de estar atado a mandatos externos y se asume como un acto de libertad.

Las participantes mostraron que tanto el estar en pareja como el elegir la soltería pueden vivirse como caminos legítimos de crecimiento y plenitud. La felicidad y el sentido de vida no dependen de cumplir con expectativas sociales, sino de construir relaciones con otros y consigo mismas que respondan a sus necesidades reales.

En este sentido, la categoría se articula en dos subcategorías: por un lado, la soltería como una decisión válida, que deja de asociarse con carencia o fracaso; y por otro, la autenticidad en la relación, que surge a partir de aprendizajes previos y de la confrontación con la noción idealizada de pareja. Ambas subcategorías reflejan cómo las mujeres avanzan hacia la construcción de vínculos más conscientes, congruentes y basados en la libertad de elección. Ahora veamos las subcategorías encontradas en esta categoría.

4.1 Soltería como decisión válida

Uno de los giros más significativos en la experiencia de las participantes fue el reconocimiento de la soltería no como un estado de espera o carencia, sino como una elección legítima y valiosa. Este cambio de perspectiva representa una ruptura con la narrativa dominante en la sociedad y en las familias, donde estar en pareja es considerado el destino natural y deseable para las mujeres desde la ideología

heteropatriarcal. La soltería, por el contrario, suele estigmatizarse como un fracaso o como un periodo de transición hasta encontrar “a la persona indicada”.

Las voces de las participantes mostraron cómo este mandato comienza a ser confrontado. Durante el taller se señaló: “Aún no sé si estoy lista para una relación, me parece cómodo estar así, soltera” (Jazmín 2025), evidenciando que la soltería puede vivirse como un espacio de autenticidad y tranquilidad. En la misma línea, otra participante expresó: “Lo que más valoro ahora es mi tiempo... antes no lo veía como algo valioso” (Violeta 2025), subrayando la importancia del cuidado personal y del reconocimiento de sí misma como suficiente. Estas frases ilustran la emergencia de una concepción de la soltería asociada al bienestar y al crecimiento personal, y no a la falta o a la incompletud.

Este hallazgo puede dialogar con lo que Fromm (2012) planteaba respecto al amor como un acto de libertad y no de necesidad, amar, en cualquiera de sus formas, supone primero la capacidad de estar con uno mismo de manera plena. De manera similar, Rogers (2004) subraya que la congruencia personal implica reconocer los propios sentimientos y decisiones, lo que en este caso se refleja en la posibilidad de elegir la soltería sin culpa ni presión social.

Al mismo tiempo, las participantes reconocieron que los estigmas sociales aún persisten. Una de las participantes en el taller lo comentó con ironía: “Buen ejemplo, la tía divorciada” (Rosa 2025), revelando cómo en el ámbito familiar y cultural aún pesan etiquetas que reducen la identidad de las mujeres a su estado civil. Este contraste muestra que el proceso de validar la soltería como una decisión requiere no solo un trabajo interno de resignificación, sino también un enfrentamiento con las narrativas sociales que deslegitiman esta elección.

Así, la soltería aparece en este estudio como un espacio de redefinición personal, ya no es el vacío que debe llenarse con una pareja, sino un tiempo para crecer, explorar, afirmar la propia voz y resignificar las experiencias afectivas implica

transformar lo heredado en una oportunidad para la autenticidad. De esta manera, las mujeres comienzan a reconocerse no como incompletas, sino como plenas en sí mismas, con o sin pareja.

En suma, esta subcategoría muestra que la soltería puede constituirse en un acto de autonomía y una afirmación del propio ser. Se convierte en una elección consciente que rompe con la narrativa del deber ser y abre la posibilidad de vivir desde un lugar de mayor congruencia y libertad, en línea con el propósito de este trabajo, que es, promover que las mujeres adultas decidan sobre su vida afectiva desde la conciencia y la autenticidad.

4.2 Autenticidad en la relación a partir de aprendizajes y confrontación con la noción de la pareja ideal

Otro de los hallazgos centrales del análisis fue el tránsito de las participantes desde la idealización de la pareja hacia una visión más realista y auténtica de las relaciones. Durante años, muchas de ellas construyeron expectativas de pareja basadas en modelos familiares, mandatos sociales y narrativas culturales que las llevaban a aspirar a un amor perfecto, estable y perpetuo. Sin embargo, la confrontación con sus experiencias reales, junto con el proceso de conocimiento personal, abrió la posibilidad de cuestionar estas creencias y comenzar a construir relaciones más genuinas.

En palabras de Violeta (2025), “reconozco que la familia y la sociedad tuvieron que ver en la formación de mi pareja ideal”, lo que evidencia cómo estas influencias externas marcaron su manera de concebir el amor. Sin embargo, en el taller pudo reconocer también que esas expectativas muchas veces la alejaban de lo que realmente deseaba. Rosa (2025), por su parte, comentó, “Mis expectativas vienen de mi papá, de mi hermano, de mis exparejas y también de mi trabajo personal”, mostrando la manera en que sus aprendizajes heredados se entrelazan con su propio proceso de reconstrucción.

Este contraste entre la pareja idealizada y la pareja real se hace aún más evidente en reflexiones como la de Violeta (2025) quien señaló, “Me di cuenta de que sí las tenía, pero por mis heridas no las alcanzaba a ver así”. Esta frase ilustra cómo las heridas emocionales pueden distorsionar la percepción de la relación, generando insatisfacción incluso cuando muchos aspectos del ideal ya estaban presentes. La autenticidad, entonces, surge cuando las participantes reconocen sus heridas, resignifican sus creencias y aprenden a ver a la pareja desde lo que realmente es, con fortalezas y limitaciones.

El diálogo con autores permite comprender este tránsito. Sternberg (1986) advierte que los ideales amorosos muchas veces se sostienen en narrativas culturales que poco tienen que ver con las posibilidades reales de una relación. De manera complementaria, Rogers (2004) sostiene que solo desde la aceptación incondicional de uno mismo y del otro puede surgir una relación auténtica y libre. Así, la autenticidad no implica la ausencia de conflicto, sino la capacidad de construir desde la verdad personal y no desde un molde preestablecido.

Flor (2025) participante del taller, también aporta a este proceso al señalar: “Antes pensaba que no estar en una relación era un fracaso, hoy ya no lo veo así”. Aunque su reflexión se refiere a la soltería, también evidencia cómo la autenticidad implica valorar las elecciones afectivas sin someterlas al juicio externo. Esta visión se conecta con lo que Satir et al. (1991) plantean sobre la importancia de que las personas aprendan a relacionarse desde su ser interno, en lugar de ajustarse a expectativas rígidas que las alejan de su autenticidad.

Otro aspecto relevante es el aprendizaje en torno a los límites y acuerdos dentro de la relación. Rosa expresó: “Comencé a poner límites sin sentir que estaba siendo ruda y a ponerme a mí primero”, lo que refleja un movimiento hacia la autenticidad como cuidado personal y respeto propio. Este aprendizaje, aunque vinculado con experiencias dolorosas pasadas, constituye la base de una relación más equilibrada y consciente.

En síntesis, la autenticidad en la relación surge como resultado de un proceso de confrontación con los ideales heredados y de la integración de los aprendizajes personales. Las participantes mostraron que, al dejar atrás la necesidad de cumplir con un modelo de pareja ideal, pueden abrirse a construir relaciones más reales, basadas en el reconocimiento mutuo y la responsabilidad afectiva. De esta manera, la autenticidad se convierte no en una meta abstracta, sino en una práctica cotidiana que responde al propósito de este trabajo: favorecer que las mujeres adultas decidan estar en pareja o en soltería desde un lugar de conciencia, libertad y congruencia personal.

Conclusión

Esta categoría constituye uno de los aportes más significativos de este estudio, pues sintetiza el recorrido de las participantes hacia una vida afectiva más libre, auténtica y congruente con su propio ser. A lo largo de sus relatos se hizo evidente que el tránsito de las creencias heredadas a las decisiones personales no es lineal ni sencillo, implica confrontar mandatos familiares, cuestionar estigmas sociales y desaprender ideales rígidos sobre el amor. Sin embargo, es precisamente en este proceso de confrontación donde las mujeres encuentran la posibilidad de resignificar su experiencia y asumir la soltería y la pareja no como destinos impuestos, sino como elecciones conscientes.

La soltería aparece resignificada como un espacio legítimo de vida y de crecimiento. Dejó de asociarse con carencia, fracaso o transición para convertirse en una decisión que puede vivirse desde la plenitud y la autonomía. Frases como las de Jazmín (2025) “Me parece cómodo estar así, soltera” y Violeta (2025) “Lo que más valoro ahora es mi tiempo”, muestran cómo las participantes reescriben el significado de la soltería desde un lugar de bienestar. Este cambio resulta profundamente transformador porque rompe con siglos de discursos que reducen la valía de la mujer a su vínculo con una pareja, y abre la posibilidad de reconocer su valor intrínseco más allá del estado civil.

De manera complementaria, la autenticidad en la relación se construye a partir de aprendizajes y confrontaciones con la noción de pareja ideal. Las participantes evidenciaron cómo las expectativas heredadas ya sea de la familia, la cultura o los medios moldearon durante mucho tiempo su manera de concebir el amor. Sin embargo, al contrastarlas con sus vivencias, reconocieron que el ideal de perfección no solo es inalcanzable, sino también dañino, porque invisibiliza lo que sí existe en la relación y genera insatisfacción constante. El paso hacia la autenticidad se da cuando logran aceptar tanto sus propias heridas como las limitaciones del otro, dejando de esperar una pareja que cumpla con todas las exigencias externas para abrirse a un vínculo más realista, libre y consciente.

Este proceso se encuentra en sintonía con Rogers (2004) quien plantea la posibilidad de las personas para orientarse hacia elecciones congruentes con su ser cuando encuentran las condiciones adecuadas de aceptación y libertad, así como con el planteamiento que el Desarrollo Humano respecto a transitar de mandatos externos hacia elecciones congruentes con la experiencia interna, lo que posibilita relaciones más auténticas. Así, tanto la soltería como la pareja, cuando se eligen desde un lugar consciente dejan de ser estructuras impuestas para convertirse en espacios de autenticidad y Desarrollo Humano.

En suma, esta categoría muestra con claridad que el Desarrollo Humano no consiste en encajar en moldes sociales, sino en construir un proyecto de vida afectiva desde la libertad, el respeto propio y el reconocimiento del otro como persona. La soltería y la pareja, en este sentido, no se conciben como opuestos, sino como caminos igualmente válidos para el bienestar. Este hallazgo dialoga de manera directa con el propósito central de este trabajo, que es, promover que las mujeres adultas puedan decidir, desde su ser y en congruencia con su historia, si desean compartir su vida con alguien o vivirla en soltería. La verdadera conquista no es llegar a la pareja ideal, sino reconocerse como personas plenas y autónomas capaces de elegir con libertad.

Capítulo 7. Conclusiones

Para presentar las conclusiones resulta pertinente destacar aquellos aspectos que adquirieron un significado profundo tanto para las participantes como para mí en el rol de facilitadora. A lo largo del proceso, el conocimiento personal y el cuidado de sí se consolidaron como ejes fundamentales del Desarrollo Humano, generando espacios de reflexión individual y experiencias compartidas que evidencian la forma en que cada mujer se relaciona consigo misma y con los demás.

Abordar esta realidad desde el campo del Desarrollo Humano y situarlo en la relación de pareja y en soltería permitió comprender la importancia del conocimiento personal en las relaciones afectivas y del cuidado personal en un entorno donde hay mandatos familiares y socioculturales que atraviesan las maneras de pensar, de ser y sentir de las personas. Eso no significa que respondan únicamente a los lineamientos sociales; al contrario, se reconoce que las personas son seres relacionales y se construyen en esa relación, pero eso no las determina.

Con este punto de partida, se recurrió a la metodología cualitativa, el método de investigación acción participativa y el método fenomenológico con apoyo de la técnica del taller para generar un espacio vivo, donde las participantes pudieron mirarse, cuestionarse y redescubrirse. Los diferentes puntos de vista que surgieron durante el proceso ayudaron a comprender con mayor claridad cómo esta población experimenta y resignifica su propio conocimiento y cuidado personal, mostrando que detrás de cada palabra y vivencia hay una búsqueda de autenticidad y de bienestar.

Los resultados del taller muestran que sí se cumplió con el propósito general de este Trabajo de Obtención de Grado (TOG), el cual fue promover el conocimiento y desarrollo personal en mujeres adultas para que puedan tomar de manera consciente la decisión de estar en pareja o soltería, reconociendo su historia y experiencia de vida.

A continuación, se muestran algunas reflexiones como resultado de esta intervención, considerando los principales hallazgos que dan respuesta a los objetivos de la intervención, el aporte de la intervención al campo del Desarrollo Humano y finalmente las sugerencias para mejorar el taller.

Creencias y prácticas que alimentan la relación de pareja

Al inicio de este trabajo se exploró cómo las mujeres han construido gran parte de su visión sobre el amor romántico y la pareja a partir de mensajes familiares, expectativas sociales y mandatos de género. Las participantes compartieron que muchas de estas ideas fueron interiorizadas desde la infancia, como el ideal de que una mujer debe casarse para sentirse completa, o que el amor verdadero implica sacrificio, sumisión o permanencia incondicional. Dichos aprendizajes, al transmitirse de generación en generación, fueron configurando una visión rígida sobre lo que debe ser una relación, condicionando la manera en que cada una se relaciona consigo misma y con los demás.

Este hallazgo responde a uno de los objetivos de la intervención: reconocer cómo los aprendizajes transmitidos en la infancia y la cultura influyen en la toma de decisiones afectivas. Es evidente que estas creencias generan tensiones internas en las mujeres entre el deseo de vivir de acuerdo con sus convicciones personales y la presión de cumplir con las expectativas sociales.

De esta forma, la pareja se convirtió en sinónimo de realización personal, invisibilizando la soltería como una elección igualmente válida, y en algunos casos generando sentimientos de insuficiencia o fracaso al no cumplir con dicho mandato. Al reconocer estos mensajes familiares y sociales se abre la posibilidad de cuestionarlos y resignificarlos, favoreciendo un primer paso hacia relaciones más auténticas y hacia una mirada más libre respecto a la propia vida afectiva.

También se reconoce que estas creencias y prácticas se enmarcan en una ideología heteropatriarcal y heteronormativa. Eso implica evidenciar que, la manera

en que se entretejen los artilugios para imponer la idea de la pareja como fin único en las mujeres responde a la prevalencia de relaciones de poder, aspectos económicos, políticos, culturales e históricos donde la mujer es considerada como un objeto de reproducción social del sistema y al mismo tiempo, reproducción biológica, pues está la intención de preservar de manera encarnada el sistema y la dinámica que lo sostiene.

Resignificación del amor

En la intervención se identificó que las mujeres participantes cuestionaron las creencias heredadas sobre el amor romántico, lo que representó un gran paso en su desarrollo personal. Las participantes reconocieron cómo dichas creencias alimentadas por la familia, la cultura y los mensajes sociales y mandatos de género habían configurado expectativas poco realistas sobre la pareja, asociando el amor con sacrificio, idealización o dependencia emocional. Al poner en diálogo estas experiencias dentro del grupo, fue posible visibilizar cómo estas concepciones podían limitar su libertad, generar frustración y dificultar la construcción de relaciones auténticas.

Así, las participantes empezaron a plantearse que el amor no se vive como un ideal romántico inalcanzable, sino como una experiencia humana en la que se reconocen fortalezas y vulnerabilidades propias y de la otra persona. Este hallazgo responde al objetivo de favorecer la toma de decisiones de manera consciente respecto a cómo las ideas tradicionales sobre el amor romántico influyen en sus vínculos y cómo pueden transformar dichas ideas para fortalecer su autonomía afectiva, permitiéndoles relacionarse desde un lugar de mayor libertad, congruencia y autoaceptación.

Responsabilidad emocional para el crecimiento personal

Un aspecto central fue que las participantes reconocieron la importancia de asumir responsabilidad afectiva en sus relaciones y de cultivar la autonomía emocional

como una vía para el crecimiento personal. Este reconocimiento no surgió de manera inmediata, sino a partir de reflexionar sobre cómo, en muchas ocasiones, habían sostenido vínculos desde la dependencia, la evasión de conflictos o el temor a establecer límites claros. Al compartir sus experiencias, identificaron que la responsabilidad afectiva no se reduce a cuidar al otro, sino a sostener una coherencia entre lo que se siente, se piensa y se hace, de modo que las relaciones puedan sostenerse en el respeto mutuo y la honestidad.

De igual forma, el taller permitió visibilizar que la autonomía emocional no implica indiferencia ni aislamiento, sino la capacidad de reconocer y hacerse cargo de las propias emociones, necesidades y decisiones, evitando depositar esa carga en la pareja o en los demás. En este sentido, las participantes resaltaron que trabajar en ellas mismas, escucharse y poner en práctica el cuidado personal las acerca a vínculos más conscientes, donde pueden establecer acuerdos claros y límites sanos que favorezcan el crecimiento tanto personal como la relación con el otro. Este hallazgo responde al objetivo de promover la conciencia de que las decisiones afectivas impactan la vida y la de las personas con quienes se establecen vínculos, lo que implica actuar desde la empatía, la responsabilidad y la coherencia personal.

Relación consciente y libre con ellas mismas o con la pareja

Otro suceso relevante fue el reconocimiento de la soltería como una decisión válida y digna de ser respetada, no como un estado transitorio o un fracaso en el camino hacia la pareja. Esta resignificación permitió a las participantes liberar parte de la presión social que suele imponer la idea de que la realización personal depende necesariamente de estar acompañada.

Al mismo tiempo, se abrió la posibilidad de concebir la pareja no como una obligación o meta predeterminada, sino como una elección consciente que se vive desde la autenticidad y el deseo genuino de compartir, y no desde la necesidad o

de algún mandato. Este cambio de mirada también las llevó a identificar cómo los estereotipos y las expectativas irreales suelen generar frustración, al confrontar la pareja idealizada con la realidad de los vínculos humanos, imperfectos pero auténticos.

Con ello se responde al objetivo de que las participantes pudieran concebir su vida afectiva como un proyecto libremente elegido y no condicionado por el deber ser social, reconociendo que tanto la soltería como la vida en pareja pueden ser espacios de crecimiento, siempre y cuando se vivan desde la libertad interna y la congruencia con el propio ser.

7.1 Aportes al campo del Desarrollo Humano

La intervención tuvo varios aportes al campo del Desarrollo Humano, uno de ellos fue que las mujeres participantes al identificar y cuestionar creencias heredadas sobre el amor, la pareja y la soltería pudieron resignificar mandatos familiares y sociales, abriendo la posibilidad de elegir sus vínculos desde una mayor autenticidad y libertad interna.

Otro fue la experiencia grupal, pues mostró su valor como medio para acompañar y sostener procesos de cambio. El compartir con otras mujeres que atravesaban vivencias similares generó un sentido de identificación y apoyo mutuo, impulsando tanto el amor propio como la toma de decisiones conscientes. Así, la intervención contribuyó a visibilizar que la vida afectiva, ya sea en pareja o en soltería, puede ser un proyecto elegido desde la libertad y no desde los mandatos externos.

Un aporte importante fue el fortalecimiento de la autonomía emocional y la responsabilidad afectiva, donde las participantes reconocieron que cultivarlas implica asumir sus propias emociones y decisiones, y construyen relaciones basadas en el respeto, los acuerdos y los límites claros. Con ello, se favoreció la

madurez emocional y la congruencia personal, pilares en el campo del Desarrollo Humano.

7.2 Sugerencias para mejorar el taller

Respecto a las sugerencias para mejorar el taller, se recomienda incluir mayor tiempo de trabajo en torno al análisis de mensajes culturales (películas, refranes, canciones). Estos recursos facilitan que las participantes identifiquen y confronten de manera más clara los mandatos heredados, la idealización del amor romántico, establezcan límites saludables y de diálogo interno que ayuden a las participantes a conectar con su proyecto de vida personal, enriquezcan el proceso de construcción de su definición personal más reflexivo, realista y toma de decisiones conscientes en el ámbito afectivo.

Referencias

- Alonso M. (2024). *¿Soltera o en pareja?* El español. https://www.elespanol.com/mujer/20240229/soltera-pareja-analizamos-pros-contras-expertas-lectoras/836166625_0.html
- Amorós, C. (2000). Feminismo: Igualdad y diferencia. Editorial Cátedra.
- Barceló T. (2012). Las actitudes Básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. *Miscelánea comillas*, 70(136), 123-160. PDF
- Barceló, T. (2003). *Crece en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*. Editorial Desclée de Brower.
- Bauman, Z. (2003) *Modernidad líquida*. Descargar gratis Modernidad líquida PDF - Zygmunt Bauman (sociologiac.net)
- Bauman, Z. (2006) *Amor líquido*. Libro Amor líquido PDF - Zygmunt Bauman (sociologiac.net).
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2003). La individualización: El individualismo institucionalizado y sus consecuencias sociales y políticas. Paidós.
- Benitez, F. y Vélez G. (2018). *En Principales logros y retos del feminismo en México*. En INMUJERES, mujeres y hombres en México, (2015) <http://www.politicas.uaemex.mx/espaciospublicos/eppdfs/N51-6.pdf>
- Bermejo, D. (2013). *Identidad, globalidad y pluralismo en la condición posmoderna*. Pensamiento. *Revista De Investigación E Información Filosófica*, 68(257), 445–475. Recuperado a partir de <https://revistas.comillas.edu/index.php/pensamiento/article/view/983>
- Bordignon, B. (2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto*. Revista Lasallista de Investigación, 2(2), 50-63. <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Buber, M. (1969). *Yo y tú*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.

- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 2(2), 22-51.
<http://www.extension.fmed.edu.uy/sites/www.extension.fmed.edu.uy/files/La-metodologi%CC%81a-de-taller-en-los-procesos-de-educacio%CC%81n-popular.pdf>
- Carmona R. (2019). Eliges siempre el mismo tipo de pareja. *La vanguardia*.
<https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20190709/463295344372/elegir-mismo-tipo-pareja-claves-psicologicas-ciencia.html>
- Carretero Jiménez, M. L. (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). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Carretero, M. (2015). Implicación personal del profesor como constitutivo de la práctica docente (Tesis Doctorado). Universidad de Santander.
- Celis, A. (2006). *Congruencia, integridad y transparencia. El legado de Carl Rogers*. Polis, 15. Recuperado el 01 de octubre de 2025 de <https://journals.openedition.org/polis/4857>.
- Centro de Estudios Económicos de Baja California. (2022, 14 de noviembre). *Iztapalapa, Tijuana y Puebla, las ciudades con el mayor número de personas solteras*. Tribuna Económica.
<https://tribunaeconomica.com.mx/publicaciones/seccion/economia/iztapalapa-tijuana-y-puebla-las-ciudades-con-el-mayor-numero-de-personas-solteras/>
- Cormier, S., & Cormier, B. (2000). *Entrevista y relación de ayuda: Habilidades básicas para consejeros*. Editorial Herder.
- Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*, 12(24), 219-229.
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920010.pdf>

- Definiciona.com (30 octubre, 2018). *Definición y etimología de soltero*. Recuperado de <https://definiciona.com/soltero/>
Etimología de soltero - definición, significado y concepto. Definición. Recuperado el 9 de marzo de 2024.
- DePaulo, B. (2006). *Singled Out: How Singles Are Stereotyped, Stigmatized, and Ignored, and Still Live Happily Ever After*. St. Martin's Press.
- Díaz Guerrero, R. (2007). *Psicología del mexicano 2. Bajo las garras de la cultura*. México: Trilla
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167.
<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=349733228009>
- Federici, S. (2010). *Calibán y la bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación originaria* [PDF]. Traficantes de Sueños.
<https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Caliban%20y%20la%20bruja-TdS.pdf>
- Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (2012). *El arte de amar*. Paidós.
- Fundación Marie Stopes México. (2022). *Identidad femenina*. Recuperado de <https://fundacionmariestopes.org.mx/plataforma-educativa/wp-content/uploads/2022/01/Identidad-femenina.pdf>.
- Fundación Mujeres. (1993). Mitos del amor romántico y prevención de la violencia de género. Coeducación y mitos del amor romántico. *Boletín informativo* N.93. Madrid.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362019000200282#B10.

- Fundación UNAM. (2019, 11 de julio). *La soltería: una opción cada vez más común en las mujeres*. <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/la-solteria/>
- Gabarra, M. (2024). *El amor romántico y sus consecuencias en las relaciones de pareja*.
- Galicia, D. (s.f). 100 municipios con más personas solteras. *Alcaldes en México*. Recuperado 5 de marzo en 2024: <https://www.alcaldesdemexico.com/revista/alcaldes-de-mexico/100-municipios-con-mas-personas-solteras/>
- García Meraz, M., Salvador García, A., & Guzmán Saldaña, R. M. E. (2012). Actitudes hacia la transformación de la vida en pareja: soltería, matrimonio y unión libre. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 16–25. <https://doi.org/10.48102/pi.v20i2.206>
- Giddens, A. (1991). *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona: Península. PDF
- Giddens, A. (1992). *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. (p.4-7). Ediciones Cátedra. PDF
- Giraldo Agudelo, C. P. (2022). *Procesos sociales y experiencias subjetivas de soltería heterosexual: la lucha contra el monopolio matrimonial del amor, el sexo y la completud* [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional de San Martín]. Repositorio Institucional UNSAM. <https://ri.unsam.edu.ar/handle/123456789/2401>.
- Gómez, N y Alatorre, F. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando se juega en la cancha del otro. En *Rev. Sinéctica*, 23. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/2597>.
- Gómez, R. (2018). *Experiencias de la ausencia de una pareja sentimental estable en mujeres de mediana edad en la ZMG*. (Trabajo de Obtención de Grado, ITESO). <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/5711/Experiencias%20de%20la>

%20ausencia%20de%20una%20pareja%20sentimental%20estable%20en
%20mujeres%20de%20mediana%20edad%20en%20la%20ZMG.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Gómez-Gómez, (22 de enero de 2020). *El sentido de los IDI's. Maestría en Desarrollo Humano*. ITESO. PDF

González, M. (2002). *Aspectos éticos de la investigación cualitativa*. *Revista Iberoamericana de Educación*, (29), 85-103. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI). <https://rieoei.org/RIE/article/view/952/1806>

Gorlero, M. E. (2020). *La soltería femenina: una fuente de sospechas*. *Partido Justicialista*, 23. movimiento-24.pdf (unsam.edu.ar)

Hernández, A. J. C. (2013). *Contexto familiar y elección de pareja: una aproximación a través de madres solas*. *Estudios sociológicos*, 471-509.

Hernández, M., & Sánchez, F. J. (2008). La dimensión afectiva como base del desarrollo humano: Una reflexión teórica para la intervención en trabajo social. *Eleuthera*. <https://doi.org/10.17151/eleu.2008.2.2.2>

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill. PDF. <https://estudiossociologicos.colmex.mx/index.php/es/article/view/68/68>

Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas: Las emociones en el capitalismo*. Katz Editores.

Illouz, E. (2009). *El consumo de la utopía romántica: El amor y las contradicciones culturales del capitalismo*. Madrid: Katz Editores. <https://latam.casadellibro.com/libro-el-consumo-de-la-utopia-romantica/9788496859531/1262564>

- Illouz, E. (2012). Por qué duele el amor (Reseña del libro Por qué duele el amor, por Orlando Arroyave Álvarez, 2015). *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 7 (1), 219-223.
- INEGI. (2000) Instituto Nacional de Estadística y Geografía e Informática. *Mujeres y hombres en México 2000*. Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/sociodemografico/mujeresyhombres/2005/Mujeres_y_hombres_en_Mexico_2005_3.pdf INEGI+8INEGI+8INE
- INEGI. (2019, 21 de noviembre). *Estadísticas a propósito del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (25 de noviembre)* [Comunicado de prensa]. <https://sc.inegi.org.mx/SIESVIM1/Asignador?ruta=/sievcn/Documentos/&nombreArchivo=MEX%202019.pdf>
- INEGI. (2022). *Estadística de matrimonio 2021*. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/EstMat/Matrimonios2021.docx>
- INEGI. (2022). Instituto Nacional de Estadística y Geografía e Informática. *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo. Nueva Edición, primer trimestre de 2022*. Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/enoent/enoe_ie2022_05_Yuc.pdf INEGI+5
- Instituto de Información Estadística y Geográfica de Jalisco (IIEG). (2022). *Situación conyugal de la población en Jalisco 2022 (con base en la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2022)*. <https://iieg.gob.mx/ns/wp-content/uploads/2022/02/Situaci%C3%B3nConyugal2.pdf>

Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). (2000). *¿Quiénes viven solos(as) en México?*

http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100721.pdf

ITESO (s.f) Posgrados, Maestría en Desarrollo Humano. Consultado el 23 de octubre de 2024 de <https://posgrados.iteso.mx/maestria-desarrollo-humano>

Lafarga, J. (2010). *Desarrollo Humano. Aportes para una teoría integral del crecimiento personal*. México: Trillas.
<https://es.scribd.com/document/658568483/DESARROLLO-HUMANO-EL-CRECIMIENTO-PERSONAL-JUAN-LAFARGA>

Lagarde, M. (1989). *Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
<https://repositorio.unam.mx/contenidos/antropologia-de-los-cautiverios-de-las-mujeres-madresposas-monjas-putas-presas-y-locas-3607428?c=%7B>

Lagarde, M. (1996). *La perspectiva de género, en Género y feminismo*. Desarrollo humano y democracia.
https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf

Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la negociación en el amor*. Managua: Puntos de Encuentro. [Claves feministas para la negociación en el amor - Marcela Lagarde - Google Drive](#)

Lagarde, M. (s. f.). *Identidad femenina*. Recuperado de Scribd: <https://es.scribd.com/document/331615919/Identidad-Femenina-Marcela-Lagarde>

Leal, F. (2013). *La teoría como herramienta provisional: una reflexión epistemológica*. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 58(215), 27-28.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-05652013000200001

- Lechuga, J. Ramirez, y G. Guerrero M (2017). *Educación y género. El largo trayecto de la mujer hacia la modernidad en México*. Economía UNAM (vol. 15). Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Economía. <https://www.redalyc.org/journal/3635/363557935007/html/#fn4>
- Londoño, O., Maldonado, L. & Calderón, L. (2014). *Guía para construir estados del arte*. Bogotá: ICNK.
- Marín, D. (2018). *Un catálogo para la felicidad femenina: la Fucsia y la educación sentimental de las mujeres en Colombia (2000-2017)*. Uniandes. <http://hdl.handle.Gomeznet/1992/44016>.
- Martínez, H. A., & Meraz, M. G. (2017). Vivir en unión libre, en soltería o tener un free: ¿Cuál es la actitud de hombres y mujeres de Pachuca y la Ciudad de México hacia las relaciones formales e informales? Uaricha, *Revista de Psicología*, 14(34), 58-69. http://www.revistauaricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/188
- Montero, J. (2006). Feminismo: un movimiento crítico. En *Intervención Psicosocial*, 15(2), Madrid, España, Asamblea Feminista de Madrid, 167-180. <https://www.redalyc.org/journal/676/67658324006/html>
- Montoya, C. V. (2008). La soltería en mujeres de mediana edad. *Reflexiones* 87(1), 99-111. Redalyc. La soltería en mujeres de mediana edad.
- Navas, M. X., Oudhof Van Barneveld, H., del Carpio Ovando, P. S., González Arratia López Fuentes, N. I., & Robles Estrada, E. (2023). ¿Qué une a las parejas? Experiencias en las relaciones de mujeres del Valle de Toluca. *Psicumex*, 13(1), 1–33. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.531>
- OpenAI. (2023). *ChatGPT* (versión GPT-4) [Modelo de lenguaje de inteligencia artificial]. <https://chat.openai.com/>
- Oregel Mendoza, C. (2022, 14 febrero). ¿Qué es la responsabilidad afectiva y cómo afecta a las personas? En Padilla (Ed.), *Media Hub UAG*. Universidad

Autónoma de Guadalajara. <https://www.uag.mx/es/mediaHub/que-es-la-responsabilidad-afectiva-y-como-afecta-a-las-personas/2022-02>

- Pacheco, G. (1993). La intervención comunitaria. Espacios de expresión y cambio social. *Rev. Renglones*, 26, (pp.14-19).
<https://core.ac.uk/download/pdf/47246101.pdf>
- Padilla, N. & Díaz-Loving, R. (2012). El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 9-17.
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133924623002.pdf>
- Padilla N. Diaz R. (2012). *El impacto de la cultura y la familia en la elección de pareja: diferencias entre hombres y mujeres*. IBERO, Ciudad de México.
https://revistas.iberomx.mx/psicologia/articulo_detalle.php?pageNum_paginas=8&totalRows_paginas=9&id_volumen=4&id_articulo=71&pagina=1&pagina=0&pagina=1&pagina=0&pagina=1&pagina=0&pagina=1&pagina=2
- Real Academia Española. (s. f.). *soltero, -ra*. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed., versión en línea). Recuperado el 23 de agosto de 2025, de <https://dle.rae.es/soltero>
- Robles-Mendoza, A. (2021) *Toma de decisiones trascendentales y su relación con el autoconocimiento*. Trabajo de Obtención de Grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO. <https://hdl.handle.net/11117/7360>
- Rodriguez, T. y Rodriguez, Z. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y Sociedad*. (25) Guadalajara, Jalisco. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-252X2016000100002
- Rogers, C. (2012). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva visión.
- Rogers, C. (2014). *El proceso en convertirse en persona*. México: Paidós.

- Rosales-Naranjo, O. (2017). *Expresión, acompañamiento y manejo constructivo de emociones en un grupo de mujeres desde el enfoque centrado en la persona*. Trabajo de Obtención de Grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO. <http://hdl.handle.net/11117/5117>
- Saldaña-López, G. (2017). *Reconocimiento y valoración personal de la mujer en la crisis de la mitad de la vida*. Trabajo de Obtención de Grado, Maestría en Desarrollo Humano. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO. <http://hdl.handle.net/11117/5175>
- Sánchez, A. R. (2020). *El movimiento feminista en México, una lucha permanente contra la violencia de género*. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAIEED/FES Acatlán (PAPIIT)-UNAM. (vínculo). https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2131/mod_resource/content/4/contenido/index.html
- Sánchez, R. (1993). Didáctica de la problematización en el campo científico de la educación. *Perfiles Educativos*. (61). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13206108>
- Sánchez-Vilches, María T. (2021). *El ideal del amor romántico y las prácticas violentas en la vida socioafectiva: la experiencia de tres mujeres adultas*. Trabajo de Obtención de Grado, Maestría en Psicoterapia. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO. <https://hdl.handle.net/11117/10841>
- Sassenfeld, A. y Moncada, L. (2006) *Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial*. En Revista de Psicología, 15(1).
- Satir, V. (1991). *La construcción de la persona nueva* (M. Pérez, Trad.). Barcelona: Paidós. (Trabajo original publicado en 1988). <https://lafamiliacomosistema2014.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/03/virginia-satir-relaciones-humanas-en-el-nucleo-familiar-1.pdf>

- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
https://es.scribd.com/document/464309551/The-Satir-model-family-therapy-and-beyond?utm_source=chatgpt.com
- Schmid, P. (2008). *¿Conocimiento o reconocimiento? La psicoterapia como “el arte de no saber”*. Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo. <https://pfs-online.at/1/papers3/paper-pcep1-span.pdf>
- Segrera, A. (2014). La riqueza de la diversidad del Enfoque Centrado en las Personas. En Segrera, Cornelius-White, Behr y Lombardi (Eds.), *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales. Fundamentos, perspectivas y aplicaciones* (pp. 83-104). Gran Aldea Editores.
- Soto Ferraris, R. (2015). *Factores que intervienen en la elección de pareja de jóvenes mexicanos*. Redes. Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales, 32, 71-83.
<https://www.redesdigital.com/index.php/redes/article/view/180>
- Soto-Trujillo, C., (2019). *La facilitación de los procesos de comunicación en la organización*. Una contribución desde el Desarrollo Humano al logro de la satisfacción laboral. [Trabajo de Obtención de Grado, ITESO]
<http://hdl.handle.net/11117/5818>.
- Tapia Reyes, M. D. J. (2015). *Mujeres solteras en México: la soltería como reflejo del proceso de individualización estudio de casos en el área metropolitana*. Master's thesis, Universidad Iberoamericana Ciudad de México. Departamento de Ciencias Sociales y Políticas.
<https://ri.iberomx/bitstream/handle/ibero/458/016142s.pdf?sequence=1>
- Taracena, E., (2002). La construcción del relato de implicación en las trayectorias profesionales. *Perfiles Latinoamericanos*, (21), 117-141.

- Trigo, A. (2020). *El rol del padre en los futuros amores de su hija*. Los Tiempos.
<https://www.lostiempos.com/oh/actualidad/20200316/rol-del-padre-futuros-amores-su-hija>
- Uriarte Dorantes, Y. D. J. (2017). *La vida en pareja y su impacto en el desarrollo personal: un análisis de las relaciones interpersonales* (Doctoral dissertation, Universidad Veracruzana. Instituto de Psicología y Educación. Región de Xalapa).
<https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/123456789/48303/UriarteDorantezYoshigei.pdf?sequence=1&isAllow>
- Valdés, M. (2021). *Toma de decisiones trascendentales y su relación con el autoconocimiento*. (Trabajo de Obtención de Grado, ITESO).
<https://rei.iteso.mx/server/api/core/bitstreams/48538f0c-60c6-460a-b7da-246d0601b18b/content>
- Varela-Ávila, N. L. (2019). *Las representaciones sobre la relación de pareja en adultos jóvenes*. Trabajo de Obtención de Grado, Maestría en Psicoterapia. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO. <http://hdl.handle.net/11117/6101>
- Vasilachis, I. (2006) *Estrategias de investigación cualitativa*. Gedisa.PDF
- Yalom, I. D. (2008). *El don de la terapia: Una nueva perspectiva para terapeutas y pacientes*. Paidós.
https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxiu/39/38425_El_don_de_la_terapia.pdf

Anexos

Guía de entrevista semiestructurada

- 1.- ¿Cómo ha sido tu experiencia con la tradición de tener pareja?
- 2.- ¿Qué tan importante es para ti una relación de pareja?
- 3.- ¿Qué buscas en la relación de pareja?
- 4.- ¿Qué tan difícil es encontrar una persona así?
- 5.- ¿Como influye tu familia en la elección de pareja?
- 6.- ¿Describe a una persona soltera?
- 7.- ¿Por qué has decidido estar soltera?
- 8.- ¿Qué tipo de sentimientos has experimentado por estar soltera?
- 9.- ¿Qué te ha enseñado la soltería?
- 10.- ¿qué experimentas cuando estas en soledad por un tiempo prolongado o en tu día a día.
- 11.- ¿Qué consideras que conlleva estar en pareja?

Flyer del taller de intervención



Invitación al taller:

**Soltera o en Pareja:
Decidiendo desde Mi Ser**

Un espacio seguro en donde las mujeres puedan mirarse, escucharse, comprenderse y reconocerse a través del compartir.

Lugar: ITESO, salón W-109
Horario: sábados 11 am a 13:30 pm,
del 1 de marzo al 5 de abril 2025
Exclusivo para mujeres de 25 a 55 años.

Inscripciones al whatsapp:
Elsa Ortiz 3310547293

TALLER SIN COSTO CUPO LIMITADO

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO, ITESO

Consentimiento informado



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

Maestría en Desarrollo Humano

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585, Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090. Teléfono: +52 (33) 3669 3434

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tlaquepaque, Jalisco a ____ de _____ de 20__.

Asignatura:

Nombre completo del estudiante:

Nombre completo del profesor/a encargado/a:

Por medio de la presente, en términos del artículo 24 y 31 del Código Civil del Estado de Jalisco, así como en términos del artículo 87 de la Ley Federal del Derecho de Autor, en pleno uso de mis facultades, otorgo mi consentimiento a título gratuito para participar en la actividad referida y he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. Que las sesiones donde participe serán video y/o audio-grabadas con fines académicos de supervisión e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO.
4. Que las sesiones serán conducidas por _____ alumna/o avanzada de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
5. Que serán un total de X sesiones con una duración de X horas, los días y en el horario que se acuerden, en un lugar adecuado para la actividad.
6. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior será canalizado por la profesora encargada a un servicio adecuado a mis necesidades.
7. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura, Mtra., al teléfono, o al correo electrónico

Nombre completo participante

Lugar y fecha